

Nastavni ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE
Odjel za zaštitu mentalnog zdravlja, prevenciju i izvanbolničko liječenje bolesti ovisnosti

bilten
za promicanje
i zaštitu
mentalnog
zdravlja
djece
i mladih

RIZIK

godina IX. broj 15-16
Rijeka, 2013.

Poštarina plaćena u poštanskom uredu 51000 Rijeka

Impresum

«Rizik»

Bilten za promicanje i zaštitu
mentalnog zdravlja
djece i mladih

Izdaje:

Nastavni ZAVOD ZA JAVNO
ZDRAVSTVO PRIMORSKO-
GORANSKE ŽUPANIJE

Za izdavača:

Prof.dr.sc. Vladimir Mićović, dr.med.

Uredili:

Kristina Božić, prof.
Sanja Ćosić, prof.
Mr.sc. Zlatka Jaška, dr.med.
Andrea Mataija Redžović, prof.
Ksenija Petrović Ljubotina, dipl.uč.
Darko Roviš, prof.
Daina Udovicich Corelli, mag.psih.

Lektorica:

Vjekoslava Lenac, prof.

Priprema i tisak:

S.M.S. d.o.o. Rijeka

Naklada:

1800 kom.

Izlazi dva puta godišnje

ISSN: 1845-8211

Kontakt:

NZJZ PGŽ

Odsjek za promicanje i zaštitu
mentalnog zdravlja
Krešimirova 52a, Rijeka
tel./fax: 051/335-920



SADRŽAJ

Odgojne metode koje promiču emocionalno zdravlje ..	3
Spremnost za školu	5
Djeca i sport	9
Utjecaj tjelesnog vježbanja na zdravlje.....	11
Povezanost nasilja nad životinjama i razvoja poremećaja ponašanja	12
Proces žalovanja u djece	14
Fenomen stražarenja	17
Strukovna udruga za promicanje dobrobiti djece „Portić“ – prikaz programa	19
Utjecaj roditeljskih sukoba na razvoj djece.....	27
Igraonica „Mali istraživači“ u Dječjem vrtiću Viškovo ..	29
Udruga za terapijsko jahanje „Pegaz“, Rijeka	31
Kutak za nastavnike.....	33
Ekološke i humanitarne aktivnosti u OŠ Ivana Zajca ..	36
Samoorganiziranje mladih u PGŽ	38
Volonterski rad učenika Srednje škole Ambroza Haračića, Mali Lošinj u Domu za stare i nemoćne M. A. Stuparić, Veli Lošinj	40
Petnaest godina djelovanja Psihološkog savjetovališta SSC-a	41
Utjecaj medija	43
Utjecaj globalizacije na naše živote - kritički pogled ..	44
Priča iz života.....	46

Zahvaljujemo Gradu Rijeci i

Primorsko-goranskoj županiji koji su prepoznali vrijednost ove
publikacije i podržali njenu izradu.



NE batinama, DA - čemu?

Iako možemo imati različite ideje o tome otkuda dolazi „batina“, danas sa sigurnošću znamo da iz raja nije došla. Naime, mnoga istraživanja pokazuju vezu između tjelesnog kažnjavanja djece i niza negativnih ishoda, poput više agresivnosti i većeg rizika za razvijanje antisocijalnog ponašanja.

Biti roditelj nije lako. Po rođenju, a i dugi niz godina nakon toga, dijete ovisi o roditeljskoj brizi. Osim zadovoljavanja osnovnih djetetovih potreba, poput one za hranom i sigurnošću, roditelji pružaju djetetu i emocionalnu sigurnost. Tako roditeljstvo podrazumijeva ljubav, toplinu, razumijevanje djetetovih potreba, ohrabrenje, ali i određenu kontrolu koja proizlazi iz roditeljskih stavova, vrijednosti, očekivanja.

Granice

Roditelji se često pitaju što znači postaviti granice, kako ih postaviti, kako reagirati u pojedinim situacijama. „Budite dosljedni“ čuli su puno puta, ali provesti dosljednost često je problem. Ponekad roditelji pribjegavaju odgoju uz fizičko kažnjavanje kako bi djetetu postavili određene granice, ne znajući ih odrediti drugačije.

Kako raste, dijete ima sve veću potrebu za istraživanjem okoline, otkrivanjem i izražavanjem svojega „ja“. To se ponekad može vidjeti u ponašanjima koja mogu biti opasna po njega samog, poput penjanja na visoka mjesta, istraživanja svih, pa i opasnih predmeta i slično. Roditeljsko čvrsto „ne“ može kod djeteta izazvati ljutnju, bijes, protest, no to je „ne“ i te kako potrebno kako bi dijete zaštitili i podučili. Postavljajući jasne granice, roditelj zapravo pokazuje svoju brigu za dijete, ljubav i želju da mu pruži sigurnu okolinu i da ga nauči pravilima ponašanja.



Predvidivost vodi do sigurnosti

Što je dijete manje, granice trebaju biti čvršće i jasnije. Kako dijete raste i kako postaje sposobno biti sve više odgovorno, granice se mijenjaju, popuštaju, češće je moguć dogovor. Između druge i treće godine života djeca se počinju osjećati sve neovisnijima, sve više toga žele napraviti sama, pokazati svoje sposobnosti. Tada se često javljaju protesti zbog postavljenih granica. Sva djeca ponekad protestiraju, i u toj je dobi to razvojno uobičajeno, dapače, odraz je djetetove zdrave potrebe za samostalnošću, istraživanjem, izražavanjem. U tom periodu uloga je roditelja da postavi granice, a uloga djeteta da ih preispituje. Takvo preispitivanje granica može se smatrati i preispitivanjem sigurnosti jer, u konačnici, dijete treba i želi jasna pravila, koja mu zbog svoje predvidljivosti ulijevaju i osjećaj sigurnosti.

Prava mjera

Granice trebaju biti djetetu jasne, poštene i dobro definirane. Pri tome je iznimno važno biti i fleksibilan, odnosno uvažavati potrebe djeteta. Upravo usklađivanje te dvije ideje roditeljima često predstavlja problem – kako istovremeno postaviti djetetu određene granice i poštivati djetetovu osobnost, tj. potrebu za istraživanjem, izražavanjem? Jednostavnog odgovora na to pitanje nema, no korisno je da roditelj uvijek krene s pitanjem samom sebi: koja je trenutna djetetova potreba koju ono pokazuje svojim ponašanjem? Npr., dijete se kreće penjati na za roditelja nedozvoljeno mjesto, poput visoke police ili slično, jer želi dohvatiti neki njemu zanimljiv predmet, čime se dovodi u opasnost prelazeći granicu sigurnog načina istraživanja okoline. Roditelj u tom trenutku treba djetetu jasno reći da se navedeno ne smije, objasniti zašto, ali i prepoznati djetetovu želju za istraživanjem te mu ponuditi **drugi način** kako tu želju može ostvariti. Tako, umjesto zabrane, može potaknuti dijete da ga pita/zamoli da mu pokaže željeni predmet. Na taj način će postaviti **granicu** u ponašanju (ne smije se penjati na određeno mjesto jer je navedeno opasno), ali i podučiti dijete **poželjnom** ponašanju (pitati) koje će roditelj i **nagraditi** (pokazati djetetu predmet). Dakle, moguće je istovremeno zadovoljiti određenu djetetovu potrebu i poštivati postavljene granice, odnosno istovremeno mogu biti zadovoljene i djetetove i roditeljske želje.

Preduhitriti problem

Postavljanjem jasnih granica, odnosno pravila ponašanja, možemo izbjeći nastanak problema jer o njima pričamo prije nego što nastanu (npr. postavljanje pravila o ponašanju u trgovini prije kupovine). Stoga je korisno djetetu objasniti što će se u nekoj situaciji

događati, tko će što raditi, što se od njega očekuje i sl. Dobro postavljene granice, praćene prikladnim objašnjenjima, potiču djetetovu suradnju jer se prema djetetu odnosimo s poštovanjem, uvažavajući njegovu potrebu da aktivno sudjeluje u svemu što se oko njega događa.

Napadi bijesa

Postavljanje granica razlikuje se od naredbi i prijetnji koje se upotrebljavaju u trenutku kada roditelji nisu smireni, kada gube kontrolu, kada su se granice već prekoračile, odnosno kada se ponašanje koje želimo izbjeći već dogodilo. Kod djece do dobi od četiri godine postavljanje granica i posljedična frustracija često dovode do napadaja bijesa, koji mogu biti popraćeni udaranjem, vikanjem, bacanjem na pod, samoozljeđivanjem i sličnim ponašanjima. Takvi se ispadi češće događaju kada su djeca umorna, gladna, žedna, iscrpljena i slično, u situacijama većeg emocionalnog uzbuđenja, straha, stresa ili pak dosade, ili kao oblik traženja roditeljske pažnje (posebno ako dijete ima iskustvo da takvo ponašanje priziva mnogo roditeljske pažnje).

Kako izbjeći napade bijesa?

- Osigurati vrijeme za igru s djetetom.
- Pokazati djetetu poštovanje – dati mu do znanja da nam je jasno što želi i kako se osjeća i onda kada nešto ne može dobiti („Jasno mi je da želiš čokoladu, ali ju ne možeš dobiti sada nego poslije ručka.“).
- Postaviti jasne (djetetu razumljive) granice i ostati im dosljedan, bez povremenih popuštanja.
- Pomoći djetetu da jasno i na prihvatljiv način izrazi svoje osjećaje i želje. Iza ponašanja koja se doživljavaju kao prkos ili neposluš često se krije djetetova potreba koja nije jasno izrečena. Djeci treba pomoći da budu uspješnija, dati im primjer što i kako trebaju učiniti. („Sviđa ti se ta igračka, želio bi ju posuditi? Zamoli prijatelja da ti posudi. Reci: Posudi mi.“).
- Budući da je korisnije nagrađivati nego kažnjavati, potrebno je obratiti pažnju na poželjna ponašanja koja dijete manifestira tijekom dana i pohvaliti dijete. Poželjna se ponašanja **ne podrazumijevaju** pa ih je potrebno prepoznati i pohvaliti, čime ćemo povećati buduću učestalost tih poželjnih ponašanja. To ne znači hvaliti dijete za svaku sitnicu, već dati do znanja kada primijetimo određeno ponašanje koje nam se sviđa i koje nas veseli.

Kada se napadaj bijesa ipak dogodi...

Roditelj treba:

- prepoznati djetetove osjećaje, želje i dati mu to do znanja (npr. „Vidim da te to ljuti.“),
- dati djetetu jasno do znanja koja ponašanja nisu prihvatljiva, na miran način, bez pridavanja velike pažnje samom izrazu bijesa (udaranju, vikanju i sl.),
- ako je moguće, maknuti dijete iz situacije u kojoj se napad bijesa javio,



- obratiti pažnju na djetetovu promjenu ponašanja kada se počne smirivati,
- kod blažih protesta preusmjeriti djetetovu pažnju na nešto drugo,
- ne popuštati u zahtjevima zbog napadaja bijesa,
- ponašati se izvan kuće jednako kao i kod kuće, tj. ne popuštati zbog okoline.

Zamke popuštanja

Roditelji ponekad daju djetetu poruku da se i ponašanjima koja inače ne odobravaju može nešto dobiti; zbog osjećaja neugode u socijalnim situacijama i u želji da se problem/ispad razriješi, popuštaju pred djetetovim ispadima. Na takav način djetetu daju dvostruku poruku: s jedne strane, kroz riječi postavljaju granice, a s druge strane, navedeno ne provode u svojem ponašanju. Dijete će uvijek **više vjerovati ponašanju** nego riječima te će se na taj način povećati vjerojatnost ponovnog sličnog neželjenog ponašanja i u budućnosti. Korisno je da roditelj ima na umu da ga, u za njega neugodnim situacijama, djetetovo ponašanje neće „osramotiti“, ali ga može „osramotiti“ njegova vlastita neprimjerena reakcija na djetetovo ponašanje.



Dugoročna dobit

Neki roditelji u problematičnim situacijama pribjegavaju fizičkom kažnjavanju, nakon kojega se događa da se dijete zbog straha neposredno prilagodi roditeljskom zahtjevu. Upravo taj kratkotrajni „uspjeh“ postaje kod nekih roditelja argument o uspješnosti takvog načina postavljanja granica. No, važno je znati da se navedeno može postići i na druge načine, i za dijete i za obitelj dugoročno prihvatljivije i korisnije. Kao što najbrži put od točke A do točke B ne mora biti i najbolji, tako i grub način komunikacije s djetetom, iako neposredno može donijeti određene željene ishode, **dugoročno čini više štete.**

Željeno ponašanje možemo oblikovati i na druge načine - uvažavajući dijete, njegove potrebe i osobnost, a da ga istovremeno ne izlažemo većoj vjerojatnosti razvijanja niza neželjenih ponašajnih ishoda. Naime, svaka situacija - čak i ona koja nam se čini neugodna, teška, zahtjevnost - prilika je za učenje. U tom je smislu korisno zapitati se: „Što dijete može naučiti?“; „Kakvu dugoročnu poruku šaljem djetetu?“; „Koje vrijednosti prenosim djetetu svojim ponašanjem?“; „Koje vrline, sposobnosti, vještine možemo u ovoj situaciji razvijati, vježbati?“. Navedena pitanja, odnosno odgovori mogu pomoći u odabiru primjerene reakcije u određenim situacijama, jer će fokus s kratkotrajnih ishoda prijeći na dugoročne.

U konačnici, kroz primjerene poruke i reakcije roditelja dijete će naučiti poštivati pravila, tuđe



osjećaje i potrebe, napadaji bijesa će proći, dijete će se naučiti primjerenom izražavanju emocija, kako se nositi s frustracijom, a sve to će mu u budućnosti pomoći da bude zadovoljnije te uspješnije u kontaktu s drugim ljudima. Dijete raste pred očima roditelja, ali i roditelj može rasti i sazrijevati zajedno sa svojim djetetom. Biti roditelj znači učiti, mijenjati se, prilagođavati. Jedan od korisnih načina jesu i programi namijenjeni roditeljima i razvoju roditeljskih vještina uz koje, kroz iskustvo, praktične primjere i vježbe, mogu mijenjati svoje obrasce ponašanja, tražiti vlastiti (novi) roditeljski stil koji će omogućiti veći stupanj zadovoljstva svih članova obitelji.

*Rebeka Bulat, dipl. psiholog-profesora
Privatna psihološka praksa Rebeka Bulat
Jadranski trg 1, Rijeka
www.psiholog-rebeka-bulat.hr
091/531 3004*

Spremnost za školu

Ulazak u svijet obveza i odgovornosti

Polazak djeteta u školu zasigurno je jedan od najznačajnijih događaja u razdoblju djetinjstva, i za djecu, i za roditelje. Svi priželjkuju pozitivno iskustvo, iako se postavljaju i brojna pitanja: „Je li moje dijete spremno?“, „Hoće li uspjjeti?“ Nedoumice i strepnja tjeraju neke od roditelja da se zapitaju bi li bilo najbolje pričekati još godinu dana.

Roditelji su svjesni da iskustvo na početku uvelike može utjecati na smjer daljnjeg školovanja djeteta, pa tako i predodrediti djetetov cijeli život. Možda nisu toliko svjesni da će i oni sami prvi put ozbiljnije uspoređivati uspješnost svoga djeteta u odnosu na drugu djecu i da će spoznati o tome utjecati na formiranje njihove slike o djetetu, na njihova očekivanja od djeteta pa i na smjer njihovih daljnjih odgojnih postupaka.

Djecu muče mnoga pitanja: „Što ću morati..?“, „Što će biti ako se dogodi da..?“, „Kakva će biti moja učiteljica?“, „Tko će biti najjači/najbrži/najljepši..?“,

„Tko će mi pomoći ako..?“ Kako će dijete doživjeti polazak u školu, kako će ispuniti zahtjeve i očekivanja koja se stavljaju pred njega - utjecat će na sliku koju ono stvara o sebi, kao i na njegova očekivanja od samoga sebe. Ta slika o sebi utjecat će na njegovu uspješnost u kasnijim aktivnostima.

Razgovarati o spremnosti za školu čini se još opravdanijim kad tim pitanjima dodamo i ona koja si često postavljaju neuspješni učenici: „Zašto su svi bolji od mene?“, „Zašto me učiteljica ne voli?“, „Zašto sam glup..?“ i još mnoga „Zašto?“.

Nedovoljno spremna djeca razapeta su između zahtjeva i želje da budu uspješna i mogućnosti da to postignu. Unatoč ulaganju napora i truda djeteta, učitelja i roditelja, rezultat koji se postigne često je premali i dijete svakodnevno doživljava neuspjeh. Tu svakodnevnu frustraciju dijete teško podnosi i želi je izbjeći, ili barem smanjiti, pa može pribjeći korištenju različitih mehanizama obrane: bijeg u (iz školskog prostora, u bolest: „boli me trbuh“, „glava“), projekciji (dijete ne voli školu ni učiteljicu, ali izjavljuje: „Učiteljica me ne voli!“, „Svi me mrze!“...), regresiji (sišu palac, tepaju, iskazuju ljubomoru prema mlađoj



braći i sestrama koji ne moraju u školu), agresiji (prema drugim vršnjacima, školskom priboru...), fantaziji (pričaju o neobičnim događajima u školi i kod kuće).

Kod djece zrele za školu situacija je suprotna. Ona rado odlaze u školu, zadovoljna su, brzo uče i općenito imaju pozitivan stav prema školi.

Kada je dijete zrelo za školu?

U Hrvatskoj su, prema postojećem zakonu, školski obveznici sva djeca koja do 31. ožujka tekuće godine pune šest godina. Znači da se kao kriterij za polazak u školu primarno koristi kronološka dob, a ne utvrđeni stupanj spremnosti za školu. Početak školske godine u pravilu pada početkom rujna i tada u školske klupe sjedaju djeca koja mogu biti dobno udaljena i cijelu godinu dana, a u stupnju spremnosti za školu i školsko učenje i više od toga.

Definicija

Spremnost za školu, odnosno školsko učenje potrebno je najprije razlikovati od psihofizičke zrelosti, odnosno biološkog sazrijevanja. Sredinom prošloga stoljeća znanstvenici koji su se bavili ovim područjem (Gasell, Chomsky) zastupali su tezu postupnog prirodnog sazrijevanja koje je neizbježno, određeno genima koje je dijete naslijedilo od roditelja, predvidljivo i stupnjevito. No, poslije su se pojavili drugi autori (Piaget, Montessori) koji su smatrali da samo „unutrašnje sazrijevanje“ nije dovoljno za

objašnjenje djetetova razvoja te su isticali važnost aktivnosti djeteta i njegove interakcije s okolinom za stjecanje novih vještina i znanja. Sedamdesetih godina pojavljuju se autori (Vygotsky, Bruner) koji naglašavaju važnost kulture u kojoj dijete odrasta te potpore koju dijete dobiva od bliskih osoba.

U svakom slučaju, ispravno je reći da je neophodno potreban određeni stupanj psihofizičkog razvoja kao preduvjet za pojedine vrste učenja, npr. bez razvijene sposobnosti fine motoričke koordinacije nije moguće pisati olovkom. Usku povezanost te razvojne spremnosti i trenutka optimalnog za učenje neke aktivnosti među prvim je naglašavao Havighurst. Učenje koje se događa u tom povoljnom, optimalnom trenutku najučinkovitije je i traži najmanje napora. Istraživanja u razvojnoj psihologiji pokazala su da će vježbanje u nekoj aktivnosti prije toga trenutka dati vrlo slab rezultat, unatoč uloženoj trudu i naporu djeteta i onoga koji ga poučava, kao i da će učenje neke aktivnosti biti otežano ako je optimalno vrijeme za njeno učenje prošlo (otežano opismenjavanje odraslih osoba; učiti izgovor stranih riječi najuspješnije je u djetinjstvu). Mogli bismo reći da se pojam zrelost za učenje više odnosi na biološku spremnost, unutrašnje čimbenike razvoja, dok je spremnost za učenje širi pojam, koji uključuje iskustvo i motivaciju. Hurlock navodi tri bitna pokazatelja da je dijete spremno za novo učenje: zanimanje djeteta za učenje, trajanje tog zanimanja i napredak koji se postiže u učenju i vježbanju. Ako zanimanje potraje i ako se, zahvaljujući vježbi, ostvaruje napredak, možemo zaključiti da se učenje odvija u optimalno vrijeme, odnosno da postoji biološka zrelost, ali i osobna spremnost za svladavanje određenog zadatka koji je društveno postavljen. Uspješno svladavanje razvojnog zadatka donosi zadovoljstvo, samopotvrđivanje i priprema dijete za novi korak, za novi razvojni zadatak.

Spremnost za školu je sposobnost da se ostvari zadovoljavajući napredak u školskim zadacima. Đevded Hađiselimović, iskusni hrvatski školski psiholog praktičar, ali i konstruktor jednog od psihologijskih testova za ispitivanje spremnosti djece za školu koji se koriste u Hrvatskoj, spremnost za školu definira kao dinamičku, manje ili više uravnoteženu kombinaciju **tjelesnih, (meta) kognitivnih, emocionalnih i socijalnih** razvojnih obilježja djeteta, koja mu omogućuju da se manje ili više uspješno suoči s programskim zahtjevima (početnog) školovanja i složenošću školskoga života. Hađiselimović ističe da nerijetko susrećemo djecu neuravnoteženog (disharmoničnog) ponašanja, pa tako možemo sresti mlađe, nadareno dijete koje može biti intelektualno spremno za školu, ali emocionalno i tjelesno nespremno za školu, ili pak dijete koje živi u razvojno nepovoljnoj okolini može biti tjelesno, pa i intelektualno spremno, ali nespremno na emocionalno-socijalnom planu. Kao značajan čimbenik spremnosti za školu on spominje i metakogniciju. Metakognitivna znanja, vještine i metamemorija su znanja o tome što znače i kako

se odvijaju naši kognitivni procesi. Radi se o svijesti da postoje kognitivni procesi: mišljenje, pamćenje, čitanje, pažnja... Znanje o tome kakvi su vlastiti kognitivni procesi i primjena tog znanja pomažu da se kontrolira i korigira brzina rada, da se više planira, da se zastane i ponovno promišlja, provjerava postupak rješavanja, ispravnost odgovora, točnost pročitano... Polaskom u školu takva se ponašanja nagrađuju, dok se impulzivnost, češće nego prije polaska u školu, sankcionira.

Razine spremnosti

Tjelesna spremnost djeteta za školu odnosi se na mogućnost djeteta da se nosi s naporima koje škola postavlja na njegovo tijelo. Dijete mora imati dovoljno snažne mišiće i tjelesnu izdržljivost da bi svakodnevno moglo nositi i po nekoliko kilograma tešku školsku torbu, sjediti više sati uz kratke pauze u klupi ili kući, dok piše domaću zadaću. Osnovni pokazatelji su visina i težina djeteta koji se uspoređuju s prosječnim vrijednostima šestogodišnjeg djeteta pred polazak u školu. Procjenjuju se zrelost sustava za kretanje, funkcioniranje osjetnih organa, navike hranjenja, spavanja, kontrola izlučivanja. Osim dobro razvijene grube motorike (hodanje, trčanje), mora imati i usavršenu pokretljivost pojedinih mišića koji omogućuju složenu vještinu kao što je pisanje.

Govorna spremnost neophodan je preduvjet za uspješno praćenje nastave. Ona se odnosi na slušanje i razumijevanje onoga što drugi govore, kao i na slijeđenje uputa za rad. Odnosi se i na jasan i tečan izgovor riječi i sposobnost izražavanja osjećaja, potreba i misli te razvijen pojam o čitanju i pisanju (svijest da je govor sastavljen od riječi, da ono što govorimo možemo napisati na papir, da je svrha čitanja razumijevanje napisanog).

Kognitivna spremnost za školu najvažniji je prediktor školskoga uspjeha. Pored opće mentalne sposobnosti – inteligencije, uključuje i razvijenost sposobnosti promatranja, pažnje, pamćenja i mišljenja. Pred polazak u školu dijete treba moći dobro raspoznati prostorne i vremenske oznake, razlikovati osnovne boje i imenovati ih, uočavati različite oblike i veličinu predmeta. Nadalje se od djeteta očekuje da razmjerno dugo može namjerno usredotočiti svoju pažnju na određeni sadržaj, da može prenositi pažnju s jednog predmeta na drugi i u određenoj mjeri biti otporno na podražaje koji mu odvlače pažnju, kao i da može nešto namjerno upamtiti koristeći se strategijom ponavljanja.

Emocionalna spremnost odnosi se na sposobnost djeteta da se bez straha odvoji od roditelja na par sati i da samostalno funkcionira. Kontrola impulsa odnosi se na sposobnost djeteta da kontrolira osjećaje ljutnje i nagle provale bijesa, panike ili straha. U školi se dijete treba moći nositi i s frustracijama koje izazivaju situacije vrednovanja i usporedbe njegovog uratka s uratkom druge djece.

Socijalna spremnost odnosi se na uspješnu komunikaciju s vršnjacima i s učiteljicom. Ona

podrazumijeva sposobnost da se usvoje određena pravila ponašanja te da se vlastite želje i potrebe usklade s potrebama drugih učenika i, ako je potrebno, podrede ciljevima razreda u cjelini.

Motivacija za učenje i interes za ono što se uči važni su činitelji školskog uspjeha. Pred polazak u školu djeca su u pravilu motivirana unutarnjom željom za učenjem i stjecanjem znanja. Događa se da ta motivacija opada nakon polaska u školu. Ponekad uzrok treba tražiti u neprimjerenim zahtjevima (previše ili premalo), teškoćama u povezivanju često apstraktnog sadržaja s konkretnim iskustvima iz djetetova života, usmjerenosti na vanjsko potkrepljenje (ocjene) ili čest doživljaj neuspjeha.

Prvi znak djetetove spremnosti za školsko učenje, kojeg roditelji i sami prepoznaju, jest upravo pojava interesa za učenje čitanja i pisanja, često povezana uz gubljenje interesa za vrtičke sadržaje. Ako pokušaj poučavanja rezultira uspjehom, možemo sa sigurnošću reći da je dijete dostiglo optimalan trenutak za učenje.



Postupak utvrđivanja spremnosti

Utvrđivanje spremnosti djeteta za školu u našoj sredini provode u timu: školski liječnik, školski psiholog, pedagog, defektolog, učitelji. Školski liječnik je predsjednik povjerenstva za upis djece u prvi razred osnovne škole, a uz njega je ili školski psiholog ili pedagog te učiteljica razredne nastave. Ako se pokaže potrebnim, službeno se zatraži mišljenje stručnjaka neke druge specijalnosti (logoped, socijalni pedagog, neurolog...). Ispitivanja se provode individualno i u skupini. Psiholozi za procjenu kognitivne zrelosti koriste standardizirane psihologijske testove, a emocionalna i socijalna spremnost procjenjuje se kroz opažanje tijekom rada u grupi te koristeći anamnestičke podatke o djetetu.

U testovima kognitivne spremnosti za školu težište je na specifičnim sposobnostima i temeljnim

vještinama bitnim za početno učenje čitanja, pisanja i računanja. Najčešće se ispituje vidna i slušna diskriminacija, motorička kontrola, verbalno razumijevanje, rječnik, pojmovi količine i broja te opća poučenost.

Temeljne vještine za usvajanje početnog čitanja, pisanja i računanja

Čitanje je vještina bez koje teško da u suvremenom društvu možemo živjeti. Posljedica je kulturnog naslijeđa čovjeka i usvajanje vještine čitanja najvažniji je zadatak djeteta u početnom školovanju. Dobra razvijenost vidne percepcije nuždan je preduvjet za uspješno ovladavanje vještinama čitanja i pisanja i uključuje dobro uočavanje značajki pojedinih slova (grafema) i razlikovanje sličnih slova (vidna diskriminacija). Uključuje zatim prepoznavanje i povezivanje s pripadajućim glasovima (fonemima) te mogućnost slijeđenja nizova grafičkih znakova (slova) i njihova povezivanja. Čitanje je vrlo složena vještina i sastoji se od dva procesa koja teku usporedno - dekodiranje riječi i razumijevanje. Proces dekodiranja pomaže (*uz vidnu diskriminaciju i razvijenu slušnu diskriminaciju*) fonološka osviještenost. Fonološka osviještenost odnosi se na svijest da su riječi sastavljene od glasova (fonema) i bez nje nema učenja čitanja. Kod djece koja počinju s usvajanjem vještine čitanja potrebno je vježbati fonološku svjesnost - razlikovanje glasova, glasovnu analizu (rastavljanje) i glasovnu sintezu (spajanje) glasova u riječ te poticati razvoj i bogaćenje rječnika čitajući priče, razgovarajući s djetetom, objašnjavanjem nepoznatih riječi.

Za stjecanje vještine **pisanja** djeca, osim dobro razvijene vidne i slušne diskriminacije, moraju imati i do neke mjere razvijenu finu grafomotoriku ruku i prstiju te okulomotoričku koordinaciju pokreta (spretnost ruke da čini ono što oko vidi). Važnost razvijene vidne percepcije dolazi do izražaja prilikom prepisivanja s ploče (neka su slova vrlo slična iako se različito izgovaraju, npr. b, p, d), a osim toga dijete stalno uspoređuje svoj pokušaj kopiranja s predloškom. U početku stjecanja vještine pisanja normalno je da dijete sporo prepisuje slovo po slovo,



a treba imati na umu da ta fina koordinacija pokreta zahtijeva i mirno sjedenje, što statički opterećuje mišiće trupa i dovodi do umora.

U predškolskoj dobi djeca na neformalan način usvajaju znanja za učenje **računanja**. Dijete se rano susreće s količinama – zna da su količine prebrojive. Kasnije počinje razumijevati brojenje, da svaki broj ima prethodnika i sljedbenika. Do škole najčešće mogu točno prebrojiti količine do 10 ako kreću od jedan te razlikuju glavne i redne brojeve. Mnoga djeca prije polaska u školu nauče i pisane znakove za brojeve. Uspješna su i u određivanju koji je broj od dva mala broja veći, posebno kad nisu jedan do drugoga na brojevnoj crti. Uspješno mogu zbrajati i oduzimati za jedan do 10 ako se koriste konkretni objekti (npr. prsti ruku). Neka su djeca uspješna i u rješavanju jednostavnih problemskih zadataka tipa kombiniranja (Luka ima tri, a Vedran jednu jabuku. Koliko jabuka imaju zajedno?) i promjene (Luka je imao tri jabuke, jednu je pojeo. Koliko mu je jabuka ostalo?).

Tijekom odrastanja do polaska u školu dijete usvoji različite vještine, vrijednosti i stavove sredine u kojoj živi, ali i mnoštvo informacija, činjenica i pojmova. Sva ta znanja pomažu djetetu da se lakše snalazi u svojoj okolini. Polaskom u školu djeca se sustavno izlažu tzv. „apstraktnim znanjima“. Usvajanje tih znanja olakšano je ako dijete ima dovoljnu količinu „praktičnih, konkretnih znanja“. Stoga je potrebno s djetetom učestalo razgovarati o svemu što ga okružuje kako bi obogatio svoj rječnik pojmova, svoje znanje činjenicama. Kasnije će se to višestruko isplatiti prilikom svladavanja vještine čitanja i pisanja.

Za kraj...

Polazak u školu, prelazak iz predškolskog u školsko doba, često djeci predstavlja traumatsko iskustvo i postaje izvor kronične frustracije i stresa. Stoga je na početku školovanja neophodno ustanoviti je li dijete spremno za školu, odnosno je li dostiglo određenu razvojnu razinu koja će mu biti odskočna daska za novo učenje s obzirom na činjenicu da se djeca u školu upisuju po kronološkoj dobi, mora se uzeti u obzir veliki raspon individualnih razlika jer se djeca iste kronološke dobi razlikuju po stupnju razvoja, te su neki spremni za upis, dok bi za druge bilo poželjnije da čekaju s upisom za školu. Posljednje dvije godine zakon ipak više dopušta: i roditelji, a ne samo stručnjaci, ako procijene kako bi za njihovo dijete odgoda upisa na godinu dana povoljno utjecala na njegov psihofizički razvoj, mogu to i učiniti. Na taj način omogućeno je većem broju djece da u optimalno vrijeme krenu s formalnim obrazovanjem. Ako bi djeca kretala u školu u optimalnom trenutku za učenje školskih sadržaja, smanjio bi se broj djece s iskustvom školskog neuspjeha, uvjetovan činjenicom da dijete nije bilo spremno za početak školovanja. Na taj način zaštitili bismo djetetovo pravo na uspjeh i potvrdu vlastite vrijednosti.

Linda Kolić Sobol, prof. psihologije

Prvi sportski koraci

Čini se da smo zaboravili da je jedna od važnijih karakteristika sporta IGRA. Često je zapostavljena ili zamijenjena pretjeranim naglašavanjem potrebe za natjecanjem i postizanjem uspjeha. To svakako umanjuje kreativnost i spremnost za igru koja je, zapravo, put do uspjeha u sportu. Uspješni sportaši navode da je upravo potreba za igrom i NADIGRAVANJEM, nadmetanjem u sportskoj izvrsnosti, ono što ih čini uspješnima. U njihovom slučaju cilj je IGRA, a uspjeh i rezultat dolaze kao posljedica. Kada je REZULTAT cilj, teže se IGRA.

Fizička aktivnost, kao sastavni dio svakoga sporta, ima niz dobrobiti za ljudski organizam. Bavljenje sportom u djece i mladih potiče fizički rast i razvoj, jača imunitet i otpornost organizma, potiče razvoj funkcionalnih sposobnosti, koordinacije, motorike, izdržljivosti i brzine. Psihološka dobrobit očituje se u smislu razvijanja koncentracije, kooperativnosti, kontrole emocija, nošenja sa stresom, poštivanja pravila, poticanja kreativnosti, rješavanja problema, uvažavanja različitosti, razvijanja odnosa spram autoriteta, jačanja samopouzdanja itd. Nažalost, ono što se može vidjeti u praksi često je potpuno obrnuto: djeca i mladi koji ne znaju kontrolirati svoje emocije, teško se mogu koncentrirati, nemaju razvijene mehanizme nošenja s pritiskom i stresom, imaju nerealna očekivanja te nisko samopouzdanje. Razlozi su mnogobrojni.

Uključivanje u sport

Dva su najčešća načina uključivanja djece u sport - na poticaj roditelja ili slijedeći vršnjake, odnosno društvo u kojem se kreću. Roditelji obično primijete sklonost djeteta k određenom sportu te ga potaknu da se njime počne baviti. Druga je mogućnost da roditelji potiču djecu da se uključe i ustraju u sportu kojim su se oni sami bavili i u kojem su bili manje ili više uspješni.

Djeca često slijede društvo iz škole ili susjedstva i tako se uključuju u sport. U takvim situacijama djeca često mijenjaju sport, posebno ako želja za druženjem i igrom (primarni motivacijski faktori) izostane zbog ciljeva i organizacije kluba ili zbog neprilagođenosti zahtjeva sporta njihovim psihofizičkim sposobnostima.

Bez obzira na način uključivanja djeteta u sport, važno je da sport bude **prilagođen** psihofizičkim **sposobnostima** djeteta.

Prema iskustvu, čini se da introverti (mirne, tihe, povučene osobe) u odnosu na ekstroverte (otvorene, društvene osobe, vole biti u centru pažnje) više biraju individualne sportove, posebno one koji ne uključuju direktno nadmetanje s jednim protivnikom (npr. golf, strelčarstvo, streljaštvo, jedrenje itd.).



Iako se ne radi o potvrđenom pravilu, već zapažanju na individualnoj razini, roditelji koji imaju ideju da će uključivanjem djeteta u sport potaknuti veću otvorenost ili društvenost, moraju biti svjesni da to nije uvijek moguće.

Uloga roditelja

I nakon odabira sporta, roditelji imaju važnu ulogu u sportskim aktivnostima djece - odvoze ih na treninge i natjecanja, kupuju sportsku opremu, financiraju natjecanja, prilagođavaju svoje slobodno vrijeme potrebama sporta kojim se dijete bavi, pomažu djeci u organizaciji obveza (sport, škola, slobodno vrijeme, druge slobodne aktivnosti), s njima dijele emocije vezane za sport: sreću dok postižu uspjeh ili razočaranje, tugu, sram, ljutnju dok se nose sa svojim neuspjehom.

Zbog velike uključenosti, događa se da roditelji preuzmu veću ulogu no što bi trebali pa sa strane može izgledati kao da se oni, a ne dijete, bave sportom. Počnu vršiti pritisak, sve više inzistiraju na treniranju i redovitom natjecanju. S druge strane, djeca ih ne žele razočarati i ne odustaju, ali sve manje uživaju u sportu kojim se bave, uza sve slabiju motivaciju. Roditelji tu promjenu interpretiraju kao neodgovorno ponašanje te, u strahu da će dijete odustati od sporta i vrijeme provoditi na ulici ili za računalom, vrše još veći pritisak, pri čemu se krug zatvara.

Faze sportske karijere

Važno je da roditelji znaju i da budu svjesni da postoje tri faze u sportskoj karijeri. Prva je faza igre, upoznavanja sporta i učenja vještina bitnih za taj sport. Obično se naziva školskom ili prednatjecateljskom (npr. škola košarke, skupina predtakmičara). Druga faza je natjecateljska - djeca se počinju natjecati u svojim uzrasnim kategorijama, koje su podijeljene s obzirom na zahtjeve sporta i psihofizičke sposobnosti djece u određenoj dobi. Ta faza može trajati i do

kraja sportske karijere, ako osoba ostane u sportu te se u seniorskoj kategoriji nastavi amaterski baviti sportom. Treća faza je profesionalna faza, odnosi se na profesionalno bavljenje sportom te zahtijeva apsolutnu uključenost, kako sportaša, tako i njegove obitelji.

Svakako je važno da roditelji budu svjesni u kojoj fazi se njihovo dijete nalazi tijekom bavljenja sportom te da svoja očekivanja i želje prilagode pojedinoj fazi. Dug je put do profesionalne faze i potrebno je zadovoljiti dosta preduvjeta da bi se netko profesionalno bavio sportom. Ne mogu svi biti profesionalci, ali to ne znači da se ne mogu svi baviti sportom ili tjelovježbom, ovisno o fizičkim ili psihičkim mogućnostima, jer dobrobit je velika. Nažalost, pojavio se u posljednje vrijeme negativan trend kojem svjedoči sve više trenera - roditelji forsiraju djecu u profesionalnu fazu jer misle da će na taj način riješiti njihovu, ali i primarno svoju egzistenciju, odnosno materijalni status.



Roditelji-navijači

Još jedna važna uloga u kojoj se nalaze roditelji djece koja se bave sportom jest uloga navijača. Dogodi se da roditelji viču na svoju djecu ili protivnike, psuju suce ili trenera, čak se i upuštaju u fizičko nasilje, čime zasigurno ne daju djeci dobar primjer kako se ponašati za vrijeme natjecanja, u ulozi navijača ili gledatelja. Svojim ponašanjem djecu dodatno dekoncentriraju i otežavaju im izvođenje, što u konačnici može dovesti i do lošeg rezultata, iako je to ono što su svojim ponašanjem željeli spriječiti.

Trenerski izazovi

Svakako je važan čimbenik u sportskoj karijeri trener. Njegovo znanje, sposobnost da ga prenese, sposobnost da održi motivaciju, usmjerava, organizira rad u svrhu razvoja sportaša, realno savjetuje roditelje, održi adekvatnu komunikaciju s njima i potiče ih da budu na adekvatan način uključeni u sport... od značajne su važnosti za svakog mladog sportaša.

Treneri, poznavajući navedene faze razvoja sportske karijere, trebaju o njima voditi računa kada planiraju svoj rad ili savjetuju roditelje. Svakom mladom sportašu potrebno je pružiti priliku te je bitno da treneri ne upadnu u zamku svojih očekivanja

na način da unaprijed procijene tko ima ili nema talenta za sport. U tom bi slučaju djeca koju procijene manje talentiranom dobila manje pažnje i manje bi naučila. „Zamka“ je u tome da ta djeca kasnije i manje pokazuju, čime se trenerova pretpostavka o manjku talenta pokazuje točnom, on se i dalje manje trudi oko djeteta i na kraju dijete odustaje od sporta. Jasno je da ima djece koja nemaju psihofizičke sposobnosti za sport u koji su se uključila te u takvim situacijama treba savjetovati roditelje da eventualno probaju dijete uključiti u drugi sport. No, u slučaju da dijete pokazuje da izrazito voli baš taj sport i u njemu želi ustrajati, na treneru je da svoj rad, ciljeve i očekivanja prilagodi mogućnostima djeteta, kako bi se ono osjećalo ugodno i kako ne bi nastale negativne emocionalne posljedice.

Valja naglasiti da trenerski posao nije lak, posebno jer se sve manje naglašava odgojna uloga trenera, a sve više sportski uspjeh. Djeca dolaze u sport na neki način već odgojno definirana, ponekad s neadekvatnim načinom poimanja i odnosa spram autoriteta, u smislu neuvažavanja trenera, što treneru svakako otežava rad i smanjuje odgojni i edukativni utjecaj.

Savjeti za roditelje

- ✓ Prije uključivanja djeteta u sport, obavite pregled specijalista medicine rada i sporta, kako bi utvrdio zdravstveno stanje djeteta. Nerijetko se otkriju problemi s vidom, sluhom, srcem, kralježnicom, pretilosti ili slično.
- ✓ Budite spremni na odricanja od vlastitog slobodnog vremena i na potrebu za boljom organizacijom.
- ✓ Pomognite djeci u organizaciji i usklađivanju njihovih obveza (ako je moguće, neka prije treninga uče, a poslije pišu zadaću).
- ✓ Vodite računa o tri razvojne faze sportske karijere kojima je potrebno prilagoditi zahtjeve i očekivanja.
- ✓ Probajte izbjegavati promatranje treninga jer ometate koncentraciju djeteta.
- ✓ Razgovore oko nastupa djeteta ili sportskog izvođenja obavljajte minimalno sat i pol nakon nastupa ili drugi dan, kada ste i vi i dijete emocionalno „ohlađeni“. Potaknite dijete da pažnju posveti onome što može kontrolirati. Napomenite da su greške i njihovo ispravljanje kroz trening put k uspjehu te kako bi ustrajnost, marljivost, igra, zabava i uživanje trebale biti nužne sastavnice sporta.
- ✓ Postoji li potreba razgovora s trenerom, vodite računa o tome da niste pod utjecajem emocija, da to ne činite pred djetetom ili ostalim roditeljima. S trenerom probajte definirati probleme i pronaći konstruktivne načine rješavanja.
- ✓ Vodite računa o tome kako se ponašate na sportskim priredbama.

Anđelko Botica, sportski psiholog
Privatna psihološka praksa KONTAKT
Pomerio 21, Rijeka
098-724-567
e-mail: sportskipsiholog@gmail.com
web: www.sportskipsiholog.com

Lijek koji ne možemo kupiti

Što je zdravlje? Službena definicija zdravlja SZO glasi: Zdravlje je stanje potpunog tjelesnog, duševnog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsustvo bolesti i iznemoglosti.

Zadovoljavajući odgovor na to naizgled jednostavno pitanje nije lako dati.

Ljudi su vrlo kompleksna bića pa je i zdravlje čovjeka kompleksan pojam. Izloženi smo sve većim zahtjevima koji mogu uzrokovati stres. Živimo u vremenu i prostoru gdje je sve ubrzano zahvaljujući modernoj tehnologiji. Ta tehnologija razvila se kako bi olakšala život ljudskom rodu te bismo trebali „bolje i kvalitetnije živjeti“. Međutim, umjesto da nam bude lakše, mi se neprestano moramo prilagođavati toj tehnologiji. Da bismo ostali zdravi u tom „naprednom“ svijetu, neprestano se moramo prilagođavati. Zaključujemo da zdravlje znači neprekidnu prilagodbu organizma novim uvjetima.

Tjelesna aktivnost u prevenciji i liječenju bolesti

Na mnogo načina čovjek može unaprijediti svoje natušeno zdravlje, a ono dobro učiniti još boljim. Jedan od načina je redovita tjelesna aktivnost, gdje tjelesna vježba postaje lijek. Od davnina se zna da je tjelesno zdravlje povezano s duševnim i obrnuto. Poznata poslovice glasi: U zdravom tijelu zdrav duh. Danas i znanost dokazuje koliko je tjelovježba ljekovita. Posljednjih godina različita istraživanja pokazala su ljekovitost tjelovježbe u raznim bolestima i stanjima. Zna se da povoljno djeluje kao prevencija srčano-žilnih bolesti, a i vrlo je bitan čimbenik kod oporavka i zadržavanja zdravlja osoba koje su oboljele od navedenih bolesti.

Izuzetno je dobra u prevenciji osteoporoze. Poboljšava otpornost organizma na infekcije, smanjuje krvni tlak, odlično djeluje kod šećerne bolesti tipa 2 i inzulinske rezistencije itd. Tjelovježba je odličan lijek u prevenciji mnogih bolesti i stanja. Navedenu tematiku popularizira neprofitna organizacija Exercise Is Medicine koju su lansirali American College of Sports Medicine (ACSM) i American Medical Association (AMA). Cilj je te inicijative podizanje svijesti o važnosti i ljekovitosti tjelovježbe kod opće populacije, ali i kod stručne javnosti, te poticanje građana da razgovaraju sa svojim liječnicima o uključivanju tjelovježbe kao dodatne terapije, uz medikamentoznu.

Tjelesna aktivnost i mentalno zdravlje

Tjelesna aktivnost poboljšava i mentalno zdravlje. Tijekom tjelovježbe osoba se oslobađa stresa i pokreću se različiti biokemijski mehanizmi u čovjekovom tijelu. Zna se da u mozgu dolazi do oslobađanja različitih prijenosnika i molekula. Bitno je da se prilikom vježbanja oslobađaju „molekule

sreće i zadovoljstva“ – endorfini i dr. Tako se čovjek nakon tjelovježbe osjeća zadovoljno i opušteno.

U raznim studijama potvrđeno je da ljudi koji redovno vježbaju rjeđe obolijevaju od depresije. Pacijenti sa simptomima shizofrenije i depresije koji su vježbali dvaput tjedno imali su znatno manje izražene smetnje. Pokazalo se da redovno aerobno vježbanje ima izuzetno dobar učinak na nesanicu, ali djelovanje počinje tek nakon četiri mjeseca. Najbolje je vježbati ujutro. Osobe koje pate od nesаницe i postale su izuzetno motivirane kad su se počele osjećati bolje.



Vježbanje prilagođeno osobi

Bitno je da svaka osoba nađe za sebe odgovarajući oblik vježbanja. Koliko često vježbati i kojim intenzitetom?

Preporuka je svaki dan vježbati umjereno, minimalno pola sata, iako se sve više govori o jednom satu na dan. Ne mora se odvijati cijeli sat odjedanput, može se napraviti i u nekoliko intervala tijekom dana. Ako vježbajući u paru osobe mogu međusobno komunicirati, to je znak da je tjelesna aktivnost umjerena.

Tjelovježba ima svoj biokemijsko - tjelesni učinak te razvija disciplinu i upornost.

Disciplina, upornost i svladavanje prepreka (u ovom slučaju pobjeda nad „tromosti-lijenosti“) povećavaju samopouzdanje i samopoštovanje te na taj način jačaju našu osobnost i djeluju preventivno na mnoge mentalne poremećaje, prije svega na depresivna i anksiozna stanja. Redovito vježbajući, čovjek počinje razmišljati i o pravilnoj prehrani.

Na taj način tjelovježba postaje mehanizam kojim se čitav naš stil života okreće u pozitivnom smjeru i poprima zdraviju komponentu.

Prije početka bilo koje tjelovježbe potrebno je posavjetovati se s liječnikom.

*Sandro Kresina, dr.med.
v.d. voditelja Odsjeka za unapređenje zdravlja djece
s posebnim potrebama
Odjel školske i sveučilišne medicine
Nastavni zavod za javno zdravstvo
Primorsko-goranske županije*

Zvono za uzbunu

"Tko je okrutan prema životinjama, ne može biti dobar čovjek."

Arthur Schopenhauer

Na povezanost mučenja životinja i međuljudskog nasilja kroz povijest su upozoravale različite poznate osobe, kao što su Pitagora, Toma Akvinski, Immanuel Kant, John Lock, Mary Wollstonecraft, Mahatma Gandhi i Margaret Mead. Protekao je dugi niz godina dok se toj pojavi obratila znanstvena pažnja. Istraživanja Flynna potvrdila su povezanost između mučenja životinja u djetinjstvu i stavova prihvatanja interpersonalnog nasilja, fizičkog kažnjavanja djece i muževog udaranja žene. Prema istom autoru, mučenje životinja u djetinjstvu često upozorava na teškoće u odrastanju djeteta ili narušene odnose u njegovoj okolini, osobito obitelji. Mučenje životinja u dječjoj dobi, također, može se smatrati rizičnim čimbenikom za razvoj poremećaja u ponašanju.

Istraživanja o nasilju najčešće povezuju nasilnost s poremećajima u ponašanju i nerazvijenim socijalnim vještinama - suosjećanja, primjerenog iskazivanja emocija ili kontrole ljutnje - te s odrastanjem u okruženju koje podržava nasilje. Utvrđeno je također da nasilničko ponašanje u pravilu počinje nasiljem nad žrtvama koje su najmanje zaštićene, kao što su životinje, a kulminira nasiljem prema članovima obitelji, a zatim i prema široj zajednici.

Različita istraživanja potvrđuju da izloženost nasilju u djetinjstvu, bilo kao počinitelj, žrtva ili svjedok, uzrokuje veće prihvatanje svih oblika nasilja i povećava vjerojatnost uključenosti u nasilje u

odrasloj dobi te da osobe muškoga spola češće muče životinje, ali su i češće izložene prizoru u kojem ih netko drugi muči. Najčešće spominjana dob vezana uz mučenje životinja jest period adolescencije, a tek neznatno rjeđe dob između 6 i 12 godina.

Mogući faktori vezani za mučenje životinja kod djece i mladih, koji imaju razvojno-psihološku pozadinu, uključuju znatiželju, vršnjački pritisak, pokušaj utjecanja na vlastito raspoloženje, prisilu, fobije, identifikaciju sa zlostavljačem, oponašanje, samoozljeđivanje, korištenje životinje kao sredstva emocionalnog zlostavljanja drugih ljudi i dr.

Mučenje životinja jedan je od prvih visokorizičnih simptoma za postavljanje dijagnoze poremećaja ponašanja, za koji je zabilježeno javljanje već u dobi od prosječno 6,75 godina, te prognozira dalji tijek razvoja poremećaja. Mučenje životinja, u odnosu na druge simptome poremećaja ponašanja, kao što su vršnjačko nasilje, nasilje prema ljudima, vandalizam ili podmetanje požara, u prosjeku se javlja ili se zamjećuje u ranijoj životnoj dobi.

Izraz frustracije

Nekoliko istraživanja potvrdilo je visoku prisutnost nasilja nad životinjama, točnije nad kućnim ljubimcima, u obiteljima u kojima su žena i djeca izloženi zlostavljanju. Obitelji u kojima su zlostavljane životinje učestalo imaju djecu u riziku te su poznate sustavima socijalne skrbi i pravosuđa. Zlostavljači kućnih ljubimaca u dvije su trećine slučajeva očevi koji su i obiteljski nasilnici, dok su u jednoj trećini

zlostavljači djeca žrtve i promatrači obiteljskog nasilja. Dječaci koje su očevi češće fizički kažnjavali znatno su češće bili nasilni prema životinjama.

Dječje nasilno ponašanje prema životinjama može biti pokazatelj da je dijete izloženo zlostavljanju u obitelji ili da su u toj obitelji ozbiljno narušeni međuljudski odnosi. U takvom okruženju nasilničko ponašanje djeteta nad životinjom postaje izraz njegove frustracije i naučene agresivnosti te pokazatelj disfunkcionalnosti okruženja u kojem odrasta. Od 74% zlostavljanih žena koje su imale kućne ljubimce, 71% njih potvrdilo je da je zlostavljač prijetio da će nauditi ili je naudilo kućnom ljubimcu. Nasilje prema slabijim i manje moćnim bićima - životinjama može dovesti do nasilja prema slabijim i manje moćnim članovima obitelji i društva - ženama i djeci.



Povezanost s kaznenim djelima

Mučenje životinja u djetinjstvu povezano je s kasnijim činjenjem kaznenih djela, osobito onih nasilnog karaktera, što ukazuje na potrebu posvećivanja pozornosti prevenciji nasilja nad životinjama. Punoljetni zlostavljači životinja spominju sljedeće razloge primjene nasilja: pokušaj kontroliranja ponašanja životinje, osveta životinji za neko njeno ponašanje, želja da se zadovolji osjećaj izazvan negativnim stavom prema određenim vrstama životinja, izražavanje agresije korištenjem životinje (učenje životinje da napada), želja da se šokiraju ili zabave drugi, osvećivanje drugima preko ozljeđivanja životinje (npr. zlostavljanje nečijeg ljubimca), preusmjeravanje bijesa i agresivnosti s čovjeka na životinju (kada se procijeni da bi napad na čovjeka bio previše opasan), sadizam.

Napad na najranjivije

Prema M. Horvat (Povezanost mučenja životinja s međuljudskim nasiljem), „povezanost naoko različitih oblika nasilja jednostavno je objašnjiva kroz razumijevanje da se agresivne osobe koriste nasiljem kao svojim uobičajenim, iako društveno neprihvatljivim, obrascem ponašanja te reagiranja na prepreke, ljutnju ili frustraciju. Dakle, nasilne osobe koje slabije kontroliraju vlastite impulse i ponašanje usmjeravaju agresiju prema različitim prigodnim objektima, a prvi i najčešći upravo su oni najslabiji i najmanje zaštićeni.

Povod usmjeravanju pojedinih ljudi na nasilnu reakciju prema životinjama umjesto istovjetne reakcije prema ljudima je i taj što je taj oblik nasilja i dalje prihvatljiviji u društvu te nosi manje posljedice nego nasilje prema ljudima. To u praksi može značiti da destruktivno ponašanje kreće od uništavanja stvari, zatim se usmjerava na kućne ljubimce i najranjivije članove obitelji, počevši od djece pa do muškog nasilja nad ženama. Također je ključno istaknuti da je i samo promatranje nasilja izrazito štetno, jer utječe na povećanje tolerancije prema nasilju te promatraču potvrđuje da je nasilje jedna od mogućih i djelotvornih metoda rješavanja problema, što prema teorijama socijalnog učenja može potaknuti daljnje nasilje.“

Smanjiti ukupnu količinu nasilja

Nasilju nad životinjama, kao potpuno neprihvatljivom ponašanju koje je potrebno prevenirati, valja, dakle, ozbiljno pristupiti jer je riječ o nezakonitom, antisocijalnom i agresivnom



ponašanju koje nosi značajne negativne posljedice, posebno na razvoj i odrastanje mladih, te može prerasti u nasilno ponašanje prema ljudima. Želimo li živjeti u humanijem i sigurnijem društvenom okruženju, potrebno je obratiti dovoljnu pozornost smanjenju svih oblika agresivnih ponašanja i ukupne količine nasilja u društvu.

U skladu s teorijama socijalnog učenja, prema M. Horvat (Povezanost mučenja životinja s međuljudskim nasiljem), moguće je zaključiti kako „osoba koja je okrutna prema životinjama bez posljedica dobiva povratnu informaciju da je nasilno ponašanje djelotvorno te učestalim nasilničkim ponašanjem gubi vještinu prepoznavanja tuđe patnje i suosjećanja s njom. Roditelji i odgajatelji koji ne reagiraju na nasilničko ponašanje djece prema životinjama, oni koji umanjuju ozbiljnost ili pak oni koji potiču takvo nasilje, pridonose mogućnosti održavanja ili daljnjeg razvoja agresivnosti kod djece. Ako želimo svijet s manje nasilja, u svakom trenutku trebamo učiti djecu nenasilnim obrascima ponašanja. U skladu s tim, roditelji bi, kao i svi stručnjaci koji se bave odgojem, trebali koristiti svaku priliku za poticanje razvoja empatije kod djece. To uključuje kontinuirano podučavanje djeteta na njemu razumljiv način društveno prihvatljivim načinima izražavanja emocija te podučavanje kako niti jedno biće ne želi osjećati bol, kao, uostalom, ni mi sami, te mu je samim time ne smijemo ni nanositi.“

«Svatko tko je stekao naviku gledanja na život bilo kojeg živog bića kao da je bezvrijedan, u opasnosti je da dođe na ideju da su ljudski životi također bezvrijedni», napisao je humanist dr. Albert Schweitzer.

Nina Vela Vrabec
dipl. soc. pedagog

“Kada jedna osoba nedostaje, cijeli se svijet čini praznim.”

Pat Schweibert

Žalovanje nastaje zbog gubitka neke osobe, odnosa ili objekta iz našeg života. Radi se o procesu (a ne događaju!) koji ima određeno trajanje. Posebno kada se radi o gubitku nastalom smrću, ljudi se s njime suočavaju na različite načine, iako postoje neke zakonitosti u procesu žalovanja. Potrebno je znati da djeca doživljavaju gubitak drugačije od odraslih te da iznenadna smrt ima ozbiljnije tjelesne i psihološke posljedice od očekivane smrti, tj. smrti nakon duge bolesti.

Upravo zbog toga što su djeca ovisna o okolini, tj. o odraslima koji o njima skrbe, za njih je gubitak vrlo često povezan i s jakim osjećajima nesigurnosti i bespomoćnosti. Stoga je posebno bitno pomoći djetetu da u tim teškim trenucima zadrži osjećaj zaštićenosti i sigurnosti i, na njemu razumljiv način, objasniti što se događa. Odraslima se može učiniti da je bolje ne pričati o smrti jer dijete nije ni svjesno što se događa, ili, ako jest, da ga dodatno ne rastužujemo. No, to nije tako. Čak i mala djeca imaju svijest da se nešto događa pa, verbalno zaobilazeći temu ili zaokupljajući ga mnoštvom aktivnosti, zapravo mu samo otežavamo – jer je dijete tada ostavljeno samo sa svojom tugom. Ona zasigurno postoji, čak i ako je dijete možda ne pokazuje na „očekivani“ način (npr. kroz plač ili razgovor).

Dobna uvjetovanost

Dječje razumijevanje smrti razvija se usporedno s misaonim sazrijevanjem. Djeca mlađa od pet godina ne razumiju da je smrt konačna, univerzalna, tj. da se događa svima. Moguću odsutnost djetetove reakcije na tužnu vijest može objasniti nepotpuno razumijevanje dalekosežnih posljedica smrti.

U toj dobi djeca razmišljaju u vrlo konkretnim pojmovima i zato je bolje suzdržati se od apstraktnih objašnjenja i eufemizama (npr. „zaspao je“). Dijete takve izjave može shvatiti doslovno i razviti strah (npr. dijete se boji kada roditelji idu na spavanje i brine hoće li se probuditi). Budući da nemaju razvijen pojam o vremenu, mala su djeca osjetljiva na odvajanje pa i kratka razdvajanja mogu doživjeti kao trajan gubitak.

Najmlađa djeca mogu, zbog svog predlogičkog načina mišljenja, potpuno pogrešno pojmiti što

uzrokuje smrt. Djeca sklona „magičnom mišljenju“, doživljavajući sebe središtem svih stvari, mogu čak pomisliti da su ona sama uzrokovala smrt ili mogu postavljati pitanja o tome tko je kriv za smrt.

Od pete do desete godine djeca postupno shvaćaju smrt kao nepovratnu i uviđaju da njome prestaju životne funkcije. No, još ne prihvaćaju mogućnost vlastite smrtnosti. Uzroke smrti shvaćaju konkretno, kao posljedicu nesreće ili bolesti. Još uvijek mogu u razmišljanje uključivati magijsku komponentu, npr. da umrla osoba još može čuti ili vidjeti žive. Budući da sebe više ne doživljavaju središtem svemira, u puno većoj mjeri mogu suosjećati s osobom koja je pretrpjela gubitak. Kod dječaka se može početi javljati nevoljkost izražavanja emocija pa tugu drže u sebi. Tada posebno snažno pokazuju jaku vezanost za (preostalog) roditelja ili drugu blisku odraslu osobu te snažnu zabrinutost za sigurnost svojih bližnjih.

Od desete godine nadalje pojam smrti postaje apstraktniji i djeca mogu bolje razumjeti dugoročne posljedice gubitka. Biološke, psihološke i socijalne promjene uzrokuju da doživljena smrt može rezultirati razmjerno jakim reakcijama. Djeca shvaćaju da je smrt univerzalna, što znači da će postati i osobna stvar, što može dovesti do potrebe da tu ideju drže dalje od sebe. Moguće je da osjete gubitak kontrole u životu, besmisao ili čak osjećaj krivnje ako su bili u sukobu s umrlim.

Uobičajene dječje reakcije u tugovanju

- Tjeskoba – dječja tjeskoba usredotočuje se na to da bi se nešto moglo dogoditi roditeljima (ili preživjelim roditelju ili skrbniku). Može se različito manifestirati: kroz veću zahtjevnost, veću ovisnost i burno reagiranje na odvajanje.



Strah za roditelje pojačava se ako se razbole, posebno ako su simptomi bolesti slični onima koje je pokazivala umrla osoba. Može se javiti i strah za vlastiti život (posebno kod odlaska na spavanje, pa iskazuju „posebne“ zahtjeve, kao npr. da im ostane upaljeno svjetlo). Prisutne su reakcije trzanja (na iznenadne zvukove ili druge promjene u okolini), koje povećavaju spremnost za suočavanje s opasnošću. Ako preosjetljivost potraje, može dovesti do glavobolja, bolova u mišićima, poteškoća u koncentraciji i pamćenju. Fobično ponašanje moguće je ako je dijete bilo svjedok smrti ili pronašlo umrlu – tada ne želi da se događaj spominje, izbjegava mjesto događaja ili osobe koje su također bile prisutne. Time zapravo izbjegava jake podsjetnike na događaj, tj. jake osjećaje do kojih ti podsjetnici mogu dovesti. Ako je dijete izgubilo brata ili sestru, ponekad se ne želi vezati za novo dijete u obitelji u nastojanju da se tako zaštiti od rizika eventualne nove patnje.

- Živa sjećanja, tj. namećuće slike (ili zvučni, dodirni dojmovi...). Iskustva se mogu sačuvati u neverbalnom obliku čak i kod djece koja još ne govore. Neka djeca mogu stvoriti „sjećanja“ u mašti, a onda ona postaju ometajuća. Sjećanja su obično najjača navečer i mogu otežati uspavljanje; također se mogu pojaviti u obliku snova ili noćnih mora.
- Poteškoće sa spavanjem – posebno ako se riječ spavanje ili zaspao/la koristila za opis smrti – u smislu ružnih snova i mora. Važno je znati da prorada traume tijekom dana umanjuje pojavu ružnih snova.
- Tuga i čežnja koje prate plakanje, izoliranje. Djeca ponekad, da ne ražaloste roditelje, skrivaju plač ili pravi razlog plača. Čežnja za umrlom osobom može se pojačati kada se vidi sreća drugih ljudi. Čežnja se može manifestirati kao traženje izgubljene osobe, zaokupljenost sjećanjima, osjećaj prisutnosti umrle osobe, poistovjećivanje s njome.
- Bijes i ispadi gnjeva – ljutnja na „smrt“, na odgovorne, na sebe (koji nije spriječio smrt), na umrlu osobu koja ih je napustila.
- Krivnja, samopredbacivanje i stid. Povod za osjećaj krivnje može kod djeteta proizaći iz svijesti da je ranije, dok je osoba bila živa, na nju bilo zavidno ili ljubomorno. Samopredbacivanje se javlja ako je posljednji susret s umrlim bio neugodan, a samooptuživanje ako dijete misli da je skrivilo.

Zbog svega navedenog, moguće je da dijete počne imati teškoće u školi koje proizlaze iz smanjene pažnje i koncentracije, kao i da se jave tjelesne tegobe (glavobolja, bolovi u želucu, bolni mišići).

Neke od reakcija mogu za odrasle biti teške (npr. odbija odvajanje, optužuje odraslu osobu za smrt, opetovano ispituje o smrti i umrlome) ili nerazumljive i bolne (npr. dijete se ponaša kao da se ništa nije dogodilo, ljuti se na umrlu, osjeća da je umrlu još uvijek tu, samooptužuje se...), no sve ih treba



dopustiti da bismo omogućili, a ne blokirali proradu i oporavak.

Rizici

Doživi li dijete smrt roditelja, kod njega postoji snažna potreba da se taj događaj drži na udaljenosti (što može podrazumijevati privremeno izbjegavanje misli o smrti i ponašanje na uobičajen način) i postupno pušta k sebi. Tuga može biti posebno jaka na različite godišnjice, zbog čega je dobro obilježiti ih nekim obredom koji djetetu omogućuje izražavanje osjećaja na konkretan način. Dijete koje je ostalo bez roditelja može preuzeti njegovu ulogu, što se u umjerenom obliku vezuje uz zrelost, ali u pretjeranom zapravo predstavlja neodgovarajuće funkcioniranje.

Dogodi li se smrt brata ili sestre, specifična je okolnost da tada i roditelji tuguju te se povećava rizik da djetetu teže postavljaju granice, dijelom zbog grižnje savjesti što mu posvećuju manje vremena. Strah koji osjećaju roditelji može voditi u prezaštićivanje djeteta. Ako je dijete izgubilo mlađeg brata ili sestru, može osjećati krivnju, a ako je izgubilo starijeg, može se javiti pritisak da krenu njegovim/njezinim stopama. Utvrđeno je postojanje fenomena pod nazivom „krivnja preživjelih“ – stoga je bitno dati djetetu do znanja da je jednako vrijedno kao i umrlo dijete.

Budući da majka i otac mogu različitom brzinom proći kroz proces tugovanja, moguće je da se nađu u međusobnom sukobu, tj. pod pritiskom na koji preostala djeca nisu imuna. S obzirom na to da roditelji tuguju duže i jače u odnosu na djecu, ne smiju upasti u zamku i optuživati djecu da ne tuguju „dovoljno“.

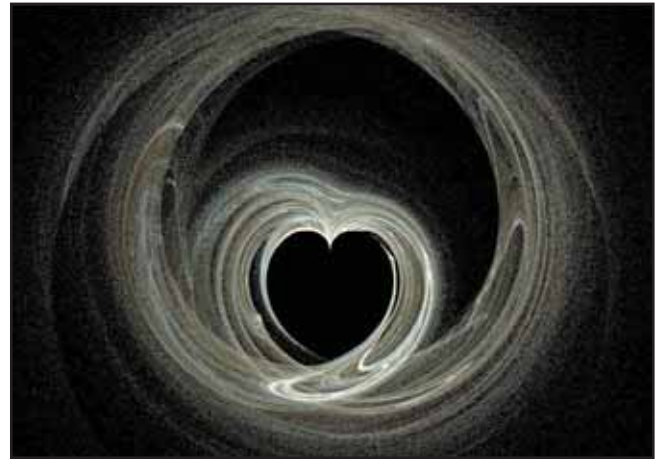
U slučaju smrti bake ili djeda, budući da su oni obično stariji, djeca lakše intelektualno razumijevaju događaj, što ne znači i emocionalno. U slučaju smrti prijatelja, roditelji često nisu skloni govoriti djetetu o tome, jer time sebi „priznaju“ da se isto može dogoditi i njihovom djetetu. Ako je smrt posljedica nesreće u nekoj opasnoj, zabranjenoj igri (npr. na ledu), roditelji mogu pogrešno pokušati zaštititi dijete od izlaganja opasnosti time da smrt prikažu kao kaznu, što je, naravno, posve neprihvatljivo.

Poželjna komunikacija

Najbolje je da vijest o smrti djetetu priopći roditelj ili neka druga djetetu emocionalno bliska osoba. Za to treba uzeti dovoljno vremena i prikladno mjesto te vijest oblikovati izravno i dati točne obavijesti. Ako je djetetova reakcija plač, nije ga dobro pokušati prekinuti prerano samo zato što nam ga je teško slušati, već mu treba dopustiti reakciju. Kao što je već spomenuto, nije dobro koristiti eufemizme. Otvoreno i izravno komuniciranje bez apstraktnosti smanjuje rizik da djeca saznaju nešto od okoline čime bi izgubila povjerenje u odrasle oko sebe. Ako su religijski pojmovi dio djetetovog svakodnevnog života, njihova upotreba može biti prikladna.

Ispraćaj

Sudjelovanje djece u obredima dobro je utoliko što pomaže nestvarno učiniti stvarnim. Sudjelovanjem u obredu onemogućuje se potkrepljivanje poricanja smrti. Nikada ga nije dobro prisiljavati da sudjeluje u pogrebu. No, da bi dijete sudjelovalo u obredu, obavezno treba biti pripremljeno (izgled prostora, hoće li vidjeti ili ne pokojnika, koje su moguće reakcije odraslih), u pratnji osobe u koju ima povjerenja, koja mu može pružiti podršku i objašnjenja te mu, naknadno, treba omogućiti priliku da proradi svoje dojmove. Dijete se može potaknuti da donese nešto konkretno (cvijet, crtež). U slučaju da se dijete predomisli o sudjelovanju u obredu, ne smije se inzistirati da ostane.



Pomoć i podrška

Roditelji za početak moraju sebi omogućiti prorađivanje tužnog događaja da njihova nevoljkost suočavanja s onim što se dogodilo ne bi sprječavala djetetov proces tugovanja. Pred djecom ne trebaju skrivati činjenice ni vlastite reakcije, već obitelj zajednički razgovara o onome što se dogodilo, o djetetovom eventualnom strahu da će on/a sam/a umrijeti ili da će umrijeti roditelji i o tome koliko je to neutemeljeno. Bitno je spriječiti samooptuživanje kod djece („ništa što si pomislio/la nije uzrokovalo...“). Podrška je bitna jer će povučena i izolirana djeca prije doživjeti teškoće u tugovanju.

Djetetov signal da razmišlja o nečijoj smrti mogu biti crteži ili igre. Djeca se nekad igraju nesretnog događaja, u čemu ih treba podržati i pomoći im da na taj način prorade svoje reakcije. Kroz igru dijete može rastaviti i sastaviti traumatsko iskustvo, a čini to korak udaljeno od stvarnosti. Kroz igru mogu izraziti osjećaje i misli koje bi im bilo teško izravno izraziti. Ako igra postaje kruta i tužna, ako se neprekidno ponavlja, a na način koji ne pomaže, roditelji bi trebali potražiti stručnu pomoć.

Skrb o djetetu

Proces tugovanja lakše teče ako su dječje potrebe prihvaćene i ako im se pomaže u suočavanju s onim što se dogodilo. Dječja zahtjevnost nakon smrti se povećava, no ako se potrebe za blizinom i sigurnošću zadovolje, ponašanje će se brzo normalizirati. Vjerojatnost pojave neželjenih reakcija manja je ako je djetetu ubrzo nakon smrti na raspolaganju (preživjeli) roditelj. Dobro je što više održavati poznate običaje, čime se stvara siguran oklop (minimalno izostajanje iz vrtića i škole predstavlja čvrst temelj u nesigurnoj situaciji). Nije poželjno slati djecu bakama ili sl., već je bolje da prijatelj ili rođak dođu u djetetovu kuću i pomognu skrbiti se o njemu ako su roditelji shrvani bolom. Po povratku u vrtić/školu, dijete (ili odrasla osoba – odgajatelj, učitelj) može dati informaciju ostalima o tome što se dogodilo, pod uvjetom da to samo želi.

Andrea Mataija Redžović, prof.

Mame mogu sve same?

Ako netko zna sve tajne o djeci, onda su to baš majke. One znaju najbolje koju hranu spremati, koja garderoba je najprikladnija, kako najbolje okupati dijete... Toliko dobro znaju čari roditeljstva da rado dijele savjete, i to posebno očevima. Međutim, znaju li mame baš o svemu najbolje?

Majke i očevi brinu za svoju djecu na vrlo jedinstven i uglavnom vrlo različit način, što potiče razvoj i dobrobit djece. Različitosti roditelja u brizi oko djeteta i njihova uključenost determinirane su višestrukim faktorima. Jedan od značajnih faktora za uključenost oca u odgoj djece jest utjecaj obiteljskih i okolinskih faktora koji su izraženi više nego kod majčinstva. Tako je količina i priroda interakcije oca s djetetom, između ostalog, i pod utjecajem stavova, ponašanja i podrške majke. Očeva uključenost u odgoj djeteta često je pod utjecajem ponašanja majke, **što se može objasniti** fenomenom „majki stražarica“ (eng. *maternal gatekeeping*), koji prvi put navode 1999. godine znanstvenici Allen i Hawkins, u okviru studije provedene na Brigham Young University Family Studies Center. Spomenuti fenomen konceptualiziran je kao vjerovanja i ponašanja majki koja sprečavaju očeve, ili im olakšavaju uključivanje u roditeljska ponašanja, a posljedično određuju i prirodu odnosa oca i djeteta. Takva ponašanja stražarenja mogu biti prisutna i kod očeva, no, kako su istraživanja pokazala, sklonije su im majke, bez obzira na to žive li s biološkim ocem djeteta ili je njihov partnerski odnos prekinut i žive odvojeno.

Kontinuum stražarenja

Ponašanja stražarenja kod roditelja mogu biti pozitivna ili negativna zbog čega su brojni autori predložili kontinuum stražarenja kako bi što bolje opisali navedena ponašanja koja mogu varirati. Na jednom kraju kontinuum nalazimo stražarenje koje je vrlo poticajno te majka proaktivno podržava ulogu oca i njegovu uključenost u djetetov život i odgoj, što predstavlja kooperativno, konstruktivno zajedničko roditeljstvo unatoč razdvojenom životu roditelja. S druge strane, na negativnom kraju kontinuum nalaze se vrlo restriktivna ponašanja stražarenja kod kojih majka ne podržava očevu uključenost, ne priznaje važnost njegovog sudjelovanja u razvoju djeteta i aktivno sprečava uključenost oca kada dijete s njim ne živi. Iako svaka majka svoje stražarenje opisuje kao ponašanje u najboljem interesu djeteta, restriktivno stražarenje može biti opravdano samo u situacijama u kojima postoji objektivna bojazan da bi otac mogao nauditi djetetu ili ga na bilo koji način ugroziti (vidjeti Matricu majke stražarice).

Rizik neovisan o cjelovitosti obitelji

Ponašanja stražarenja pronalaze se u cjelovitim obiteljima, u kojima postoji snažna partnerska veza između roditelja, kao i u situacijama razvedenih ili rastavljenih roditelja koji imaju značajno narušene partnerske odnose.

Čak jedna od pet majki uključuje se u restriktivno stražarenje u cjelovitim obiteljima, pri čemu vrijeme koje majke provode na radnom mjestu izvan doma ne utječe na vjerojatnost njihovog upuštanja u ponašanja stražarenja. Osim toga, te majke provode značajno više vremena obavljajući poslove vezane uz obitelj (kućanski poslovi, briga za djecu...) te nejednako dijele poslove s očevima. Razlozi stražarenja majki mogu biti različiti – od vjerovanja vezanih uz jasnu podjelu obiteljskih uloga, pri čemu je briga o djeci domena majke, procjene oca kao nedovoljno kompetentnog u brizi oko djeteta, postavljanja visokih standarda za brigu oko djeteta do majčine potrebe za potvrdom njezinog identiteta majke.

Ipak, restriktivno je stražarenje češće nakon što roditelji prekinu partnerski odnos i dijete ostane živjeti s majkom. Nakon razdvajanja očevi su često u procesu učenja roditeljskih vještina i suočavanju s pojedinostima djetetovog svakodnevnog funkcioniranja bez „supervizije“ majke. U takvim situacijama neke majke, umjesto da podržavaju takva ponašanja, pokušavaju očevima ograničiti pristup djetetu – zbog bijesa, povrijeđenosti ili osvetoljubivosti ne uspijevaju razdvojiti partnerski odnos od roditeljskog. Osim što se, ponekad i opravdano, brinu je li otac dovoljno kompetentan u brizi za dijete ili vide sebe kao „primarnog roditelja“ koji je odgovoran za djetetov razvoj koji treba štiti, njihova ponašanja stražarenja često proizlaze i iz konflikta među roditeljima, kao i iz neodgovornog podmirivanja obveze uzdržavanja djeteta od strane oca.

Matrica majke «stražarice»





Nepoželjna ponašanja

Stražarenje se može prepoznati kroz specifična ponašanja, kao što su: kritiziranje očevog ponašanja prema djetetu, postavljanje visokih ili nerealnih standarda za vrijeme koje otac provodi s djetetom, očekivanje da otac bude (samo) autoritet u djetetovom životu, organiziranje poslova umjesto oca i percipiranje oca kao pomagača, a ne kao sebi ravnog, punopravnog partnera u odgoju i skrbi za dijete.

Kada dijete ne živi s ocem, majke se najčešće uključuju u sljedeća ponašanja restriktivnog stražarenja: otežavaju kontakt djeteta s ocem putem telefona ili Skypa, odbijaju komunicirati s ocem o djetetu, uskraćuju informacije vezane uz školu ili aktivnosti djeteta, ponižavaju drugog roditelja pred djetetom, pokazuju negativnu neverbalnu komunikaciju prema ocu pred djetetom, nefleksibilne su kada treba napraviti nužne prilagodbe rasporeda vremena s djetetom ili njegovih aktivnosti, zakazuju djetetove aktivnosti u vrijeme kada bi otac trebao provoditi vrijeme s djetetom a da se prethodno ne dogovore s njime, pokušavaju upravljati djetetom tijekom vremena koje provodi s ocem.

Posebno je velik rizik od stražarenja kada se majka koja živi s djetetom seli u drugo mjesto ili državu jer tada ima priliku vrlo jednostavno narušiti odnos oca i djeteta. S obzirom na to da takva ponašanja stražarenja narušavaju odnos očeva i djece, ograničavajući im pristup i uključenost u život djeteta, ponašanja udaljavanja mogu vrlo lako ostvariti svoj namjeravani efekt - dijete može početi pružati otpor ili odbijati kontakt s ocem i otuđiti se od njega. Takve su posljedice posebno poražavajuće kada se uzme u obzir velik broj istraživanja koja upućuju na postojanje značajne dobrobiti za dijete kada su oba roditelja uključena u njegov život (osim u situaciji kada postoji objektivan rizik da će jedan od roditelja naštetiti najboljem interesu djeteta). U skladu s tim saznanjima, restriktivno stražarenje može biti još rizičnije za djetetov adekvatan razvoj ako je otac kojem se uskraćuje vrijeme s djetetom kompetentan roditelj, s dostatnim roditeljskim kapacitetom i psihosocijalnim resursima koje može ponuditi. Čak i kada majke imaju stavove restriktivnog stražarenja,

ali se ne ponašaju na taj način, zbog čega otac ostaje uključen, mlađa djeca pokazuju dobru prilagodbu na razvod roditelja. Majke imaju vrlo važnu ulogu u kreiranju odnosa očeva i djece nakon razvoda, pri čemu je pozitivan odnos majke i biološkog oca koji više ne živi s djetetom povezan s većom vjerojatnošću da će otac ostati uključen u odgoj i život djeteta.

Višestruki rizici

Majka koja je konstantno u brizi oko toga što otac radi tijekom svog vremena s djetetom, ne samo da svoj život čini stresnijim, već na taj način može nauditi svojoj djeci i budućem odnosu s njima – kako odrastaju, djeca mogu početi na majčina ponašanja gledati kao na pretjerana, zbog čega mogu izgubiti povjerenje u njezine procjene i na drugim područjima. Stoga je važno da shvate kakvu poruku takvim ponašanjem šalju djeci. Umjesto da se usmjeravaju na to što očevi čine krivo kada su s djecom, bilo bi dobro da majke prihvate činjenicu da su odgovorne samo za svoje vlastito roditeljstvo te da, iako im se možda ne sviđa način na koji otac nešto radi, ostanu fokusirane na vlastito vrijeme koje provode s djecom (osim u situaciji kada je očevo ponašanje ugrožavajuće za djecu).

Ispod želje ili tendencije majke za stražarenjem može biti duboko utisnuto vjerovanje ili emocija da roditeljska kompetentnost oca na neki način podrazumijeva nekompetentnost majke. Iskren i realan pogled na roditeljstvo i na ono što se komunicira djeci o njihovim očevima vrlo je važan, ne samo za odnos djece i očeva, već i za uspostavljanje povjerenja u svoje majke. Također, očevi trebaju imati na umu da stražarenje od strane majke ili bilo kojeg drugog člana obitelji ne umanjuje njihovu odgovornost niti opravdava nesudjelovanje u brizi oko djeteta. Roditelji su dužni, bez obzira na to žive li zajedno ili odvojeno, ravnopravno, zajednički i sporazumno skrbiti o djetetu kako bi se ono razvilo u odgovornu i samostalnu osobu te jednoga dana bilo sposobno na isti način skrbiti o svojoj djeci.



Znakovi stražarenja kod majki koje ne žive s ocem djeteta:

- osjećaj da je potrebno dopuštenje za aktivnosti koje se odvijaju za vrijeme boravka djece kod oca,
- često provjeravanje sudske odluke, tj. provjeravanje da otac ne uzima dijete više sati ili dana nego što bi smio,
- odgovor "ne" na svako pitanje bivšeg supruga.

Žele li promijeniti svoje ponašanje, majke-stražarice trebaju povesti računa o sljedećem:

- ne očekivati da otac radi stvari točno onako kako ih radi majka (ili kako misli da bi ih trebalo raditi);
- prihvatiti postojanje više načina da se ostvari neki zadatak;
- spustiti kriterije vezane uz roditeljstvo djetetovog oca, posebno ako su nerealistični;
- ne kritizirati ono što otac postigne, već ga pohvaliti i ohrabriti u njegovom nastojanju;
- ne obavljati zadatke koje je otac već obavio;
- predati ocu njegov dio odgovornosti za dijete;
- prihvatiti da ne moraju organizirati, planirati i dogovoriti sve aktivnosti;
- reorganizirati vrijeme kako bi dijete i otac mogli biti zajedno;
- ako se osjećaju ugroženo jer je djetetov otac efikasan, ili zbog načina na koji brine o djeci, zapitati se odakle im takav osjećaj;

- ne uskakati i odmah uzimati dijete iz ruku oca čim ono zaplače;
- prihvatiti da, kao što žene mogu učiniti sve što mogu muškarci, i muškarci mogu učiniti sve što mogu i žene.

S druge strane, očevi mogu:

- preuzeti odgovornost i osvijestiti podržavaju li svojim postupcima (svjesno ili nesvjesno) ponašanja stražarenja (bivše) supruge jer to zahtijeva manje njihovog angažmana;
- prihvatiti da (bivša) supruga u pravilu ne stražari iz pakosti ili jer je loša osoba;
- prihvatiti da njezino ponašanje nije usmjereno na njih osobno;
- razgovarati s (bivšom) suprugom o negativnom utjecaju koji njezina ponašanja stražarenja ostavljaju na očinstvo, a u konačnici i na cijelu obitelj;
- ne pretjerivati u reakcijama, ali se suprotstaviti ako (bivša) supruga učestalo kritizira njihova postignuća;
- dati (bivšoj) supruzi do znanja da cijene sve što čini za djecu.

*Tamara Komadina, mag. psihologije
Danijela Perić Kosović, prof. psihologije*

Strukovna udruga za promicanje dobrobiti djece „Portić” – prikaz programa



„Portić-Luka osjeća – mislimo srcem”

Da bismo razmatrali okosnicu ovoga programa, potrebno je definirati emocionalnu inteligenciju, emocionalno postignuće ili emocionalnu kompetenciju. Prema nekim autorima, „emocionalna inteligencija uključuje sposobnost uočavanja i procjene izražavanja emocija, sposobnost razumijevanja emocija i emocionalnih spoznaja te sposobnost regulacije emocija u svrhu emocionalnog razvoja”. Emocionalna kompetencija je, prema Saarnijevu, usredotočena na znanja i sposobnosti koje pojedinac može postići da bi primjereno funkcionirao u raznim situacijama. Emocionalna inteligencija je vještina dobrog upravljanja mučnim raspoloženjima i vještina kontrole nagona. Ona znači i to da smo motivirani, ostajemo puni nade i optimistični smo i onda kad doživljavamo neuspjehe na putu do nekog cilja.

Carlos Ruiz Zafon, u romanu *Sjena vjetra*, kaže: „Knjige su zrcala, u njima vidiš samo ono što nosiš u sebi.” Proučavajući stručnu literaturu, knjige *Emocionalna inteligencija* D. Gollemana i *Emocionalna inteligencija – Pedagoške implikacije* P. Salovey i D. J.

Sluyter bile su za nas praktičare poticaj da pogledamo što nosimo u sebi: stručni užitak, izvor znanja, naš emocionalni svijet, naše stavove, pogled na život. Vjerujemo da iz knjiga učimo, u njima se nalazimo te u njima pronalazimo iskustvo, nečije mišljenje, a često i poticaj za kreiranje ideja koje su negdje neosviještene i neprepoznate te se posve slučajno pojave kao „aha“-efekt. Tako je nastao **Program Portić-Luka osjeća – mislimo srcem**.

Suvremena istraživanja pokazuju da su djeca po prirodi aktivna, znatiželjna, sa snažnim potrebama za novim doživljajima i spoznajama, prije svega sposobna da na prirodan način uče i svladavaju probleme. Ako pažljivo promatramo igru djeteta predškolske dobi, možemo naučiti o načinu na koji dijete prirodno i spontano uči. Djeca svoja znanja iz okoline ne preuzimaju pasivno, nego ih aktivno prerađuju, tj. konstruiraju. Učenje se u tom razdoblju odvija gotovo samo od sebe, a mi se možemo samo čuditi i pustiti djecu da tako nastave. U kojoj ih mjeri možemo pustiti, uvelike ovisi i o načinu na koji doživljavamo djecu i kakvo im okruženje oblikujemo. Percipiramo li djecu kao inteligentne, razborite i kompetentne osobe koje uče čineći i surađujući s drugima, koje su sposobne samoorganizirati vlastite aktivnosti i ulaziti

u smislene interakcije s drugom djecom, tada ćemo im organizirati bogato i poticajno okruženje. Takvo okruženje promovira učenje o emocijama, potiče socijalne interakcije, uči ih zadovoljavanju osobnih potreba i odgovornom ponašanju (*Vaše kompetentno dijete*, J. Juul). To upućuje na važnost pružanja raznovrsne, zanimljive i važne spoznaje o njihovim emocijama (naprimjer, kada su i zbog čega sretni, tužni, zabrinuti, ljuti...), kao i na važnost poticanja razgovora o emocijama. Djeca uče igrajući se, aktivno sudjelujući, a time utječu na ishod događanja. Igra je njihovo prvo stvaralačko iskustvo s okolinom, ona im pomaže da shvate odnose među ljudima i stvarima, omogućuje isprobavanje novih ponašanja, usvajanje pravila i upoznavanje i prihvaćanje samih sebe, kao i drugih osoba. Strukturiranih i organiziranih prilika za razvoj socio-emocionalne kompetencije kod djece nema osim vrtića/škole i obitelji, no utvrđeno je da postoje potrebe za poticanjem tih kompetencija (*Emocionalni razvoj - Emocionalna inteligencija* - pedagoške implikacije, P. Salovey, D. J. Sluyter).

Goleman je i sam, u svojoj knjizi *EQ (emocionalna inteligencija)*, naveo kako se pojavio svjetski trend u kojem današnja djeca imaju više emocionalnih problema od ranijih naraštaja: djeca su osamljenija, deprimiranija, podložnija ljutnji i neposluhu, nervoznija, sklonija zabrinutosti, impulzivnija i agresivnija.

Što je EQ?

Prvu definiciju EQ dali su 1990. godine Peter Salovey i John Mayer, dva psihologa sa Sveučilišta Yale. Kao što vidite, koncept o kojem govorimo relativno je nov iako se njegovi začeci mogu pronaći u svim teorijama koje govore o postojanju više vrsta inteligencije - intrapersonalna i interpersonalna inteligencija. Pet je osnovnih područja na koja se odnosi emocionalna inteligencija:

- 1. samosvjesnost emocija** – prepoznavanje, imenovanje i razumijevanje uzroka vlastitih emocija, npr. dijete koje je samosvjesno svojih emocija neće samo reći „osjećam se loše“, već će moći navesti osjeća li se ljuto, povrijeđeno, ljubomorno, uzbuđeno, tužno ili preplašeno;
- 2. pravilno nošenje s emocijama** – razvoj samokontrole u raznim situacijama, povećanje broja odgovora na emocionalno nabijene situacije, npr. umjesto da reagiramo šakom, koristimo riječi;
- 3. samomotivacija** – razmišljanje, planiranje i rješavanje problema uz korištenje kontrole impulsa, pojačanje tolerancije na frustraciju i razvoj odgođene nagrade dok se ne dostigne zadani cilj, a s druge strane razvoj nade i optimizma, odnosno pojačane motivacije u djeteta (samomotivacije);
- 4. empatija** – prepoznavanje i razumijevanje emocija u drugih: ako je dijete u stanju prepoznati kako se drugi osjećaju, automatski dolazi do smanjenja zadirkivanja, fizičkih obračuna i sl.;
- 5. socijalne vještine** – nošenje s emocijama u društvenim situacijama, razvoj harmoničnih

odnosa s drugima, razvoj senzibiliteta za tuđe potrebe i želje, razvoj aktivnog slušanja i razvoj onih osobina koje volimo pripisati „dobrom“ čovjeku.

O programu

Osnovu ovoga programa temeljimo na načelima:

- djeca imaju vrijedne spoznaje i informacije koje mogu priopćiti;
- djeci je potrebna prilika da se izraze;
- djeca spremno osmišljavaju alternative.

Navedena načela preveli smo u opće ciljeve s namjerom da pridonesemo dječjoj spoznaji. Djeca će znati:

- služiti se primjerenim komunikacijskim umijećima,
- svladati tehnike razrješavanja sukoba,
- prepoznati obrasce u vlastitom i tuđem ponašanju,
- shvatiti da pojedinac može izabrati promjenu obrazaca ponašanja,
- ispitivati specifične prevladavajuće probleme, kao što su vršnjački pritisak, upravljanje stresom, odluka o izboru, strahovi, samopouzdanje, suparništvo i izgradnja prijateljstva.

Glavni je cilj ovoga programa razumijevanje i usvajanje (na način primjeren djeci) važnih spoznaja o emocijama i temeljnih komunikacijskih vještina, koje će im prije svega pomoći da upoznaju sebe te da uspostave i održe uspješne odnose s okolinom.



Razvijanje svijesti o emocijama osnovni je način ostvarivanja životnih promjena.

Prva tema posvećena je svakodnevici: omogućiti djeci da govore o svemu što ih ljuti, rastužuje ili zbog čega se osjećaju krivima te da analiziraju takve situacije. Djecu se potiče da razgovaraju o tome što ih čini veselima, sretnima, ponosnima te im se pomaže da nauče načine kako povećati zastupljenost pozitivnih emocija. Time ih se uči ostvarivati kontrolu nad emocijama i postupcima.

Razgovor o emocijama najizravniji je put do njihovog razumijevanja i kontrole.

Djeca koja ne nauče razumjeti i izraziti svoje osjećaje, teško će se snaći u situacijama emocionalnih

konflikata. Istraživanja (P. Drucker, *Organizacijske sposobnosti i EQ*) pokazala su da su emocionalno pismene osobe cjenjenije i uspješnije kao prijatelji, suradnici i bračni partneri.

Znati prepoznati i priopćiti emociju važan je dio komunikacije i značajna je vještina.

Treba omogućiti djeci širenje vokabulara – govor emocija, razmišljanje o emocijama („što mi se događa“) i izražavanje emocija (govorom, mimikom, crtežom i sl.).

Iz navedenoga proizlaze sljedeće **zadace**:

1. djeca će naučiti usmjeravati pozornost na vlastite emocije, spoznavati važnost svih emocija i doživljaja te naučiti kako na prihvatljiv način izraziti sve svoje emocije;
2. poučiti djecu emocionalnoj pismenosti, koja uključuje prepoznavanje unutarnjeg doživljaja, imenovanje i povezivanje s tipičnom situacijom;
3. učiti ih kako odabirati prihvatljivu emocionalnu reakciju, tj. učiti ih emocionalnoj regulaciji;
4. povećati sposobnost koncentracije, odnosno kvalitete aktivnosti u kojima djeca sudjeluju (s ciljem prevencije emocionalnih problema).

Temeljna je svrha ovoga programa pomoći djeci da bi se lakše snalazila u socijalnim kontaktima i razumijevanju emocionalnih problema, nastalih upravo zbog zamršenih, pomiješanih i kontradiktornih emocija koje se u njima događaju. Već predškolska djeca, u dobi od 3 do 6 godina, mogu izražavati emocije, naučiti ih kontrolirati i razumjeti, no hoće li to ona i raditi, u velikoj mjeri ovisi o načinu na koji su odgajana, kako se s njima komunicira i kako ona međusobno komuniciraju. Okolina najčešće neprimjereno reagira i ne uči djecu da prihvaćaju sve svoje emocije. U tome se roditelji ne snalaze i često kažu da ne znaju kako učiti djecu da rješavaju emocionalne probleme i kako s njima komunicirati. Dakle, potrebno je djecu podučavati emocijama, pružati im znanja koja će im pomoći da ih izraze, bilo da se radi o ugodnim ili neugodnim emocijama. U tome im je potrebna pomoć i potpora roditelja. Međutim, i roditelje je potrebno educirati kako bi učinkovitije poticali komunikacijski i socio-emocionalni razvoj djeteta. U ranoj životnoj dobi djeca susreću osnovne, a potom i složene emocije, eksperimentiraju s njima, preispituju njihovo djelovanje na druge i koriste ih svjesno za zadovoljenje svojih potreba. Obrazac ponašanja odraslih često ih poučava da konflikte rješavaju sličnim modelom, da je galama jedini način stizanja do cilja, da je laž korisna, dapače i dobrodošla za vlastiti probitak.

Želja nam je pomoći djeci da prepoznaju, prihvate, imenuju i razlikuju svoje emocije, kao i emocije drugih, da bi naučila suosjećati s drugima. To bi u konačnici pridonijelo jačanju društvene kompetencije u odrasloj, zreloj dobi, ali i pomoglo roditeljima da

uspješnije obnašaju svoju roditeljsku ulogu. Projekt je ponajprije namijenjen djeci rane školske dobi (od prvog do četvrtog razreda), koja nisu obuhvaćena niti jednim oblikom organiziranog provođenja slobodnoga vremena, a provodit će se za vrijeme proljetnih, zimskih i/ili ljetnih školskih praznika. Rad s djecom na emocijama također je jedna od preventivnih mjera socio-emocionalnih problema. Naime, poznato je da djeca koja nauče izraziti svoje emocije i prenijeti ih drugima, manje iskazuju problematična ponašanja u slučajevima emocionalnih teškoća.

Program se realizira radionicama/igraonicama. U jedan ciklus radionica bit će uključeno 10-15 djece, a planirano je 10 radionica/susreta. Svaki će susret trajati dva sata, a odvija se u opremljenom prostoru Udruge. Radionica/igraonica je interaktivni oblik učenja. Djeca uče pomoću priča, radnih listova, asocijativnih karata namijenjenih djeci, likovno-kreativnih tehnika, igara uloga, pomoću didaktičkog materijala „Kutija puna osjećaja“, koji sadrži četiri temeljne emocije: *strah*, *ljutnju*, *sreću* i *tugu*, i „Lutkina kuća“ te brojnih problemskih slikovnica i drugih interaktivnih materijala.

Nositelj programa

Nositelj programa je Strukovna udruga za promicanje dobrobiti djece „Portić“, a izvršitelji projekta članovi Udruge (psiholozi, pedagozi, odgojitelji i učitelji s višegodišnjim iskustvom u radu s obiteljima i djecom). Educirani su za rad na tom i drugim područjima, primjerice u Projektu RWCT-a „Čitanje i pisanje za kritičko mišljenje“, u savjetodavnom radu s roditeljima, s dodatnim edukacijama iz obiteljske te geštalt i realitetne terapije.

Evaluacija

Vjerujemo da će radionice i iskustveno učenje potaknuti promjene kod djece sudionika ovoga programa. Osim toga, na kraju svakoga ciklusa provodi se evaluacija. Anketama i individualnim razgovorima nastojimo doznati o zadovoljstvu sudionika, pokušati utvrditi najčešće probleme i



načine na koje djeca rješavaju probleme s kojima se svakodnevno susreću u odrastanju. Kao rezultat takvih, djeci primjerenih radionica/igraonica, djeca će biti svjesnija vlastitih i tuđih osjećaja te načina na koji se emocije iskazuju. Moći će lakše izražavati svoje zadovoljstvo i svoje neslaganje, tražit će da se uzme u obzir ono što ih ljuti ili smeta u grupi/razredu i učiti će reagirati na prihvatljiv način. Osim toga, prevenirat će se emocionalni problemi u djece, osigurati bolji odnosi s vršnjacima i naučiti će ih se konstruktivno rješavati sukobe.

Dobiveni rezultati svih radionica prezentirat će se stručnoj javnosti, a osobna iskustva voditelja u realizaciji Igraonice poslužiti će u svrhu planiranja budućeg rada i prezentiranja rezultata roditeljima djece uključene u Program. Time se postiže odgovornost za profesionalni rad i oblikuje kultura koja podržava razmišljanje i propitivanje.

O Udrugi „Portić“

Strukovna udruga za promicanje dobrobiti djece „Portić“, sa sjedištem u Rijeci, Trg Svete Barbare 5/1, osnovana je u rujnu 2006. godine, kao neprofitna organizacija. Zalaže se za promicanje dobrobiti djece i mladih te promicanje pozitivnog roditeljstva, pružajući potporu roditeljima u skrbi o djeci tijekom njihovog rasta i razvoja. Od svog nastanka Udruga, provodi projekte kojima nadopunjuje deficite u zajednici. Vođena je idejom „volonteri glade neravnine u zajednici“ (nepoznati autor). Svoje djelovanje u zajednici, kao i postignuća, predstavlja široj javnosti, pozivajući relevantne institucije na zajedničko djelovanje. S obzirom na to da je riječ o strukovnoj udruzi, članovi su stručnjaci različitih profila (pedagozi, psiholozi, defektolozi, liječnici, medicinske sestre, odgojitelji, učitelji, educirane dadilje i studenti, kao i roditelji koji su pohađali radionice za roditelje „Rastimo zajedno“).

Programi, projekti i inicijative koji se provode u Udrugi sukladni su viziji i misiji, a odnose se na potrebe djece, mladih i njihovih roditelja u zajednici.

Projekt **„Pripovjedač/ica priča u Dječjoj bolnici Kantrida“** namijenjen je djeci koja su hospitalizirana na odjelima Hemato-onkologije, Kirurgije i Fizikalne medicine i rehabilitacije, s ciljem ublažavanja i prevladavanja poteškoća uzrokovanih hospitalizacijom. Volonterska inicijativa „Pripovjedač/ica priča u Dječjoj bolnici Kantrida“ provodi se od studenog 2009. i prerasta u trajnu inicijativu. Prateći provedbu cjelokupnog projekta, smatramo da je Strukovna udruga prepoznala potrebe društvene zajednice u našem gradu, posebice potrebe djece na bolničkom liječenju, kao i potrebe roditelja, te im je ovom volonterskom inicijativom pružila izuzetnu i neuobičajenu potporu.

Prema anketi koju je provela Strukovna udruga „Portić“ (2010. g.), roditelji u velikoj mjeri iskazuju svoje zadovoljstvo s cjelokupnom inicijativom te su pozitivno ocijenili boravak volontera „teta pričalica“ u bolnici. Iz ankete smo doznali da se njihova djeca



vesele „pričalicama“ koje dolaze i pričaju priče prije spavanja. Tijekom 2011. godine provedeno je sustavno istraživanje o učinku pričanja priča i zadovoljstvu djece „tetama pričalicama“. Volonteri, pripovjedači priča, u evaluaciji Projekta ističu svoje zadovoljstvo organizacijom i dobivenom podrškom od Strukovne udruge. Navode vlastiti osjećaj važnosti zbog zamijećenog zadovoljstva djece i mogućnosti sudjelovanja u ovom Projektu. Ističu kako su mnogo naučili, a posebno naglašavaju susretljivost osoblja u Bolnici i stručnu pomoć knjižničara Gradske knjižnice na Dječjem odjelu „Stribor“ koji su pridonijeli njihovu boljem osjećaju i jednostavnijem odabiru odgovarajuće literature – priča.

Program **„Portić-luka osjećaja – Mislimo srcem“** namijenjen je djeci starijeg predškolskog i osnovnoškolskog uzrasta, tijekom školskih praznika, s ciljem prevencije nasilnog ponašanja i emocionalnog osnaživanja.

Projekt **„Dadilje“**, čiji je idejni začetnik Udruga „Portić“, prerastao je u verificirani program za izobrazbu dadilja, a provodi se na Narodnom učilištu u Rijeci, u suradnji s Udrugom „Portić“. Edukacijom se osiguravaju potrebna znanja i vještine polaznika za skrb o djeci. Time odgovaramo na potrebe zaposlenih roditelja za stručnom izvaninstitucionalnom skrbi o djeci.

Kreativne radionice **„Na krilima mašte“** namijenjene su djeci predškolskog i školskog uzrasta u Podružnici Udruge „Pomer“ (općina Medulin). Njima se djeci tijekom školskih praznika osmišljava slobodno vrijeme i nude aktivnosti, dok su im roditelji angažirani poslovima vezanim uz turizam te često odsutni tijekom cijeloga dana.

Radionice **„Rastimo zajedno“** namijenjene su roditeljima djece predškolske dobi. Provode se u suradnji s Agencijom za odgoj i obrazovanje te Unicefom, a u sklopu projekta „Prve tri su najvažnije“. Tim radionicama pridonosi se pozitivnom roditeljstvu koje proklamira Vijeće Europe, a odnosi se na roditeljstvo u najboljem interesu djeteta.

Ksenija Vičić, prof. pedagog

www.udruga-portic.hr

strukovna.udruga.portic@ri.t-com.hr

PREVENCIJA I SUZBIJANJE ZLOPORABE DROGA

CENTAR ZA OVISNOSTI

Zavod za javno zdravstvo PGŽ
Odjel za zaštitu mentalnog zdravlja, prevenciju i
izvanbolničko liječenje bolesti ovisnosti
Kalvarija 8, 51 000 Rijeka
051/ 327 160
Svaki dan 8 -20 sati

SAVJETOVALIŠTE ZA MLADE

RIJEKA, CRES, LOŠINJ, KRK, DELNICE
Nastavni Zavod za javno zdravstvo PGŽ
Odsjek za promicanje i zaštitu mentalnog zdravlja
Fiorella la Guardie 23, 51 000 Rijeka
051/ 321 551 i 335 920
Pon – pet 08 – 20 sati

CENTAR ZA SAVJETOVANJE I TESTIRANJE HIV/AIDS I HEPATITIS B/C INFEKCIJA

Nastavni zavod za javno zdravstvo PGŽ
Epidemiološki odjel
Krešimirova 52 A, 51 000 Rijeka
051/ 358 798, 098 369 844
Pon i čet. 12 – 16 sati
Srijeda 13 – 18 sati

“DROP IN” UDRUGE “TERRA”

Uski prolaz 11, 51 000 Rijeka
tel. 330 490
pon - pet 10:00 - 19:00
subota 16:00 - 19:00

SAVJETOVALIŠTE UDRUGE “TERRA”

Krešimirova 26c, 51 000 Rijeka
Pon, sri, pet. 10:00 - 16:00
Uto, čet. 14:00 - 19:00
tel. 051/ 337 400, 323 714
098 368 735

U.Z.O.R. Udruga za zaštitu obitelji - Rijeka

Blaža Polića 2/1, 51 000 Rijeka
tel. 051/321-130, fax 051/321-151
uzor@udruga-uzor-rijeka.hr
www.udruga-uzor-rijeka.hr
Programi:

1. Rad s kazneno prijavljenim mladima uključujući
povremene uzimatelje droga – eksperimentatore
tel. 051/321-131, 051/322-911, 051/323-482
mladi@udruga-uzor-rijeka.hr
2. Sklonište i savjetovalište za žene i djecu žrtve
obiteljskog nasilja
mob. 099 502-7553
SOS tel. 0800 333 883
skloniste@udruga-uzor-rijeka.hr
3. Psihosocijalni tretman počinitelja nasilja u obitelji
tel. 051/321-130, fax 051/321-151
tretman@udruga-uzor-rijeka.hr

UDRUGA “VELEBIT”

Tihovac 6, 51 000 Rijeka
tel. 051/ 43 12 24; fax. 051/ 43 12 24
mob. 091/ 563 71 88

RUŽA SV. FRANJE

Anonimno savjetovalište za ovisnike i roditelje
Baštijanov 25a, 51000 Rijeka
tel. 051/ 512 131
mob. 091/ 935 17 68

PSIHIJATRIJSKA BOLNICA LOPAČA

Odjel za ovisnosti
51 218 Dražice
051/ 230-043

PSIHIJATRIJSKA BOLNICA RAB

Odjel za ovisnosti
Kampor 224, 51 280 Rab
tel. 051/ 776 – 344

KBC RIJEKA

Klinika za psihijatriju, Odsjek za bolesti ovisnosti
Krešimirova 42, 51 000 Rijeka
051/ 658 645

UDRUGA VITA, Bakar

Klanac 175/2
51 222 Bakar

TELEFONI ZA KRIZNA STANJA I PSIHOLOŠKU POMOĆ

HRABRI TELEFON ZA ZANEMARENU I ZLOSTAVLJANU DJECU

Argentinska 2, 10 000 Zagreb
0800 0800 – besplatni telefon
tel./fax 01 3793-000 – ured

KBC RIJEKA

Klinika za psihijatriju
Odsjek za krizna stanja, Centar za psihotraumu
051/658-339

PLAVI TELEFON – linija pomoći i prijateljstva

Ilica 36, Zagreb
Telefon za korisnike: 01 48 33 888
Ured (tel/fax): 4831 677
E-mail: plavi-telefon@zg.htnet.hr

SOS TELEFON ZA ŽENE I DJECU ŽRTVE OBITELJSKOG I RATNOG NASILJA

10 000 Zagreb
(01) 4655 222

OTVORENI TELEFON ZA DJECU

Društvo Naša djeca Opatija
051/ 272 443

SOS TELEFON GRADA RIJEKE

p.p. 200, 51000 Rijeka
051/ 211-888
Svaki dan od 18 00 - 21 00

SOS TELEFON ZA ŽENE ŽRTVE NASILJA

Udruga Ženska akcija Rijeka – ŽAR
Blaža Polića 2/II
051/ 337 390

POMOĆ ŽRTVAMA NASILJA

DJEČJI DOM „TIĆ“ RIJEKA

Beli Kamik 11
51 000 Rijeka
tel. 215 670, faks 215 678
radno vrijeme: pon-pet od 8 do 19 h

SAVJETOVALIŠTE „SV. ANA”

Osječka 84a (prizemlje zgrade Caritasa), 51 000 Rijeka
Tel. 051/211 146 (7-12)
051/672 607 (7-20)
098/ 852 633 (0-24)
Opis rada: telefonsko i/ili individualno savjetovanje žena i
djece-žrtava obiteljskog nasilja

SOS TELEFON – GRAD RIJEKA

Udruga za pomoć žrtvama nasilja
Verdijeva 11, p.p. 61, 51 000 Rijeka
Radno vrijeme: svaki dan od 18 do 21 sat
Tel. 051 211 888

ZBRINJAVANJE ŽENA I DJECE-ŽRTAVA OBITELJSKOG NASILJA

CARITASOV DOM ZA ŽENE I DJECU-ŽRTVE OBITELJSKOG NASILJA U RIJECI

p.p. 76
tel. 051/672 607 (7-20)
098/ 852 633 (0-24)
Faks: 051/678 136
Pon-pet 7-20
Sub 7-12
Opis rada: pružanje usluge smještaja i psihosocijalne rehabilitacije ženama i djeci-žrtvama obiteljskog nasilja

OBITELJ, DJECA I MLADI

KBC RIJEKA

Klinika za psihijatriju
Odsjek za adolescente i obitelj
051/658-339

OBITELJSKI CENTAR PGŽ

Krešimirova 12, 51000 Rijeka
tel. 338-526, fax. 323-480
pon-pet: 8.30-16.00

OBITELJSKO I BRAČNO SAVJETOVALIŠTE

Riječka nadbiskupija
S. Vajnera Čiče 2, 51000 Rijeka
t. 051/330-467
f. 051/215-287
Caritas Nadbiskupije Rijeka
Osječka bb, 51 000 Rijeka
t. 051/511-443
f. 501/513-603

TEČAJ PSIHOFIZIČKE PRIPREME TRUDNICA ZA POROD

KBC Rijeka
Klinika za ginekologiju i porodništvo
Rijeka, Krešimirova 42
051/ 658-200

PSIHOLOŠKO SAVJETOVALIŠTE ZA RODITELJE U DJEČJEM VRTIĆU RIJEKA

PPO "Potok", Josipa Završnika 3, 51 000 Rijeka
Prof. Lahorka Jurčić, dipl. psiholog
Svaki drugi ponedjeljak 14.00 – 18.00
051/ 211-205

PPO "Krnjevo", Karasova 4, 51 000 Rijeka
Darko Sambol, prof. psiholog
Tel. 641-550, 641-068
Svaki utorak 15.00 – 18.00

NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE: ODJEL ŠKOLSKE MEDICINE

• **SUŠAK,**
Savjetovalište za školsku djecu, mladež i studente -
Rijeka, Kumičićeva 8, tel. 218 620
radno vrijeme :srijedom od 13,00 do 19,00.

• **CENTAR,**
Savjetovalište za školsku djecu, mladež i studente -
Rijeka, Studentska 1, tel. 335 028 i 339 864
psiholog 322 864
radno vrijeme: srijedom od 13,00 do 19,00.

• **ZAMET,**
Savjetovalište za školsku djecu, mladež i studente -
Rijeka, Zametska 63, tel. 685 328 i 261 030
Ginekološko savjetovalište za planiranje obitelji i prevenciju
spolno prenosivih bolesti- Rijeka,
Zametska 63, tel 631 107
Radno vrijeme: srijedom od 13,00 do 19,00

• **ISPOSTAVE**
Savjetovališta u ispostavama i rade srijedom
od 13,00 do 19,00

PSIHOLOŠKO SAVJETOVALIŠTE ZA SREDNJOŠKOLCE I ODRASLE

Dr. sc. Ana Kandare,
S. Krautzeka 45, 51 000 Rijeka
tel. 051 400 060

STUDENTSKI SAVJETOVALIŠNI CENTAR,

Sveučilišni kampus na Trsatu
(zgrada Građevinskog fakulteta)
Radmile Matejčić 3, 51 000 Rijeka
tel. 051 / 265 841

USTANOVA ZA SAVJETOVANJE I KOMUNIKACIJU "A.S.K. RI"

Riva Boduli 7/III, 51 000 Rijeka
Tel. 312 533
091 33 33 113

UDRUGA POTENCIJAL

Savjetovalište
Beli Kamik 2, 51000 Rijeka
Tel.: 095 901 3492
www.potencijal.hr
udruga-potencijal@net.hr

SAVJETOVALIŠTE ZA PREVENCIJU SPOLNO PRENOSIVIH BOLESTI

Nastavni zavod za javno zdravstvo PGŽ
Epidemiološki odjel
Krešimirova 52 A, 51 000 Rijeka
051/ 358 798, 098 369 844
Pon i čet. 12 – 16 sati; Srijeda 13 – 18 sati

OSOBE S POSEBNIM POTREBAMA

UDRUGA OSOBA SA CEREBRALNOM I DJEČJOM PARALIZOM RIJEKA

Ružičeva 12/2, 51 000 RIJEKA
tel. 374-566
fax. 374 282

RAD S DJECOM I MLADEŽI S CEREBRALNOM PARALIZOM I DRUGIM OBLICIMA TJELESNE INVALIDNOSTI

Društvo za kibernetiku psihoterapije
Ružičeva 12
51000 Rijeka
051/ 374-566

**SKRB ZA DJECU PODRUČNE ŠKOLE BAREDICE
CENTRA ZA ODGOJ I OBRAZOVANJE ZA VRIJEME
ŠKOLSKIH PRAZNIKA**

Ružičeva 12/2, 51000 Rijeka
tel. 051/ 374-566
fax. 051/ 374-282

DRUŠTVO TJELESNIH INVALIDA GRADA RIJEKE

Unapređenje kvalitete života tjelesnih invalida
I. Ćikovića Belog 8a, 51000 Rijeka
051/ 633-067

UDRUGA INVALIDA DISTROFIČARA PGŽ

A. Peruća 2A, 51000 Rijeka
051/ 454-031

UDRUGA INVALIDA RADA-RIJEKA

Franje Brentinija 3, 51000 Rijeka
tel. 051/ 371-174
fax. 051/ 371-174

**UDRUGA GLUHIH I NAGLUHIH
PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE**

V. C. Emina 9, 51 000 Rijeka
Tel. 051/ 213-929
Fax. 051/ 213-929

**TEČAJ ZNAKOVNOG JEZIKA ZA STUDENTE MEDICINE
I PSIHOLOGIJE**

Udruga gluhih i nagluhih PGŽ
V. C. Emina 9, 51000 Rijeka
051/ 213-929

**UDRUGA SLIJEPIH PRIMORSKO-GORANSKE
ŽUPANIJE RIJEKA**

Pavlini Trg 4, 51 000 Rijeka
Tel. 336-090, 337-905
Fax. 337-905

UDRUGA ZA SKRB AUTISTIČNIH OSOBA RIJEKA

Senjskih uskoka 1, 51000 Rijeka
tel. 051/ 551-344
fax. 051/ 551-355

UDRUGA ZA TERAPIJSKO JAHANJE "PEGAZ" RIJEKA

Strossmayerova 5, 51000 Rijeka
051/ 372-006

PSIHOTERAPIJSKE EDUKACIJE

**HUBIKOT - HRVATSKO UDRUŽENJE ZA
BIHEVIORALNE I KOGNITIVNE TERAPIJE**

Trg žrtava fašizma 10, 10 000 Zagreb
Tel. 091 164 59 26
<http://www.cabct.hr>

**CENTAR ZA EDUKACIJU I SAVJETOVANJE PSYHIKA
(rad po metodama transakcijske analize)**

Bani 25, 10010 Zagreb
Tel. 01 / 6623 636
fax. 01 / 6623 637
mob. 091 / 8879 483
e-mail: centar@psychika.hr
<http://www.psychika.hr/hrv/index.htm>

**UDRUGA ZA REALITETNU TERAPIJU REPUBLIKE
HRVATSKE**

Ulica Matka Laginje 13, 10 000 Zagreb
Tel. 01 461 8389
Uto i čet 9 00 -11 00
srijedom 16 00 - 18 00
e-mail: hurt@ring.net
<http://www.ring.net/hurt/index.htm>

**DRUŠTVO ZA KIBERNETIKU PSIHOTERAPIJE –
RAZVIJANJE ŽIVOTNIH I KOMUNIKACIJSKIH
VJEŠTINA**

Rijeka, Adamićeva 4
Tel. 214 -187
Mob. 098 329-375
Faks 213-586
E-mail: kap@ri.t-com.hr

UDRUGE ZA POMOĆ I POTPORU

**UDRUGA ZA POMOĆ I EDUKACIJU ŽRTAVA
MOBBINGA**

Vince 7, 10 000 Zagreb
e-mail: udrugamobbing@net.hr
<http://www.mobbing.hr/>

UDRUGA ZA PRAVA PACIJENATA – RIJEKA

M. Raduna Ban 14, 51 000 Rijeka
060 559-559

DRUŠTVO DIJABETIČARA RIJEKA

Ortopedija, Krešimirova 60 D, Rijeka
Tel. 331-360
Fax. 214-952
Pon. 9 00- 11 00
Sri. 12 00 -13 00

**LIGA PROTIV RAKA PRIMORSKO-GORANSKE
ŽUPANIJE RIJEKA**

Jadranski trg 4/III, Rijeka
Tel. 338-091
Fax. 338-091

UDRUGA ŽENA OPERIRANIH DOJKI "NADA" RIJEKA

Milana Smokvine Tvrdog 5/I, Rijeka
Tel./Fax: 051 371 049

**UDRUGA DIJALIZIRANIH I TRANSPLANTIRANIH
BUBREŽNIH BOLESNIKA PGŽ**

Frana Supila 13a, Rijeka
Tel. 211-079

**UDRUGA LIJEČENIH I OBOLJELIH OD HEPATITISA
„HEPATOS“ RIJEKA**

Blaža Polića 2/III, 51000 Rijeka
Tel./Fax. 051 311 190
Mobitel: 091 4008 111
E-mail: info@hepatos-rijeka.hr
Web: www.hepatos-rijeka.hr

HUMANITARNE ORGANIZACIJE U PGŽ

EVANĐEOSKA PENTEKOSTNA CRKVA KRISTA KRALJA

Osijek - Podružnica Rijeka
Rijeka, Zametska 40
Tel/fax: 051/642-239

BAPTISTIČKA CRKVA RIJEKA

Humanitarna djelatnost "MOJ BLIŽNJI - Rijeka"
Rijeka, S. Krautzeka 76
Tel/fax: 051/218-807

DRUŠTVO CRVENOG KRIŽA PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE

Mire Radune Ban 14, 51000 Rijeka
Tel/Fax: 051/677-057

CARITAS NADBISKUPIJE RIJEKA

Rijeka, Tizianova 6
Tel: 051/511-443
Fax: 051/513-603

CARITAS BISKUPIJE KRK

Krk, D. Vitezića 11
Tel/fax: 051/222-303

**Web - STRANICE POSVEĆENE
PREVENCIJI, ALKOHOLIZMU I
BOLESTIMA OVISNOSTI**

**NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO
PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE**
www.zzjzpgz.hr

**KAKO REĆI NE, KLINIČKA BOLNICA "SESTRE
MILOSRDNICE"**
<http://klub.posluc.hr/droga/>

**PSIHOLOŠKO SAVJETOVALIŠTE ZA SREDNJOŠKOLCE
I ODRASLE**
www.ss-ri.hr

**SLUŽBA ZA PREVENCIJU OVISNOSTI HRVATSKOG
ZAVODA ZA JAVNO ZDRAVSTVO**
www.hzjz.hr/ovisnici/index.htm

**URED ZA SUZBIJANJE ZLOUPORABE OPOJNIH DROGA
REPUBLIKE HRVATSKE**
www.uredzadroge.hr

PLAVI TELEFON – linija pomoći i prijateljstva
<http://www.plavi-telefon.hr>

TELEFON ZA ZLOSTAVLJANU DJECU
<http://www.hrabritelefon.hr/>

**SAVJETOVALIŠTE ZA DJECU, MLADEŽ, BRAK I
OBITELJ - Centar za socijalnu skrb u Karlovcu**
<http://www.savjetovaliste-karlovac.hr/index.html>

**ŠPICA - UDRUGA ZA ZDRAVIJU SUBKULTURNU
SCENU**
<http://www.spica-info.hr/>

POZITIVNA PSIHOLOGIJA
<http://www.pozitivna-psihologija.com/>

DRUŠTVO ZA PSIHOLOŠKU POMOĆ
<http://www.dpp.hr>

HRVATSKO PSIHIJATRIJSKO DRUŠTVO
<http://www.psihijatrija.hr>

HRVATSKO PSIHODRAMSKO DRUŠTVO
<http://www.psihodrama.hr>

**ADRESAR I TELEFONSKI BROJEVI USTANOVA KOJE
SE BAVE PROBLEMIMA OVISNOSTI**
<http://www.moravek.net/ovisnosti/adrese-002.htm>

**CENTAR ZA PREVENCIJU I IZVANBOLNIČKO
LIJEČENJE OVISNOSTI MOSTAR**
<http://www.tel.net.ba/centar/>

**ISTRAŽIVANJE OVISNOSTI O INTERNETU, UPITNIK
OVINET**

<http://www.psihologija.ims.hr/>

**HRVATSKI SAVEZ KLUBOVA LIJEČENIH
ALKOHOLIČARA**

<http://www.hskla.hr>

ZAJEDNICA PET +

<http://www.petplus.hr/>

PORTALALFA - BOLESTI OVISNOSTI

http://www.portalalfa.com/bolesti_ovisnosti/index.htm

RODITELJI U AKCIJI

<http://www.roda.hr>

SUNCOKRET – CENTAR ZA HUMANITARNI RAD

<http://www.suncokret.hr/>

SOS – DJEČJE SELO HRVATSKA

<http://www.sos-dsh.hr>

**UDRUGA GRAĐANA ZA PREVENCIJU OVISNOSTI
"NADA" DONJI MIHOLJAC**

http://www.portalalfa.com/bolesti_ovisnosti/nada.htm

**CENTRO DOCUMENTAZIONE E RICERCA SUL
FENOMENO DELLE DIPEDENZE – Za profesionalce koji
se bave problematikom ovisnosti**

<http://www.cedostar.it>

**DROGEN-AUFKLAERUNG- Informativni portal koji
objašnava osnovne pojmove vezane za ovisnosti i
vrste droga**

<http://www.drogen-aufklaerung.de/>

**THEMA -DROGEN- Informativni portal koji objašnjava
osnovne pojmove vezane za ovisnosti i vrste droga**

<http://www.thema-drogen.net>

**DRUGS.GOV – Web stranica Britanske vlade o
prevenciji ovisnosti-zakoni, programi, smjernice**

<http://www.drugs.gov.uk/>

**EUROPEAN MONITORING CENTRE FOR DRUGS AND
DRUG ADDICTION – Web stranica Eeuropske Unije o
ovisnostima, praćenju, smjernicama, strategiji**

<http://www.emcdda.europa.eu>

**PARENTS- ANTI DRUGS- Web stranica o prevenciji
ovisnosti i mladima posvećena prvenstveno
roditeljima**

<http://www.theantidrug.com/>

**NATIONAL INSTITUTE ON DRUG ABUSE – AMERIČKI
INSTITUT ZA PREVENCIJU OVISNOSTI**

<http://www.nida.nih.gov>

**SUBSTANCE ABUSE AND MENTAL HEALTH SERVICES
ADMINISTRATION- Stranica Američke vlade o
ovisnostima i mentalnom zdravlju**

<http://www.samhsa.gov/>

**Udruga za pomoć u rješavanju problema ovisnosti o
drogama, Split**

<http://www.novi-zivot.hr/index2.html>

**JOURNAL ON ALCOHOLISM AND RELATED
ADDICTIONS, časopis KB „Sestre milosrdnice“**

<http://www.alcoholism.kbsm.hr/>

Dome, slatki dome?!

Otkrića u području neuroznanosti pokazala su da se mozak djeteta najintenzivnije razvija u prvim godinama života. Ono što dijete doživljava ima snažan utjecaj na razvoj njegova mozga, a time i dalekosežne posljedice za njegove kasnije životne prilike. Ako dijete raste u okolini bez dovoljno ljubavi, sigurnosti i roditeljske njege, u njegovom se mozgu mnoštvo veza među neuronima neće očuvati i bit će znatno drugačiji od mozga djeteta koje raste u osjećajno bogatom okruženju. Već u dobi od tri godine vidljive su razlike u socijalnom i intelektualnom razvoju djece, koje ne ovise o prihodima niti obrazovanju roditelja, već o tome kako se roditelji bave djecom.

Obitelj se danas skoro svakodnevno suočava sa stresnim situacijama, a ponekad i sama roditeljska uloga izaziva napetosti, što nerijetko dovodi do nesuglasica i sukoba među roditeljima. Mnogobrojna istraživanja, kao i iskustva iz stručne prakse, pokazala su da određene vrste neslaganja među roditeljima imaju duboke posljedice na dijete, njegovo fizičko i emocionalno zdravlje, kao i na njegovu sposobnost stvaranja adekvatnih odnosa s vršnjacima.

Kvaliteta odnosa među roditeljima značajno utječe na emocionalnu klimu u obitelji, na koju su djeca vrlo osjetljiva; ne moraju nužno čuti ili vidjeti sukob da bi osjetila napetost i da bi ih ona pogodila. Već i male bebe, iako ne razumiju sadržaj roditeljskih sukoba, osjećaju da nešto nije u redu i reagiraju nemirom i plačem. Takva iskustva tijekom prvih mjeseci života mogu imati značajne i dalekosežne posljedice na dječju sposobnost reguliranja vlastitog živčanog sustava, na to kako će reagirati na podražaje, samostalno se umiriti i oporaviti od stresa.



Destruktivnost

Roditeljski sukob predstavlja faktor rizika za djecu ako se ponavlja (češće od jednom tjedno), ako je prijetecćeg tona (roditelji se prestaju svađati oko neposrednog povoda i počinju se međusobno okrivljavati za stvari iz prošlosti) te ako nema razrješenja sukoba ni isprike. Kada roditelji viču, grubo se ponašaju (lupaju vratima i bacaju stvari) i pokazuju neprijateljstvo i netrpeljivost jedno prema drugome, smanjuje se njihova sposobnost zajedničkog odgoja djeteta i narušava povoljno ozračje u obitelji, što kod djeteta povećava vjerojatnost razvoja problema - emocionalnih (depresija i tjeskoba), problema u ponašanju (agresija, delinkvencija) i socijalnih (neslaganje s vršnjacima) - te povećava vjerojatnost doživljavanja neuspjeha u školi.



Način na koji će dijete reagirati na roditeljske sukobe povezan je s mnogo faktora: djetetovim temperamentom, spolom i dobi, kvalitetom uspostavljenog odnosa sa svakim roditeljem, stupnjem konflikata među roditeljima, stupnjem u kojem roditelj uključuje dijete u sukob, uzrocima koje dijete doživljava kao razlog konflikta te načinom kako dijete interpretira značenje konflikta i implikacije za vlastitu dobrobit.

Generaliziranje sukoba

Promatranje očitog sukoba među roditeljima predstavlja izravan stresor za djecu. Djeca na sukob među roditeljima reagiraju strahom, ljutnjom i inhibicijom normalnog ponašanja. Predškolska djeca mogu kriviti sebe za bračne sukobe, što rezultira osjećajem krivnje i smanjenim samopouzdanjem.

Sukobi među roditeljima ne djeluju na emocionalne reakcije djeteta neposredno, već preko njegovog osjećaja ugroženosti. Djeca sukob roditelja doživljavaju ugrožavajuće - boje se što će biti s njima ili s čitavom obitelji ako se roditelji nastave sukobljavati ili ako se zbog čestih sukoba razvedu. Povišena razina određenih hormona, nađena u urinu djece koja su bila izložena učestalim roditeljskim konfliktima, potvrđuje kontinuiranu izloženost stresu.

Sukob između roditelja „prelijeva“ se i negativno utječe na kvalitetu roditeljske interakcije s djecom. Roditeljski sukobi mogu utjecati na dijete na dva načina: izravno, kada je dijete uključeno u sukob, ili indirektno, mijenjajući roditeljsko ponašanje prema djetetu. Povezanost sukoba među roditeljima i djetetovih problema u značajnoj je mjeri posredovana roditeljskim korištenjem oštih kazni i konfliktom roditelj-dijete. Naime, roditelji u konfliktom odnosu, osim međusobno, češće su neprijateljski usmjereni i agresivni i prema djeci te manje odgovaraju na potrebe djece.

Povećana ranjivost

Modelirajući verbalnu i/ili fizičku agresiju, roditelji „uče“ svoju djecu da se nesuglasice rješavaju sukobom, a ne mirnom raspravom. Djeca, dakle, ne uče socijalne vještine, kao što su pregovaranja ili stvaranja kompromisa, bitne, između ostalog, i za uspostavljanje uzajamne suradnje s vršnjacima.

Suprotno uvriježenom mišljenju, djeca koja su izložena sukobu kroz duže vrijeme nisu tolerantnija od druge djece niti se na njega naviknu. Ustvari, ona postaju još osjetljivija na sukobe - imaju niži prag tolerancije na roditeljske nesuglasice te reagiraju tugom, anksioznošću, ljutnjom ili osjećajima bespomoćnosti i na njihove najblaže naznake. Također, mogu se pokušavati uključiti u sukob ili intervenirati kako bi zaustavili svađu.

U usporedbi s djecom čiji roditelji imaju skladan odnos, djeca koja odrastaju u domu u kojem su učestali sukobi i svađe među roditeljima neće imati dobar uzor za razvijanje bliskih veza kasnije u životu. Naime, djeca koja opažaju roditelje koji su agresivni, uvredljivi i puni netrpeljivosti i mržnje jedno prema drugom, sklonija su se tako ponašati prema svojim prijateljima - agresivnija su prema vršnjacima, manje surađuju i češće su u negativnoj interakciji tijekom igre. Budući da nisu imala prilike naučiti se empatičnom slušanju i zajedničkom rješavanju problema, djeca ponavljaju scenarij svojih roditelja, po kojemu su neprijateljstvo i defanzivnost odgovarajuće reakcije na konflikt, a agresivnost put do cilja.

Nije sve crno

S obzirom na sve navedeno o štetnosti međuroditeljskih sukoba za dijete, možemo se zapitati: smiju li roditelji ulaziti u bilo kakve konflikte pred djecom? Podsjetimo se: konflikti i ljutnja normalan su dio svakodnevnog života, koji nije moguće niti



potrebno pod svaku cijenu izbjeći. Roditelji koji otvoreno razgovaraju o neizbježnim razlikama i rade na svom odnosu, dugoročno imaju sretnije odnose. Kada se roditelji međusobno odnose s poštovanjem i kada pokušavaju naći rješenje neslaganju, djeca uče konstruktivne vještine rješavanja problema koje mogu koristiti u njihovim sukobima u budućnosti. Svjedočenje **konstruktivnom** sukobu jača dječji osjećaj sigurnosti u obitelji kao izvoru stabilnosti. S druge strane, kada djeca nikada ne vide odrasle u svom životu kako se ljute jedno na drugo, izražavaju neslaganje i rješavaju problem, ona propuštaju važne lekcije koje pridonose emocionalnoj inteligenciji. Osim toga, važno je **djeci dati do znanja kad su konflikti razriješeni**; kao što su djeca uznemirena kada vide roditelje kako se svađaju, tako su umirena kada znaju da su se pomirili.

Dakle, neke su nesuglasice neizbježne i zdrave za vezu između partnera, jer potiču pozitivne promjene u odnosu i ne moraju imati negativan utjecaj na dijete i njegov socioemocionalni razvoj. Roditeljski sukobi koji nisu neprijateljski i koji se razrješavaju konstruktivno te s jasnim pozitivnim zaključcima, mogu imati pozitivan utjecaj na dijete: pokazuju da su povremeno neslaganje i svađa dio svakog bliskog odnosa i, što je važnije, služe kao primjer kvalitetnog razrješavanja sukoba.

Kada se sukob dogodi...

- Tijekom sukoba oba bi roditelja trebala djeci indirektno iskazati prihvaćanje i ne stavljati ih u poziciju biranja strana među roditeljima.
- Djetetu jasno treba dati do znanja da ono nije krivo za roditeljski sukob.
- Roditelji se trebaju međusobno uvažavati i poštivati razlike u mišljenjima. Nikako ne bi smjeli koristiti dijete kao alat u svrhu prisiljavanja partnera na slaganje u mišljenju.
- Ako zamijete da su djeca zabrinuta zbog sukoba, važno ih je saslušati i razgovarati o osjećajima vezanima uz sukob.

Ako sukobi imaju jasne negativne posljedice po dijete i odnos s partnerom, važno je potražiti stručnu pomoć i na taj se način suočiti s problemom.

Mr. Tamara Žakula Desnica, prof. psiholog

Učenje = igra, igra = učenje

Predškolsko je doba za dijete vrijeme neumorne znatiželje, entuzijazma, neograničenih interesa, vrijeme velikih pitanja i goleme želje za znanjem i shvaćanjem svijeta koji ga okružuje. Dijete aktivnosti shvaća i upija svim svojim osjetilima, pokretom i mislima, ono je mali neumorni „radnik“, pun radosti i veselja, kome je veliko zadovoljstvo raditi sve ono što može.

Djetetov je um aktivan i upija sve iz okoline koja ga okružuje. U tom kreativnom razdoblju najvažnije je omogućiti i osigurati djetetu ono što najbolje odgovara njegovom stupnju razvoja, njegovim specifičnim potrebama i interesima, njegovim potencijalima i sposobnostima, bez obzira na to što se smatra uobičajenim programom za dijete određene kronološke dobi.

Specifični interesi za neko područje, koje darovito predškolsko dijete često počinje pokazivati vrlo rano, izražavaju se kroz veći broj pitanja vezanih uz to područje, kao i kroz povećanu aktivnost usmjerenu na zadovoljavanje svoje specifične znatiželje. Neprestano ispitujući i istražujući, a zahvaljujući svojoj velikoj sposobnosti procesiranja dobivenih informacija, pamćenja i logičkog zaključivanja, dijete će svoje poznavanje nekog područja dovesti do granica koje nerijetko premašuju granice spoznaje odraslih.

„Mali istraživači“

Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta RH izdalo je u prosincu 2010. godine suglasnost na ustroj i provedbu Programa odgojno-obrazovnog rada s potencijalno darovitom djecom predškolske dobi u Dječjem vrtiću Viškovo, nakon čega je započeo rad igraonice pod nazivom „Mali istraživači“. Namijenjena je djeci od navršene četiri godine života do polaska u osnovnu školu. Pohađaju je potencijalno darovita djeca, sličnih intelektualnih sposobnosti i interesa, koja pohađaju naš vrtić. Radi se o kraćem specijaliziranom programu za darovitu djecu, dopunjenom sadržajima koji potiču razvoj specifičnih područja darovitosti, uz uvažavanje razvojnih specifičnosti. Voditeljica igraonice je Jasmina Puž, odgojiteljica, dodatno educirana za provođenje programa u Centru „Bistrić“ Zagreb, kod Jasne Cvetković Lay, dipl. psihologa i specijalista za obrazovanje darovitih.

„Mali istraživači“ namijenjeni su djeci koja žele i mogu više, koja imaju stalna pitanja i



zahtjeve, koja u odnosu na svoje vršnjake mnoge stvari mogu učiniti ranije, brže, spretnije, uspješnije i „drugačije“. To su djeca koja u sebi nose posebne sklonosti za ovladavanje određenim područjima, zajedno s nagonom prema njima. Takvu djecu odlikuju napredna intelektualna sposobnost, **verbalno umijeće**, bogat i napredan vokabular, znatiželja, stalno postavljanje pitanja o apstraktnim pojmovima, kreativnost, energija, iznimna koncentracija i usredotočenost u aktivnostima koje ih zanimaju, logičko i kombinatoričko razmišljanje, visok kriteriji prema sebi i drugima, neovisnost u mišljenju, motivacija i užitek u izazovima.

S obzirom na specifične značajke i posebne potrebe djece kojoj je program namijenjen, način planiranja i programiranja stvara se tijekom provedbe programa. Planiranje i programiranje je razvojno i tematsko te slijedi načela diferencijacije i individualizacije, a u velikoj je mjeri uvjetovano potrebom prilagodbe razvojnih zadataka koja proizlazi iz posebnih potreba darovite djece.

Specifični su ciljevi igraonice: zadovoljiti potrebe za radom u obogaćenim programima, kroz koje se razvijaju logičko i stvaralačko mišljenje; potaknuti kreativnost; iskustvenim učenjem proširiti i produbiti djetetova znanja; razvijati potencijale.

Kroz igraonice se dijete usmjerava na korištenje raznih izvora znanja i pomaže mu se da otkrije načine kako da dođe do potrebnih informacija. Potiču se logičko, kreativno i produktivno mišljenje, zaključivanje i rješavanje problema, procjena vlastitih mogućnosti, ustrajnost, preciznost, točnost, neovisnost i samostalnost u radu te razvoj pozitivne slike o sebi i osjećaj prihvaćenosti, tolerancije na neuspjeh, dobrote i osobne vrijednosti.



Aktivnosti

1. Logičko-kombinatoričke igre

Logičko-kombinatoričke i strateške igre pružaju velike mogućnosti kombiniranja, samootkrivanja, prilagođavanja vlastitim mogućnostima. Pronalaženje logičkog slijeda slika i pričanje kratkih priča igra je za poticanje sposobnosti logičkog razmišljanja u djeteta, ali i složene sposobnosti prosudbe situacija iz svakodnevnog života. Takav tip igara potiče percepciju, koncentraciju, misaone procese kreativnog i kritičkog mišljenja te sposobnosti obrazlaganja izbora, preciznog uočavanja, kao i logičko-kombinatoričke i jezične sposobnosti te socijalne vještine.

2. Igre za poticanje divergentnog mišljenja

Takve igre oslobađaju kreativnost i potiču njeno iskazivanje te omogućuju djetetu da na razne načine (verbalno, pokretom, crtežom, pantomimom..) izrazi što veći broj ideja i mogućih rješenja problema. Primjenom tih igara djecu se potiče ne samo da misle kreativno, već i da usvoje načine kreativnog odnošenja s drugim: postavljaju pitanja, oblikuju aktivnosti koje pogoduju razvoju kreativnog mišljenja, potiču ostvarenje kreativnih zamisli, usmjeravaju djecu da se suzdrže od prosudbi sve dok ne smisle sve čega se mogu dosjetiti, podsjećaju da nema «pravih» i «krivih» odgovora i nagrađuju neobične i drukčije ideje. Takve vrste aktivnosti omogućuju djetetu da upotrijebi maštu, misaone sposobnosti i domišljatost.

3. Igre za poticanje verbalnih sposobnosti

Kroz takve igre dijete obogaćuje svoj rječnik te usvaja sve složenije verbalne i gramatičke strukture. Rečenice mu postaju sve složenije, javljaju se i prvi verbalni izrazi uzročno – posljedičnog povezivanja pojava, što je usko povezano s razvojem ostalih intelektualnih sposobnosti, posebno razvojem mišljenja i pamćenja. Osim toga, važno je djecu poticati da verbalno izražavaju i svoje misli i osjećaje. Šaljiv, luckast govor, govor pun apsurdnosti i zabavnih obrata, vicevi, verbalne zagonetke/odgonetke, luckaste rime, suprotnosti, igre na zadani glas/slovo, igre domišljatosti, kvizovi, križaljke, mudre izreke, rebusi, riječi na zadano slovo... razveselit će i oduševiti svakog „malog istraživača“.

4. Igre za poticanje socioemocionalnog razvoja

Emocije imaju vrlo važnu ulogu u procesu djetetovog razvoja i odrastanja u sretnu i uspješnu osobu. Učeći djecu da razumiju i izraze vlastite osjećaje pridonosimo njihovom pozitivnom i zdravom razvoju. Kod djece koja nemaju priliku izražavati osjećaje, oni ostaju zatomljeni i neizgovoreni pa može doći do socijalnih i emocionalnih poteškoća. Djecu je važno poučavati kako prepoznati unutarnji emocionalni doživljaj, kako ga izraziti riječima,



kako povezati unutarnji doživljaj s tipičnom situacijom, kako kontrolirati osjećaj i kako emocionalnu reakciju izraziti na prihvatljiv način (pretvoriti kratki put reakcije u dugi put: promisli pa reagiraj). Važno je osvještivati im da su i strah, ljutnja i bijes normalni osjećaji koje nije potrebno potiskivati ili prikrivati, već izraziti na konstruktivan način. Djeca koja su naučila izraziti svoje osjećaje i prenijeti ih drugima, posljedično će iskazivati manje problematično ponašanje u slučajevima emocionalnih teškoća.

5. Pokusi

Tijekom djetinjstva dijete, i bez posebnog poticaja, stalno slaže, kombinira i reorganizira veliku količinu osjetilnih informacija i perceptivnih predodžaba u pokušaju da shvati svijet oko sebe. Sva su predškolska djeca sklona istraživanju, ispitivanju, provjeravanju, samostalnom otkrivanju, eksperimentiranju i stjecanju raznolikog iskustva. To su njihove najomiljenije aktivnosti i sva djeca žele „učiti“ na svome neposrednom iskustvu jer im je to najprimjereniji način „učenja“. Provođenjem različitih pokusa potičemo djecu na istraživački i „znanstveni“ pristup svijetu koji ih okružuje. Djeca kroz pokuse uspješno otkrivaju i formuliraju probleme, kao i njihova rješavanja i zaključivanja. **Pokusi** usmjeravaju dijete na uočavanje svojstava predmeta, uzročno-posljedičnih odnosa, razlučivanje bitnog od nebitnog, postavljanje hipoteza i provjera te rješavanje kognitivnih konflikata manipuliranjem i istraživanjem.



Potvrda su kvalitete našega programa sretna, samosvjesna, samostalna djeca, s pozitivnom slikom o sebi, djeca koja mogu i žele više, puna želja za novim načinima istraživanja svijeta u kojemu žive, spremna za nova otkrivanja i učenja. Hoće li se dalje razvijati njihova kreativnost, logičko mišljenje i zaključivanje, njihove mogućnosti i potencijali, nadalje će ovisiti o obitelji i školi, ali i o društvu koje bi trebalo ulagati u darovite pojedince.

Jasmina Puž, odgojiteljica

Jahanje – terapija, rekreacija i sport

Udruga za terapijsko jahanje "Pegaz", Rijeka više od dvanaest godina provodi program terapijskog jahanja za djecu s teškoćama u razvoju i osobe s invaliditetom, započevši prva na području Primorsko-goranske županije. S korisnicima rade visokoobrazovani stručnjaci medicinskog, pedagoškog i edukacijsko-rehabilitacijskog obrazovanja koji su dodatno educirani iz konjanništva i terapije pomoću konja. Program je licencirao Hrvatski savez za terapijsko jahanje.

Udruga ima razvijenu suradnju s ustanovama i udrugama u gradu Rijeci te s udrugama na nacionalnom i međunarodnom planu. Godine 2008. organizator je Međunarodnog seminara o terapijskom jahanju, u kojem su sudjelovali stručnjaci iz sedam zemalja. Od 2010. godine uvedeni su Standardi kvalitete socijalnih usluga, prema Smjernicama Ministarstva socijalne politike i mladih, koji se uspješno provode. Udruga trenutno ima četiri zaposlena djelatnika i više volontera koji pomažu u izvođenju programa.

Najznačajniji projekt ostvaren je u suradnji sa slovenskim partnerima Ustanovom/ Fondacijom „Nazaj na konja“, iz sredstava pretpripravnih fondova Europske unije - IPA 2 - Prekogranična suradnja.

Godine 2009. osnovan je i istoimeni Klub koji provodi sportski program rada s osobama s invaliditetom. Tako je 2013. godine Klub bio organizator Prvenstva Hrvatske u dresurnom jahanju za osobe s invaliditetom, pod pokroviteljstvom Hrvatskog paraolimpijskog odbora i Grada Rijeke.

Osnovna djelatnost:

- organizacija i promocija programa terapijskog jahanja, odnosno terapije pomoću konja za djecu s teškoćama u razvoju i osobe s invaliditetom, s ciljem pozitivnog učinka na njihovo psihofizičko stanje;

Osnovna misija:

- pružanje kvalitetne izvaninstitucionalne socijalne usluge za ciljane skupine korisnika, uz kontinuirano podizanje kvalitete stručnoga rada;

Strateški cilj

- postati ustanova ili metodički centar koji će :
 - razvijati teoriju i praksu na području aktivnosti i terapije pomoću konja,
 - obučavati stručnjake za terapiju pomoću konja (TPK),
- raditi na unapređenju standarda i pružati pomoć drugima oko uvođenja terapije,
- razvijati različite pedagoške programe namijenjene djeci.

Rekreacijsko-rehabilitacijski park "Draška dolina"

Svoje aktivnosti i programe Udruga provodi na prostoru MO Orehovica koji je u vlasništvu Grada Rijeke. Prostor veličine 18 000 m² udaljen je od centra grada svega četiri kilometra. Osim jahališta, nastambi za konje, na prostoru su objekti za boravak korisnika, radne prostorije, sanitarni čvor te smještajne jedinice za ciljane korisnike ljetnoga kampa. U prirodnom voćnjaku tu je i dječje igralište, staklenik za terapijsko vrtlarenje te draški potok koji prolazi po cijeloj dužini parka. Svoj smještaj na prostoru trenutno su pronašli pet konja, dva psa, dvije mace, dvije patke i dvije koze.

Programi

Programi koji se provode na prostoru Rekreacijsko-rehabilitacijskog parka „Draška dolina“ jesu:

- terapija pomoću konja za korisnike ustanova te individualne korisnike,
- terapija pomoću životinja za djecu s težim stupnjem teškoća u razvoju,
- terapijsko vrtlarenje za djecu s teškoćama u razvoju,
- dresurno jahanje za osobe s invaliditetom,
- pedagoške radionice za djecu školske i predškolske dobi,
- ljetni kampovi,
- sportska natjecanja u vještinama jahanja za djecu s teškoćama i osobe s invaliditetom,
- programi druženja.

Jahanje kao terapija

Terapijsko jahanje naziv je za sve vrste aktivnosti i terapija koje se izvode pomoću konja, a



imaju za cilj poboljšanje općeg psihofizičkog stanja i kvalitete življenja djece s teškoćama u razvoju i osoba s invaliditetom. U terapije ubrajamo: hipoterapiju, socio-pedagošku terapiju pomoću konja (TPK), psihoterapiju pomoću konja, logoterapiju pomoću konja..., a u aktivnosti: učenje jahanja, rekreativno jahanje, sportsko jahanje, voltažiranje...

Terapija pomoću konja (TPK) kao integrirani program pedagoškog rada s korisnicima a izvodi se na konju i pomoću konja. U program se uključuju djeca/osobe s tjelesnim ili mentalnim oštećenjima, kao što su: cerebralna paraliza, amputacije, artritis, oštećenja kralježnice, mišićna distrofija, multipla skleroza, traumatske ozljede glave, autizam, pervazivni razvojni poremećaj, ADHD, smetnje ponašanja, intelektualne poteškoće, Downov sindrom, teškoće učenja, oštećenje vida i sluha, emocionalne smetnje, pedagoška zapuštenost, zlostavljanje ...



Terapija je strukturirana kao procesno-razvojni model čije su metode usmjerene na motorički, socijalni, osobni, kognitivni i emocionalni razvoj. Za svakog se korisnika izrađuje operativni program rada prema razvojnim područjima i ciljevima terapije. Rad je pretežno individualan, no sa starijim korisnicima koji su razvili određene vještine jahanja radi se i u paru. Kroz program nudimo vježbe na konju, edukativne zadatke, igre, vještine upravljanja konjem, samostalno vođenje konja te izvođenje raznih figura po jahalištu. U radu koristimo specijaliziranu opremu te različite rekvizite i didaktički materijal koji se planira prema tipu i težini poteškoće. Neposredan rad s našim korisnicima izvodi stručni tim koji se sastoji od terapeuta, pomoćnika terapeuta i vodiča konja.

Terapijske ciljeve ili učinke u odnosu na korisnike možemo podijeliti na one:

1) na motoričkom planu :

- radimo na poboljšanju ravnoteže i koordinacije pokreta,
- usvajamo tjelesnu shemu i orijentaciju
- radimo na normalizaciji mišićnoga tonusa,
- kontroli tijela u gibanju,
- poboljšavamo gibljivost i povećavamo tjelesnu izdržljivost,

- potičemo senzo-motoričku integraciju i tjelesne osjete;

2) na području emocionalnog razvoja:

- nudimo povjerljivo ozračje koje djeluje ugodno i opuštajuće,
- razvijamo odnos djeteta – konj – terapeut,
- pružamo podršku i razumijevanje,
- razvijamo pozitivan doživljaj osobnih spretnosti i vrijednosti,
- učimo izražavati i razlikovati emocije,
- stavljamo korisnike u situaciju da sami donose odluke i preuzimaju odgovornost;

3) na emocionalno-kognitivnom planu:

- razvijamo bolje spoznavanje i pamćenje,
- veću pažnju i koncentraciju,
- učimo "nove" sadržaje, pravila i organizaciju,
- jačamo samopouzdanje i spoznavanje vlastitih mogućnosti,
- razvijamo strpljivost i izražavanje emocija;

4) na socijalnom planu:

- razvijamo osjećaj sigurnosti i socijalne uključenosti,
- učimo prepoznavanje i poštivanje skupnih pravila,
- sposobnost djelovanja u skupini,
- razvijamo verbalnu i neverbalnu komunikaciju,
- pozitivni doživljaj - uspjeh terapije,
- učimo nove vještine i usvajanje novih vrijednosti,
- razvijamo socijalnu spretnost i kompetencije.

Za djecu s većim teškoćama u razvoju, koja ne mogu jahati ili je jahanje kontraindicirano, nudimo **terapiju pomoću životinja**. Dokazano je da ne samo gibanje konja, već i druženje s konjem pomaže u razvoju djece. Ostvarivanje pozitivnog kontakta i uzajamnog povjerenja preko komunikacije i tjelesnog kontakta ("Pepeljugin efekt") također izaziva pozitivne učinke kod djece. Terapijski su ciljevi takvoga rada: poticanje senzo-motoričke integracije, tjelesnih osjeta, percepcije prostora, planiranje samostalnog djelovanja, artikuliranje potreba, stjecanje kompetencija, socijalnog i emocionalnog razvoja. Životinje su nezamjenjivo važne za skladan psihički i emocionalni razvoj osoba s posebnim potrebama te se sve više koriste u individualnom ili skupnom radu.

Jahanje kao sport

Sportski program pozitivno utječe na izgradnju samopouzdanja, samodiscipline, odlučnosti i strpljivosti. Osim što razvija sportski i natjecateljski duh, potiče razvoj prijateljstva, kvalitetnijih odnosa te kvalitetnijeg sustava vrijednosti.

Mirjana Stojnović, prof.

Udruga za terapijsko jahanje "Pegaz", Rijeka
Klub za dresurno jahanje osoba s invaliditetom
"Pegaz", Rijeka
www.pegaz-rijeka.hr
e-mail : pegaz.rijeka@gmail.com

Razredničke didaskalije

Biti razrednik odgovorna je zadaća. Bez obzira na to radi li se o učitelju s dugim razredničkim iskustvom ili o razredniku-početniku, svima je zajedničko 35 formalnih nastavnih sati upisanih u dnevnik i mnogo, mnogo više sati koji nisu evidentirani nigdje osim u srcu predana razrednika.

Razrednik je pedagoško-psihološki, organizacijski i administrativni rukovoditelj razrednog odjela - planira i programira rad razrednoga odjela, skrbi o učeničkoj prehrani, zdravstvenoj i socijalnoj zaštiti, obiteljskim i odgojnim problemima; profesionalno usmjerava i informira učenike, vodi razrednu dokumentaciju, organizira i provodi učeničke izlete, roditeljske sastanke, individualne informacije i razredna vijeća te rješava probleme surađujući sa stručnom službom. Pritom uvijek mora djelovati pozitivno na socijalno i odgojno usmjeravanje učenika.

S obzirom na činjenicu da se dosad nije provodilo formalno obrazovanje razrednika, a i danas su izuzeci tek rijetki (poput, primjerice, Sveučilišta J. Dobrile u Puli, pri kojem postoji kolegij Programiranje rada razrednika), u sustavu školstva i dalje je posao razrednika prepušten vlastitoj inicijativi i edukaciji učitelja i nastavnika. Budući da je u literaturi na hrvatskom jeziku sada već mnogo priručnika o planiranju i programiranju rada razrednika, u ovome tekstu iznosim primjere iz prakse, tj. iskustva razrednika predmetne nastave u osnovnoj školi.

Reagirati odmah

Iako početkom školske godine razrednik planira satove razredne zajednice, tijekom godine u više se navrata mora mijenjati i prilagođavati godišnji plan razredne zajednice. Pritom namjerno koristim termin „razredna zajednica“ zbog višeznačnosti pojma u odnosu na pojam „odjel“. Zajednica u sebi obuhvaća ukupnost jedinki u kompaktnu cjelinu, a razrednici teže ostvarivanju čvrsto povezane i skladne zajednice. Stoga, kada se problem pojavi, valja ga rješavati bez



obzira na godišnji plan rada koji, uglavnom, djeluje preventivno. Aktualne probleme valja rješavati odmah, promišljeno, u suradnji sa stručnom službom, roditeljima i ostalima uključenim u problem.

Peti je razred izazov svakom razredniku i mudar će razrednik iskoristiti potrebu učenika za osobom kojom će nadomjestiti učitelja s kojim je proveo protekle četiri godine. Učenici u petom razredu trebaju razrednika kojem će vjerovati i koji će im na određeni način biti najbliži u novom svijetu predmetne nastave. Primjer iz prakse pokazuje da se katkad neki problemi javljaju tek u predmetnoj nastavi ili nisu prepoznati u razrednoj.



Razrednik primjećuje da je jedan učenik, koji uglavnom nema poteškoća u komunikaciji, u određenom obliku socijalno izoliran. Vrijeme pod odmorima provodi sam, iako je druželjubiv, ne igra se s dječacima iz razreda, a djevojčice ga sve manje žele u svojem društvu. Zadatak je odgovornog razrednika istražiti problem te razrednik, odnosno razrednica u ovom slučaju, razgovara s dječakom koji negira problem, kao i s drugim učenicima. Uskoro se prepoznaje problem: učeniku se sviđa djevojčica kojoj njegova pažnja ne godi. Sitne dječje čarke prerastaju u problem koji počinje nalikovati bullingu. Razrednica provodi radionicu o toleranciji, ali za to je zapravo kasno. Sada ne treba djelovati preventivno, već treba prekinuti neprihvatljivo ponašanje. Samostalni razgovori ne daju rezultata, roditelji su obaviješteni i zamoljeni za suradnju; u dogovoru sa stručnom službom, provodi se nekoliko radionica. Cilj je zaustaviti neprihvatljivo ponašanje, ojačati samopouzdanje učenika s teškoćama i ponukati ga da se sam izbori te ojačati svijest o toleranciji i jednakosti, uvažavanju razlika i zajedničkom suživotu u razredu. Uskoro će se pokazati da je zadobiveno povjerenje gotovo svih učenika u razredu – a to je

izuzetno važno svakom razredniku – sada gotovo svi osjećaju potrebu prenijeti svaki oblik neprimjerenog ponašanja razrednici. Učenik koji trpi nasilje osvijestio je neprihvatljivo ponašanje i jasno mu je da treba nešto poduzeti, sada mora „samo“ naučiti kako utjecati na to. Razrednica ne zaboravlja da sustav školovanja treba zadovoljiti potrebe sve djece, kako žrtava, tako i nasilnika. U takvim je slučajevima razrednicima potrebna stručna podrška, prvenstveno školskih pedagoga i psihologa. Nakon niza aktivnosti, koje su obuhvatile trenutni i sveobuhvatni rad na zaustavljanju nasilja, uspješno je prebrođena prva velika oluja kojom su se učvrstili međusobni odnosi zajedništva. Učenik koji je trpio nasilje integrira se u društvo dječaka iz razreda. Naravno, razrednica još dugo promatra situaciju i reagira na eventualnu pojavu neželjenog ponašanja, a stekla je povjerenje ne samo učenika s teškoćama i njegovih roditelja, nego i drugih učenika i njihovih roditelja.



Premještaj u drugo razredno odjeljenje

Šesti razred – vješt razrednik kod učenika još uvijek može pobuditi empatiju. Učenik je pet godina sustavno omalovažavan zbog razlika u odnosu na većinu drugih učenika. Unatoč pokušajima učiteljica i razrednika, dijete se kontinuirano omalovažava, izbjegava i vrijeđa. Učiteljsko vijeće odlučuje premjestiti ga u drugo razredno odjeljenje. Razrednica priprema novi razred, skuplja informacije od učenika, stručne službe, kolega, roditelja. Razgovara s učenikom i nakon svega odabire djelovanje. Proводи radionicu s temom „Svi smo mi jednako vrijedni“ te radionicu s temom odgovornog ponašanja. Učenik dolazi u razred na početku školske godine i sa sobom nosi naučeno ponašanje; osamljuje se, impulzivno reagira kada pomisli da je predmet ismijavanja. Potrebna je socijalizacija učenika, ali i sustavni rad na prihvaćanju. Prvi korak bio je zadobiti povjerenje učenika, a zatim ga produbiti, stvoriti ozračje u kojem učenik neće samo prijaviti neželjeno ponašanje, nego i priznati svoje neprimjerene postupke. Kaže se da je za stvaranje svakodnevnih navika potrebno tridesetak dana ponavljanja, ali za pet godina sustavnoga trpljenja potrebna je pomoć psihologa i suradnja s roditeljima, razredom i razrednim vijećem.

Naposljetku, na kraju osnovnoga školovanja učenik je bio prihvaćen u razredu, ali s neprestanim radom na sebi; razred ga ne doživljava kao drugačijega, već kao ravnopravnoga njima, roditelji su zadovoljni učinjenim, a razrednica sretna jer je uspjela ostvariti ciljeve. Zahvalnost učenika i njegovih roditelja plaća je kojom razrednica opravdava sate i sate utrošene na problem.

Razrednik-početnik i problematičan razred

Problematičan razred koji dobiva razrednik-početnik česta je kvaka u našem zanimanju. U osnovnoj je školi sedmi razred onaj najzahtjevniji, kada učenici ulaze u pubertet, svatko na svoj jedinstven, a opet jednako zahtjevan način. Primjer iz vlastitog iskustva, koji je oblikovao sve moje daljnje bavljenje razredništvom: mali sedmi razred, usred školske godine. Prvo je trebalo steći povjerenje. A da se na pogreškama najbolje uči, to svi znamo. Izrađujući transparent za razrednu zajednicu, nekoliko je učenika izašlo na školsko dvorište sa sprejevima. Izradili su transparent, ali pritom i „ukrasili“ školske zidove. Uz mnogo samokontrole, pogledala sam štetu i razredu jasno dala do znanja da su svojim postupkom neodgovorno naštetili i školi i nama – kao razrednoj zajednici, da su me stavili u neugodnu poziciju i da su posljedice vjerojatno veće od krećenja zidova. Bila sam pokunjena i razočarana, ali prvenstveno ljuta na samu sebe što nisam predvidjela toliko očit scenarij, koji se iskusnijem razredniku ne može dogoditi. Dok sam ravnateljici objašnjavala što se dogodilo, prekinulo nas je užurbano kuckanje o vrata. Gotovo cijeli moj problematični razred nestrpljivo je pitao jesam li već rekla ravnateljici – jer su oni štetu popravili pod velikim odmorom. Kako? Skupili su novce i kupili kreč u obližnjem dućanu te brzo obojili grafitte. Bez obzira na kršenje kućnoga reda, poput udaljavanja iz školskog dvorišta, razred je unutar mjesec dana shvatio da smo cjelina, oni i ja, te nisu željeli staviti mene/nas u neugodnu poziciju... Taj je isti razred prilično složno pokrio krivca koji je učinio neke druge štete, ali poanta je da, u trenutku kada ih svi predmetni profesori doživljavaju kao problematičan i zahtjevan razred, imaju razrednika koji im vjeruje i kojem oni vjeruju, makar i pod cijenu naivnosti.

Povjerenje i odgovornost

Razrednicima početnicima događat će se takvi scenariji, ali i oni u kojima ih upravo učenici s problemima u ponašanju pozivaju u sitne noćne sate tražeći od njih – pomoć. Poziv u ponoć zasigurno nije obuhvaćen tjednom normom, ali kada te tvoj učenik moli da dođeš i da mu pomogneš, tada ne razmišljaš o moralnim dilemama ili o tome treba li ti stručna podrška; možda tek o tome da zadržiš hladnu glavu i promisliš je li poziv tek neslana šala. Razgovarajući s kolegama, otkrila sam da su nam se takve stvari događale i da je u manje od 10% slučajeva bila riječ o šali. Jednom se moj učenik nije želio vratiti kući,

u nesređene obiteljske prilike. Sljedeći je put upravo taj učenik došao na ideju da me pozovu kad nisu znali što bi s učenikom koji je, u vidno alkoholiziranom stanju, želio nastaviti slaviti nakon što su svi već trebali kući. Problemi unutar obitelji, problemi s alkoholom, izmišljeni ili stvarni problemi – sve su to tek slagalice u djeliću odrastanja. Važno je ne iznevjeriti svoje učenike; ako nam se obrate za pomoć, to znači da je doista i trebaju, a mi imamo moralnu odgovornost pružiti je. Kasnije, kada strka prođe, a misli se smire, uvidjet će se da je učenik s teškoćama od svih odraslih osoba zvao upravo svoju razrednicu – osobu kojoj vjeruje.

Očekivanja

Kada se učenike pita što očekuju od svojih razrednika, vjerojatno će spomenuti da bi osoba koja je razrednik trebala biti strpljiva, stroga, ali pravedna, simpatična, razumna, poštena, odgovorna, povjerljiva, zainteresirana za njih, da im pruža zaštitu i više ljubavi od ostalih učitelja. Kada bi se pitao roditelje, željeli bi pravednu i kvalitetnu, obrazovanu osobu, koja će skrbiti o djeci na primjeren način, ukazivati na probleme i rješavati ih, pohvaliti dobre strane i pozitivno odgajati učenike. Očekivanja su, srećom, uvijek optimistična i altruistična, ali katkad su učiteljske kompetencije nedovoljne za obavljanje razredničkih zadataka. Razrednik, pogotovo razrednici-početnici, ne smiju pasti u zamku prijateljstva. Naime, razrednik nije ravnopravan prijatelj, on je prije svega humani odgojitelj, koji svojom osobnošću i primjenom odgovarajućih odgojno-obrazovnih metoda te svojim vlastitim primjerom djeluje na učenike.

„Na mojoj strani“

Naposljetku i primjer iz razredničke praske u osmom razredu. U razred je došao novi učenik na početku školske godine, i to zbog preseljenja u mjesto u kojem se nalazi škola. Ubrzo se pokazalo da je novi učenik iznimno inteligentan i načitan, ali buntovan, nerijetko drzak prema učiteljima, sklon verbalnim provokacijama. I ono najvažnije – ne vjeruje razredniku, svrstava ga u ladicu „odrasli“ za razliku od ladice „na mojoj strani“. Svaki će učitelj probleme sa sata rješavati na svojem satu, ali obavijestit će razrednika, tražiti od njega pomoć i podršku. Razrednik, s druge strane, uviđa da se novi učenik uklopio u razred, da su ga prihvatili, odnosno da se nametnuo. Problem razredniku zasigurno predstavlja ekskurzija, naime u četiri godine razrednici dobro upoznaju svoje učenike i

znaju što mogu očekivati, no i bez novopristiglih učenika uvijek je izazov voditi djecu izvan škole. A s iznimno inteligentnim i buntovnički raspoloženim novim učenikom razredničke su glavobolje još teže. Razrednik traži načine, uviđa da povjerenje mora doći s vremenom; opomene ili ukori na takve učenike ne djeluju poticajno. Tek dosljednošću i iskrenim interesom za razred, razrednik se uspijeva probiti u ladicu „na mojoj strani“. Sitna je pobjeda uveličana povjerenjem koje razrednik zasigurno zna cijeniti, a ekskurzija prolazi u savršenom redu – naravno, ako je kategorija savršenoga svedena na razumna očekivanja.

Za kraj

Već je nekoliko primjera iz razredničke prakse pokazalo da su razrednici posebna kategorija učitelja. Na samom ću kraju napomenuti da se pojam razrednika odnosi na nastavnike kojima je povjerena posebna briga o jednom razredu. Brinuti se ili skrbiti za nekoga, pak, znači voditi brigu, mariti, hajati, čuvati, paziti, njegovati, truditi se i mučiti oko nekoga, zauzimati se za nekoga, strepiti i strahovati. I sve to, doista, razrednici svakodnevno rade, a u razredu u kojem je učenik s teškoćama, pozornost je razrednika udvostručena.

Unatoč obujmu posla, koji je neizmjereno veći nego u učitelja koji nisu razrednici, razrednik osjeća ponos i čast što je njemu pripala uloga razrednika. Osjeća odgovornost za svoj razred, ali i mogućnost da utječe na učenike, na njihove izbore i životne puteve. I kada više nije formalno odgovoran, osjeća ponos kada njegovi učenici upišu željene škole, kada polože vozački ispit ili završe fakultete. „I suze su plaća“, napisao je Fran Mažuranić početkom 20. stoljeća, a razrednička se plaća očituje u zadovoljstvu nakon riješenog problema, u zahvalnosti učenika i roditelja, rijetkoj čestitci i, češće, čvrstom stisku ruke; i u srcu učenika koji je u svojem razredniku imao učitelja i prijatelja kojeg će zauvijek pamtit. Doista, razrednici su posebni učitelji...

Ina Randić Đorđević, prof.

Naš odabir: zdrav život

Osnovna škola Ivana Zajca osnovana je 1983. godine. Već trideset godina plemenitim, nesebičnim i samozatajnim radom uvodimo učenike u svijet znanja, vještina, umijeća i ljudskih vrijednosti. Za naraštaje naših učenika to su godine djetinjstva i odrastanja, a za djelatnike, osobito učitelje, to su godine uspješnog rada kojim su učenicima dali velik dio sebe i kojim se ponose.

Tijekom godina predanoga rada i učenja, učenici i učitelji škole ostvarili su niz zapaženih rezultata te osvojili mnoge nagrade i priznanja na županijskim i državnim natjecanjima te sportskim natjecanjima. Dio mozaika aktivnosti naše škole čine izvannastavne i izvanškolske aktivnosti, međunarodni i domaći projekti, gostovanja pisaca i glumaca, smotre, stručna usavršavanja, odlična suradnja s lokalnom zajednicom te akcije humanitarne i ekološke naravi.

Mislimo zeleno

Osnovna škola Ivana Zajca ponosna je vlasnica zelene zastave, što znači da obrazujemo i odgajamo učenike kao odgovorne građane, svjesne važnosti zaštite i očuvanja prirode. U skladu s time, tijekom nekoliko školskih godina u školi provodimo ekoakcije te redovito surađujemo u projektu Rijeka-zdravi grad, s Udrugom „Lijepa naša“ i Udrugom „Žmergo“ iz Opatije. Od niza projekata, rado ističemo globalnu akciju Zelena čistka.

Ekoakcija Zelena čistka–Jedan dan za čisti okoliš! održana je povodom Dana planeta Zemlje. Usmjerena je na podizanje svijesti građana o važnosti osobne brige za okoliš te je dio globalnog pokreta Let`s do it!. Akciji se odazvalo 40 zemalja, a OŠ Ivana Zajca pridružila se ekoprojektom u kojem je sudjelovalo svih 350 učenika. Učenici i učitelji uređivali su školski okoliš, okopavali masline, čistili prostor škole, sadili cvijeće te na zidu oko škole ostavljali šarene otiske ruku u obliku cvjetova. Latice cvjetova, koji i danas pozdravljaju učenike kad se igraju oko škole, otisci su ruku učenika koji su tako „ostavili“ dio sebe na školskom zidu, uz poruku: Učinimo nešto za očuvanje prirode!

U ekološkim akcijama posebno se ističu učenici iz produženog boravka, čiji radovi odišu kreativnošću i oplemenjuju školski prostor. U suradnji s Udrugom „Žmergo“ održan je niz ekoradionica, u okviru kojih su učenici izgradili prostor za kompostiranje i skupljanje kišnice te reciklirali i kaširali papir i od njega izradili „mala umjetnička“ djela. U okviru projekta Rijeka -

zdravi grad slušali su predavanje dr. Ivana Lesingera „Ptice našega kraja“ i potom izrađivali hranilice za ptice, koje redovito pune hranom tijekom zimskih mjeseci. Nadalje, izrađivali su vrećice od recikliranog papira, posjetili Veterinarsku stanicu Rijeka i slušali predavanje o brizi za kućne ljubimce, obojili klupice u školskom vrtu te uredili mediteranski vrt i upoznali se s obrezivanjem maslina i izradom maslinovog ulja. Status ekoškole obnovljen je i potvrđen 2012. godine.



Osjetljivost za potrebe drugih

Humanitarni rad naših učenika i učitelja prerastao je školske okvire pa ga ponosno ističemo. Neke od akcija koje provodimo tijekom školske godine, a naročito u listopadu - mjesecu humanosti, uključuju skupljanje namirnica i školskoga pribora za Socijalnu samoposlugu, pod geslom „Blaženije je davati nego primati“, skupljanje trajnih namirnica za Crveni križ, Solidarnost na djelu, suradnju s Domom za nezbrinutu djecu „Ivana Brlić-Mažuranić“ te Klubom „Srce“.

Klub „Srce“ iz Rijeke okuplja osobe s mentalnom retardacijom i pruža im pomoć. Članovi, između raznih aktivnosti, pjevaju u zboru „Crvene ruže“. Zbor je bio počasni gost na našoj humanitarnoj božićnoj priredbi te je pjesmom otvorio priredbu i razgalio srca svih posjetitelja. Članovi zbora družili su se s našim učenicima u raznim prigodama, a u prostoru Kluba svi su zajedno sudjelovali u kreativnim radionicama i izrađivali razne predmete. Osim toga, za potrebe





korisnika Kluba „Srce“ prije nekoliko godina donirali smo računalo, jer smo smatrali kako će im pomoći u njihovom vrijednom svakodnevnom radu u Klubu.

Odlična suradnja s lokalnom zajednicom CK Rijeka - MO Škurinje polučila je dobre rezultate pa je škola postala centar u kojem se odvijaju akcije darivanja krvi i prikupljanja trajnih namirnica. U akciju darivanja krvi ove su se godine uključili i naši profesori, čime se izrazito ponosimo.

Mnoge osnovnoškolske ustanove u našem gradu odazvale su se UNICEF-ovoj akciji Škole za Afriku. Božićna priredba te prosinac - mjesec darivanja pravo su vrijeme za pomoć malim prijateljima iz Afrike. Već godinama aktivno smo uključeni u projekt kroz izradu i prodaju božićnih ukrasa na Korzu, razrednu kasicu te humanitarnu školsku priredbu na kojoj je svaki učenik, učitelj i roditelj dao svoj mali, ali vrijedan prilog. Svojevrsnu potvrdu našeg angažmana dobili smo kroz poziv na otvaranje UNICEF-ovog ureda u gradu i družili se s poznatim UNICEF-ovim ambasadorima, kao što su Zlatan Stipišić Gibonni i Maja Vučić.

OŠ Ivana Zajca je odgojno-obrazovna ustanova koja radi na prepoznatljivosti i originalnosti, ekološki i humanitarno se profilira te su učitelji i učenici zajedničkim radom i trudom ostvarili odlične rezultate.

Koraljka Mahulja-Pejčić, prof. i dipl. knjiž.

Svjetski dan jabuka

Svjetski dan jabuka obilježili smo humanitarnom akcijom „Jabuka na dar“. Svaki učenik donio je u školu barem jednu jabuku te tako svojim darom sudjelovao u plemenitoj akciji. Prikupljene jabuke darovali smo Socijalnoj samoposluzi u Rijeci. U produženom boravku održana je radionica „Jabuka - simbol zdravlja, ljubavi i zdravog grada“. Radionicu je održala ing. agronomije Branka Kotorac i voditeljica projekta „Rijeka - zdravi grad“. Osim naših učenika, sudjelovala su i djeca Dječjeg vrtića Rijeka-podružnica Potok. Nakon radionice, učenike-sudionike radionice razveselila je domaća savijača od jabuka koju je ispekla kuharica u našoj školi.

Vanja Perić, 5.a

Božićni sajam

Učenici 3.a i 3.b razreda sudjelovali su na božićnom sajmu, na Korzu u gradu Rijeci. Na štandu naše škole mogli su se naći različiti predmeti: čestitke, svijećnjaci, bookmarkeri, ukrasi za bor. Djeca su pozdravljala prolaznike pjesmom, a oni su se rado



odazivali, hvalili nas i kupovali dječje uratke. Sav prikupljeni novac poslali smo za Škole za Afriku, ove godine u Etiopiju. Sretna sam što sam s razredom pomogla djeci u Africi. Nadam se da su i oni sretni!

Laura Vidović, 4.b

Dan kruha

Dan kruha u OŠ Ivana Zajca obilježen je raznim aktivnostima i događanjima.

Prvi školski sat učenici su nosili trajne namirnice, kao npr. brašno, tjesteninu, rižu, palentu, mlijeko, ulje i konzerve, koje su spremili u kutije i donirali Crvenom križu - MO Škurinje i Socijalnoj samoposluzi.

Drugi školski sat učenici su sami, u svojim razredima, pripremili i poslužili zdrav doručak te ukasili stolove i zajedno doručkovali. Na stolu su se našla peciva, pahuljice, kolačići, jogurti, mlijeko, pekmezi i razni drugi zdravi namazi.

Vrijedne ruke mama i baka ispekale su krušne proizvode koje smo izložili na zajedničkom svečanom stolu u školi te ih je velečasni blagoslovio. Cijelu svečanost pratio je veseli program koji su pripremili učenici. Bilo je tu pjesme, recitacija i prezentacija.

Obilježavanjem dana posvećenog kruhu zahvalili smo se zemlji na njezinim plodovima te otvorena srca darovali hranu potrebitima, s nadom da smo barem malo pomogli.

Karolina Dujmešić, 6.b

Svjetski dan pješačenja

U suradnji s predstavnicima projekta „Rijeka - zdravi grad“, učenici OŠ Ivana Zajca bili su gosti-sudionici i pješaci na «Stazi drema». Učenici su svojim primjerom promovirali pješačenje kao jedan od oblika zdravog načina kretanja te se lijepo proveli.

Martina Bandalo, 8.b

Međunarodni dan zaštite životinja

Povodom Međunarodnog dana zaštite životinja, učenici iz produženog boravka OŠ Ivana Zajca, u sklopu projekta «Rijeka - zdravi grad», posjetili su sklonište za životinje Lič - Veterinarske stanice Rijeka. Tamo su vidjeli napuštene pse, mačke i kornjače. Igrali su se s mladim psima te poslušali predavanje o brizi za kućne ljubimce i dobrobiti udomljavanja napuštenih pasa i mačaka iz azila. Djeca su odabrala imena za najmanje pse te u knjizi dojmova napisala svoje dobre želje za sve životinje.

Magdalena Prpić, 5.a

Aplikacijom do lakšeg izbora škole

Moj kolega Kristijan Vulinović, a zajedno s njime i ja, Dino Ilić, ove smo godine sudjelovali u natječaju za samoorganizaciju mladih, koji provodi Primorsko-goranska županija, kako bismo svoj projekt pokušali realizirati na što bolji način. Učenici smo različitih škola, točnije Kristijan pohađa Gimnaziju Andrije Mohorovičića, a ja Srednju školu za elektrotehniku i računalstvo.

Informatikom se bavimo duže vrijeme, kako zasebno, tako i u grupama. Još smo u osnovnoj školi sudjelovali na natjecanjima iz programiranja, a imali smo i razne sekcije u školama, gdje smo naučili više o računalima. Prvi pravi susreti s programiranjem bili su u Centru tehničke kulture, gdje je Kristijan već više od šest godina, dok sam ja malo manje. Tamo, osim što sudjelujemo u natjecanjima, pohađamo, a ponekad i vodimo radionice koje su većinom vezane uz programiranje ili računalna. Sudjelovali smo na mnogim projektima.

Naši projekti

Tako smo u nedavnom projektu „We Know How“, na kojem smo radili i koji je financirala Europska unija, stjecali poduzetničke i informatičke vještine. Neke aktivnosti smo i sami organizirali za manji broj ljudi. Konkretno, imali smo priliku polagati ispite za stjecanje **Microsoft certifikata** što smo, u dogovoru s mentorom, iskoristili za nas dvoje, ali i za još nekoliko naših kolega iz Centra. Tamo su nam svi bili od velike pomoći, kako za taj projekt tako i za ostale. Prošle godine pisali smo Microsoftu u Ameriku u želji da nam priušte odlazak na **WinDays konferenciju** i naš mentor je podržao tu ideju. Otputovali smo u Rovinj i prisustvovali svim predavanjima. Nakon toga dobili smo puno ideja, od kojih smo neke odlučili provesti u djelo.



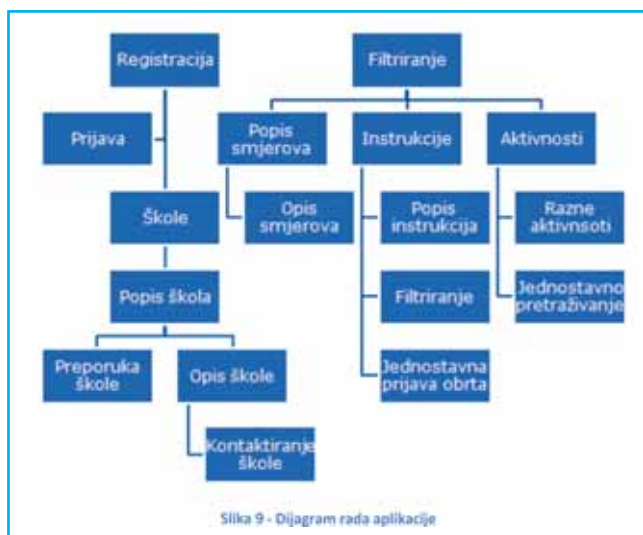
Projekt: Što upisati?

Ovu ideju, među mnogima, odabrali smo upravo zbog tog aspekta mladih. Smatramo da je slobodno vrijeme mladih neispunjeno ili je ispunjeno na krivi način, pa tako, osim škole, nemaju nikakve obveze niti slobodne aktivnosti, a te slobodne aktivnosti i jesu na neki način jedan od prvih koraka prevencije upotrebe opojnih sredstava. Također, učenici često griješe i pri samom odabiru srednje škole, što često rezultira nezadovoljstvom, negodovanjem i, na kraju, neefikasnošću učenika pri izvršenju školskih obveza. Sve to potaklo nas je da krenemo s izradom takve **aplikacije**. Aplikacija je koncipirana tako da postoji **baza škola** i **baza slobodnih aktivnosti** u koju bi upisivali sve zainteresirane i tako na jednostavan način učenicima dali velik izbor sadržaja unutar aplikacije. Konkretno za samoorganizaciju mladih, cilj nam je bio napraviti osnovni projekt koji bi bio baza za daljnje razvijanje. Uz to, stvorili smo i bazu podataka koju je jednostavno ažurirati te koja je lako dostupna. Nakon što smo ideju razradili, predstavili smo je u **Hrvatskom zavodu za zapošljavanje**, gdje su nas dočekale dobre reakcije oko samog projekta i, naravno, njihova podrška da nastavimo rad s projektom. Primarno, ta je ideja trebala biti iskorištena za natjecanje iz informatike, ali smo odlučili prijaviti je na samoorganizaciju mladih upravo zbog **ideje prevencije korištenja opojnih sredstava**, koja nam se od samog početka činila zanimljivom.

Izvedba projekta bila je izuzetno zanimljiva. To nam je bio prvi zajednički projekt te ujedno uvod u timski rad. Prvi put smo radili zajedno na zajedničkom projektu. To se pokazalo kao vrlo zanimljivo iskustvo jer smo se morali prilagoditi jedan drugome i školskim obvezama. Upoznali smo se s poslovnom komunikacijom i prezentacijom projekta, što se pokazalo kao vrlo bitan faktor svake aplikacije koju smo radili. Na predavanju organizatora samoorganizacije mladih bilo je vrlo zanimljivo i poučno. Predavanje nam je pomoglo shvatiti što je zapravo **projekt samoorganizacije i „zdrave županije“**, te nam je to omogućilo bolje razumijevanje onoga što aplikacija zapravo mora sadržavati. Nakon sastanka i predavanja uspjeli smo se upoznati s ljudima koji stoje iza tog projekta, kao i s drugim učenicima i skupinama koje su se prijavile na samoorganizaciju. Bitno nam je bilo čuti i njihova mišljenja o aplikaciji, kako je poboljšati i da li bi uopće koristili takav računalni program. Sve u svemu, dobili smo veliko iskustvo koje ćemo svakako iskoristiti u daljnjim projektima.

Računalna aplikacija

Izrada aplikacije sastojala se od više dijelova. Imali smo u planu napraviti **računalnu aplikaciju**



koju korisnik može instalirati na svoje računalo, te **web- stranicu** preko koje bi učenici skidali aplikaciju te bi se u bazu dodavale nove aktivnosti. Osim programiranja, aplikacija je od nas zahtijevala izradu **grafike, bazu podataka** te također **dokumentacije i ostalih materijala**. Za neke od tih zadataka bili smo u potpunosti spremi, ali za druge smo morali proučavati razne dokumentacije, primjere i ostalu literaturu.

Aplikacija se sastoji od **registracije korisnika**, gdje korisnik upisuje svoje osobne podatke, te **prijave**, gdje se taj isti korisnik može prijaviti u aplikaciju. Nakon prve prijave, od korisnika se traži da unese ocjene koje se kasnije koriste u aplikaciji kod računanja prosjeka ocjena i broja bodova i na taj način se prikazuju podaci. Izbornik škole sastoji se od popisa škola i smjerova. Kada odaberemo školu, na desnoj strani će nam se prikazati svi smjerovi unutar te škole. Dvostrukim klikom na školu ili smjer dobivamo podatke o toj školi ili smjeru. Informacije o školama preuzete su sa službenih stranica pojedine škole. Također, postoje i filteri koji će popis škola umanjiti na „samo moj grad“ ili „samo moju županiju“, tako da učenik može birati koju školu upisati prema mjestu stanovanja. Iz dodatnih informacija o školi korisnik direktno iz aplikacije može koristiti **opciju slanja elektroničke pošte školi**. Time korisnik može vrlo jednostavno poslati svoje upite školi a da ne pali svoj klijent elektroničke pošte ili da se prijavljuje na neki od web - servisa. Kasniji odgovor na poslani upit stići



će korisniku na e-mail adresu koju inače koristi, te će mail moći pročitati u svojem klijentu elektroničke pošte ili nekom od web - servisa.

Izbornik udruge radi na sličan način. S lijeve strane je popis udruga, a s desne popis projekata unutar određene udruge. Dvostrukim klikom na bilo koju od tih stavki pojavljuju se dodatne informacije. O tome dijelu razgovarali smo i sa HZZ-om, ali i s određenim udrugama koje su nam potvrdile da takav segment nije zastupljen u Hrvatskoj te da je svakako dobra ideja to sprovesti u djelo. Pogotovo nam se svidjela mogućnost da udruge predstavljaju svoje radionice određenoj populaciji, zbog čega smo osmislili i **pretraživanje radionica ovisno o osobnim interesima**. Iz vlastitog iskustva znamo da su takvi projekti izvrsni za razvijanje određenih vještina učenika, ali i drugih osoba. Neke radionice potiču kreativnosti, neke potiču komunikaciju, a neke informatičku pismenost. Učenik koji možda u školi neće naučiti programirati, moći će doći na neku od tih radionica i tamo dobiti znanje koje će mu u srednjoj školi, ali i na fakultetu, i te kako dobro poslužiti.

Tijekom izrade tog projekta dobro smo se zabavili i puno naučili. Svakako ćemo nastaviti s izradom trenutnog projekta na kojem radimo, a svatko tko je zainteresiran da svoju ideju prijavi na samoorganizaciju mladih, neka prijavi. Mi smo dobili pomoć u mnogim oblicima i puno iskustva. Projekti koji su ove godine sudjelovali na natječaju bili su jako zanimljivi. Svaki je bio poseban na svoj način, a cijeli projekt je bio dokaz kako u ovoj županiji postoji puno inovativnih i mladih ljudi koji svoje ideje neće držati u sebi ili na papiru, već će ih provesti u djelo.

Korištenje aplikacije na webu

Cijeli projekt trenutno nije dostupan korisnicima budući da radimo na nekim promjenama i nadogradnjama. Cijelu bazu treba popuniti i obnoviti s obzirom na nove kriterije upisivanja, kao i na konstantno otvaranje novih smjerova u raznim školama. Te promjene smo predvidjeli, budući da se o njima već govorilo, ali su one objavljene pred upise. Aplikaciju smo odmah na početku prilagodili kako bismo čim lakše mogli ostvarivati takve promjene, ali u pitanju je velika količina podataka koje treba unositi i ispravljati.

Mišljenja smo da određene dijelove aplikacije možemo bolje realizirati kako bi se omogućile brže pretrage, čak i na većim količinama podataka. To je pitanje programerske izvedbe određenih dijelova. Trenutno pitanje upisa u srednje škole nije aktualno, budući da je tek početak školske godine, te imamo dovoljno vremena za rad. Cilj nam je da stranica i aplikacija budu u potpunosti funkcionalne prije upisa u srednje škole kako bi se sva djeca mogla pravovremeno informirati. Aplikacija će biti dostupna na stranici <http://www.stoupisati.com/> gdje će je svi zainteresirani moći besplatno preuzeti.

Kristijan Vulinović
Dino Ilić

"Ne okrećite im leđa"

Grupa od desetak učenika, uglavnom drugog razreda srednje škole, započela je svoje djelovanje u školskom okruženju u okviru rada grupe nazvane *Vršnjaci pomagači*. Grupa je pomagala stručnim suradnicima škole u realizaciji preventivnih programa.

Kao voditeljica mladih volontera i školski psiholog prikazat ću njihov rad u protekle dvije godine.

Cilj volonterskoga rada

Glavni cilj bilo je promoviranje uključivanja ostalih učenika u aktivnosti, oblikovanje aktivnosti po mjeri učenika, pribavljajući informacije o trendovima, afinitetima i oblicima rada koje učenici preferiraju, te provođenje aktivnosti odabranih od vršnjaka umjesto nametnutih od strane odraslih. Smatrali smo da će to utjecati na veću prihvaćenost i učinkovitost. Aktivnosti su uključivale akcije vezane uz prevenciju ovisnosti i nasilja, kao što su borba protiv pušenja, humanitarne akcije te predstave po principima forum - kazališta u borbi protiv nasilja.

Što nas je potaknulo

Učenici su za uključivanje u grupu i provođenje aktivnosti bili motivirani time da svoje socijalno okruženje učine boljim. Imali su mogućnost svojim trudom i idejama utjecati na događanja i atmosferu u školi. S vremenom su osjetili potrebu da svoje djelovanje prošire izvan granica škole. Prvo su to bile humanitarne akcije namijenjene prikupljanju potrepština za djecu Afrike. Činilo se nemogućim provoditi to samostalno i vlastitim ritmom, pa su potražili mogućnost da djeluju u svojoj bližjoj okolini. Javila se i želja da isprobaju neposredan volonterski rad. Odlučili su da svoju pomoć ponude Domu za stare i nemoćne M.A.Stuparić u Velom Lošinj. Ravnateljica Doma, gospođa Julka Matec srdačno ih je primila u listopadu 2011., i tako je započela suradnja koja još uvijek traje.

Suradnja s Domom

Bez obzira na poteškoće, posebno one vezane uz prijevoz do Doma, te u početku nedostatak vještina potrebnih za rad s populacijom starijih osoba, svidao im se osjećaj da su korisni te da svoje snage i ono malo slobodnog vremena, što im je preostalo nakon školskih i ostalih obveza, pretoče u aktivnosti od kojih će se drugi, a i oni sami osjećati bolje. S vremenom je dobit prostrujala u oba smjera, jer su mladi volonteri i sami profitirali učeći kroz životna iskustva korisnika Doma koja su rado s njima dijelili, a i naučili su puno o radu s populacijom starijih, što im je koristilo u odluci o budućem zanimanju.



Ciljevi i ostvarenja

Glavni cilj bio je unijeti dio vanjskoga svijeta među korisnike Doma kako bi pridonijeli njihovom socijalnom uključivanju. Mnogi korisnici ne mogu samostalno izaći iz okruženja Doma, stoga se nametnulo logično rješenje da mladi uđu k njima ili, kad to vremenske prilike dozvoljavaju, da korisnike, kod kojih postoji mogućnost za to, izvedu u šetnju. Također je važan cilj bila promocija volonterskog djelovanja među ostalim učenicima. Povremeno, za posebne prigode, povećao bi se broj mladih koji bi posjetili korisnike Doma na inicijativu mladih volontera ili se pridružili u izradi poklona povodom blagdana.

Od uobičajenih aktivnosti možemo navesti sljedeće: igranje binga, čitanje knjiga i novina korisnicima, subotnje šetnje, kozmetičko uređivanje korisnica, ukrašavanje soba i ostalih prostora, animacija proslava rođendana, karnevalski plesovi, odlazak u kupnju, ispunjavanje sitnih želja, zajedničke radionice ili jednostavno – razgovor.

Mlade volontere posebno je zainteresiralo razmjenjivanje znanja i mudrosti pa su u tu svrhu istraživali što koji od štićenika zna. Našlo se tu slikanje, šivanje, vezenje, plesanje... Potaknuti time, za božićnu izložbu u gradu Malom Lošinj izradili su ribice u vrši, koje su zajednički obojili i od kojih je svaka imala neku poruku ili životnu mudrost starije osobe namijenjenu mladima.

Zašto volontirati? Iskustva...

Nakon dvogodišnjeg volonterskog staža, mladi volonteri ističu kako su doživjeli mnoga osobna iskustva te potaknuli osjećaj solidarnosti i želju za volontiranjem kod mnogih poznanika.

Navode da volontiraju jer: su osjećali isključenost korisnika Doma za stare i nemoćne iz društva, žele bliže upoznati skupinu ljudi s kojom inače nisu u kontaktu i saznati njihova životna iskustva koja im mogu uvelike koristiti, se osjećaju posebno u pomaganju drugima, žele uspostaviti nove društvene kontakte i susresti nove ljude, vole biti korisni, vole činiti dobra djela, htjeli su druge činiti sretnima i zadovoljnim, ih ispunjava igranje binga, čitanje, šetnje sa starijima, izrada božićnih poklona itd., vole vidjeti osmijeh na njihovim licima, vole pjevati i plesati s njima.

Elena Busanić Sušić, prof. psihologije

Savjetovanjem do osobnoga rasta i razvoja

Psihološko savjetovalište Sveučilišnog savjetovališnog centra u Rijeci pruža besplatnu psihološku podršku i pomoć svim studentima i djelatnicima riječkoga Sveučilišta već punih petnaest godina.

Povodom obilježavanja godišnjice rada tijekom listopada i studenog 2013. godine održane su brojne aktivnosti koje se uobičajeno provode u Savjetovalištu. Obilježavanje je započelo **prezentiranjem rada** Savjetovališta svim brucosima riječkog Sveučilišta kako bi se studente odmah na početku studija upoznalo s uslugama koje im se nude. Program je nastavljen **radionicama za brucose** kojima je cilj olakšati studentima prve godine prilagodbu na brojne promjene koje nosi početak studija. Radionice su održane za studente Građevinskog i Filozofskog fakulteta te za one koji su promijenili mjesto boravka zbog studija u studentskom domu. U suradnji sa Zakladom Sveučilišta u Rijeci organizirana je **radionica o prezentacijskim vještinama**, gdje su svi zainteresirani studenti mogli naučiti kako odabrati sadržaj za izlaganje i prilagoditi ga publici, kako napraviti kvalitetnu powerpoint prezentaciju te neke aspekte verbalne i neverbalne komunikacije s publikom.

Dan mentalnog zdravlja obilježen je „otvaranjem vrata“ savjetovališta svim zainteresiranim studentima, koji su tom prilikom mogu razgovarati s djelatnicima Savjetovališta bez najave. Članovi akademske zajednice mogli su uspostaviti direktan kontakt s djelatnicima i volonterima Savjetovališta tijekom listopada i studenog na **promotivno-prezentacijskim štandovima** održanim na svim sastavnicama Sveučilišta u Rijeci. Budući da se u rad Savjetovališta kontinuirano uključuju i studenti-volonteri, u sklopu proslave je, u znak zahvalnosti, organiziran tradicionalni zajednički **izlet volontera i djelatnika Savjetovališta**. O petnaest godina rada djelatnice Savjetovališta razgovarale su i u **emisiji Studomatika Radio Sove**, a obilježavanje je završeno **centralnom proslavom** na kojoj je Psihološko savjetovalište ugostilo sve suradnike, volontere, partnere i prijatelje i prezentiralo brošuru o petnaest godina rada.

Nešto o povijesti Psihološkog savjetovališta

Psihološko savjetovalište započelo je s radom 1998. godine pri Filozofskom fakultetu u Rijeci, zahvaljujući entuzijazmu nekolicine članova Odsjeka za psihologiju. Od tada do danas Savjetovalište je doživjelo brojne promjene: od izmjena u nazivu, preko promjene adrese i djelatnika do nadopuna usluga koje nudi svojim korisnicima. Rad je započeo u podrumskim prostorima tadašnjeg Pedagoškog



fakulteta, s nekoliko sati dežurstva dnevno, a prvu važnu prekretnicu u funkcioniranju predstavlja odluka Grada Rijeke o financiranju jednog radnog mjesta, čime se kontinuirano do danas osiguravaju sredstva za jednog djelatnika na puno radno vrijeme. S vremenom je Psihološko savjetovališni centar preimenovan u Studentski savjetovališni centar, a 2010. godine Sveučilište u Rijeci osniva Sveučilišni savjetovališni centar s tri jedinice: Psihološkim savjetovalištem, Uredom za studente s invaliditetom i Pravnim savjetovalištem. Nakon nekoliko godina djelovanja u zgradi Akademije primijenjenih umjetnosti, od siječnja 2012. Psihološko savjetovalište ima adekvatne prostore u zgradi Građevinskog fakulteta u Rijeci, na Kampusu na Trsatu. Savjetovanje provode psiholozi s dodatnom edukacijom iz područja savjetovanja. Više informacija o radu Savjetovališta, povijesnom razvoju i aktivnostima Psihološkog savjetovališta kroz proteklih petnaest godina objavljeno u prigodnoj brošuri koja je javnosti prezentirana na središnjoj svečanosti 27. studenog 2013. godine.

Što radimo?

U Savjetovalištu se provodi **individualno i grupno savjetovanje** studenata s ciljem zaštite, održavanja i poboljšavanja mentalnog zdravlja studenata riječkog Sveučilišta te se organiziraju brojne **psihoedukativne radionice, predavanja i tribine**. Od samog početka rada do srpnja 2013. godine u Savjetovalištu je pomoć potražio ukupno 1171 korisnik, a godišnje se javi stotinjak novih studenata. Pomoć češće traže djevojke nego mladići, što se može objasniti time da su djevojke spremnije otvoreno razgovarati o problemima i potražiti pomoć, ali i činjenicom da na riječkom sveučilištu ima više upisanih studentica nego studenata. U Savjetovalište





najčešće studenti psihologije, ali i studenti drugih studija te diplomirani psiholozi. U promidžbene aktivnosti, administrativne poslove, aktivnosti osmišljavanja i izrade informativnih i edukativnih materijala, održavanje mrežnih stranica SSC-a i Facebook profila te poslove lektora uključilo se čak sedamdesetak volontera. Za nagradu i u znak zahvale, vrijednim volonterima jednom godišnje se organizira jednodnevni izlet s ručkom na kojem se druže djelatnici i volonteri. Nakon Zelenog

dolaze studenti iz cijele Hrvatske, premda ih je većina iz Primorsko-goranske i Istarske županije. Sa studentima se najčešće radi na akademskim problemima (npr. nedovoljno razvijene strategije učenja, problemi s koncentracijom, organizacijom vremena), zatim na problemima u odnosima s drugim ljudima (roditeljima, kolegama, partnerom, profesorima itd.) te na različitim depresivnim i anksioznim stanjima (paničnim napadima, različitim strahovima i fobijama, strahom od javnog nastupa). U nešto manjoj mjeri sa studentima se radi na niskom samopoštovanju, stresu ili traumi, poremećajima hranjenja te ostalim problemima. Za većinu studenata SSC bio je prvo mjesto na kojem su zatražili psihološku pomoć, što govori u prilog važnosti postojanja takvog oblika psihološke pomoći. Studenti u pravilu izražavaju zadovoljstvo tretmanom i postignutim rezultatima, a najbolja povratna informacija o kvaliteti rada jesu novi studenti koji dolaze na preporuku bivših klijenata.

Od samih početaka rada kontinuirano se održava grupa za pomoć studentima s problemima u učenju. Na grupi se studentima pomaže u izradi vlastitog plana učenja, osigurava se učenje u mirnom okruženju, bez ometanja (svaki student uči iz svojih materijala), potiče se trenutni početak učenja (bez odgađanja), pruža se pomoć pri provjeri gradiva i potiče se studenta na usvajanje i razvijanje vještina učenja.

Kroz proteklih petnaest godina održane su brojne psihoedukativne aktivnosti o različitim temama relevantne studentskoj populaciji, kao što su koncentracija, organizacija vremena, prezentacijske vještine, asertivnost, strah od javnog nastupa, prilagodba na početak studija itd. Pripremljeni su brojni psihoedukativni letci koji su dostupni na internetskim stranica Savjetovališta (www.ssc.uniri.hr) te na svim sastavnicama Sveučilišta. Posljednje dvije godine organiziraju se promotivno-prezentacijski štandovi na kojima se dijele letci, a studenti mogu uspostaviti direktni kontakt s djelatnicima i volonterima Savjetovališta.

U rad Psihološkog savjetovališta od samih se početaka rada do danas aktivno uključuju volonteri,

Vira (2010.), Roča i Huma (2011.) i Fužina (2012.), ove godine organizirana je šetnja crkveničkom Ljubavnom cesticom.



Što planiramo?

U budućnosti se planira nastavak svih dosadašnjih aktivnosti, kao i pokretanje nekih novih. U kolovožu 2013. godine potpisan je ugovor o financiranju projekta „Unapređivanje kvalitete studiranja za skupine studenata u nepovoljnom položaju kroz usluge studentskih savjetovališnih službi“. Projekt je financiran kroz fond Europske unije, IPA komponente IV za integraciju skupina u nepovoljnom položaju u redoviti obrazovni sustav, a Psihološkom savjetovalištu omogućuje zapošljavanje jedne osobe na 18 mjeseci. To kadrovsko pojačanje pridonijet će proširenju usluga, kao i povećanju kvalitete rada Savjetovališta.

Ovim putem zahvaljujemo svima koji su pridonijeli radu, rastu i razvoju Psihološkog savjetovališta: Sveučilištu u Rijeci, Gradu Rijeka, Filozofskom fakultetu u Rijeci i njegovom Odsjeku za psihologiju, Zakladi Sveučilišta u Rijeci, Primorsko-goranskoj županiji te svim ljudima koji su uložili entuzijizam, trud i vrijeme u rad Savjetovališta.

Ines Jakovčić, psiholog

Čarobna kutija

Televizija je sredinom pedesetih godina prošloga stoljeća započela osvajanje medijskog prostora i u razdoblju od jednog desetljeća postala najutjecajnijim masovnim medijem, ne samo u razvijenim zemljama. Televizor, popularno nazivan „prozorom u svijet“ postajao je cijenom sve dostupniji pa je sve više obitelji dio slobodnog vremena počelo provoditi ispred televizijskog zaslona. Neosporno je da je televizijski program lako dostupan izvor informacija, a njegovi zabavni sadržaji mogu satima prikovati pažnju gledatelja, posebno onih najmlađih.

Američki stručnjak za odnose s javnošću Mander ističe magičnu, pomalo hipnotizirajuću snagu slike koja potiskuje maštu; nakon pročitane romana *Zameo ih vjetar* svaki će čitatelj stvoriti svoju mentalnu sliku glavnih junaka Scarlett O'Hare i Rhett Butlera, ali nakon gledanja filma te će slike zamijeniti slike glumaca Vivien Leigh i Clarka Gablea. Pogledamo li prije neki film, a kasnije počnemo čitati roman po kojem je snimljen, vlastite slike niti nećemo stvoriti, već ćemo u mislima reproducirati one iz filma.

Taj moćan i sveprisutan vizualni medij idealan je stručnjacima za odnose s javnošću i marketing; pomoću televizije korporacije i političari lakše dopiru do svijesti velikog broja ljudi. Poznati teoretičar masovnih medija McLuhan nazvao je svijet kojim se proširila televizija „globalnim selom“. Drugim riječima, širenje televizije diljem svijeta bilo je uvod u globalizaciju koja je dovršena razvojem „mlađeg rođaka“ televizije - interneta.

Bez kontrole

Gledanje televizije postalo je navikom našega doba i društva, koja se u nekih osoba pretvorila u ovisnost. Podsjetimo se: ovisnost o nekoj stvari podrazumijeva trošenje puno vremena na njeno korištenje, razmišljanje o smanjenju korištenja ili neuspješne napore kako bi se smanjilo korištenje, odustajanje od dotadašnjih aktivnosti, zanemarivanje obiteljske ili profesionalne djelatnosti te pojavu simptoma odvikavanja u nedostatku stvari. Zamijenimo li riječ „stvar“ riječju „televizija“, svi navedeni kriteriji mogu se jednako primijeniti. Posebno je pogubna ovisnost o televizijskom programu kod djece koja, umjesto igre i druženja s vršnjacima, sate provode pred televizorom, što često rezultira pretilošću, smetnjama u učenju te razvoju komunikacijskih vještina. Naravno, ne znači da je gledanje televizije samo po sebi problematično; televizija nas može poučiti i zabaviti, pružiti nam estetski užitak, informirati nas, pružiti sadržaj koji opušta i odmara. Poteškoća nastaje kada pred



televizorom provodimo puno vremena i zbog magične privlačnosti ekrana počnemo gubiti kontrolu nad vlastitim životom.

Deset dana bez ekrana

Novinarka Miloš je u Zadarskom listu izvijestila o istraživanju provedenom među zadarskim srednjoškolcima, koje je pokazalo da gotovo 11% učenika dnevno provodi pred računalom više od pet sati, a 12% ispitanika više od pet sati provodi pred televizorom. Kako bi senzibilizirali učenike osnovnih škola i njihove roditelje na selektivno korištenje televizije, zadarska udruga za izvannastavne i izvanškolske aktivnosti „Cinaz“ i profesori Odjela za pedagogiju Sveučilišta u Zadru, u suradnji s francuskom školom Ziegelwasser, 2008. g. proveli su jedinstveni pilot-projekt u Hrvatskoj, pod nazivom «Deset dana bez ekrana». U projektu je dobrovoljno sudjelovao 21 učenik osmih razreda, iz tri zadarske osnovne škole, skupa sa svojim obiteljima. Zadaća ispitanika bila je 10 dana apstinirati od gledanja TV-programa, korištenja računala i mobitela. Voditelj projekta, pedagog dr. Miliša ističe izniman uspjeh pilot-projekta jer su učenici i članovi obitelji poboljšali međusobnu komunikaciju, koja je bila osiromašena nekritičkim korištenjem televizije, interneta i mobitela.

Televizija i internet - nepresušni izvori informacija i znanja - mediji su bez kojih je teško zamisliti život suvremenog čovjeka. Zadaća je obitelji, učitelja, pedagoga i psihologa razviti u djece kritički odnos prema njima. Ovisnost o televiziji i internetu zanimljiva je tema koja se može obraditi u okviru sata razrednika ili kao dio zdravstvenog odgoja. A u slobodno vrijeme slijedimo primjer zadarskih učenika: provedimo dan u prirodi, igrajući društvene igre, posjećujući prijatelje, čitajući knjigu... ili kako nam već odgovara, ali odmarajući oči i um od TV-ekrana.

Ksenija Petrović Ljubotina, dipl.uč.

Odbjegli svijet

Britanski se sociolog A. Giddens, u djelu „Odbjegli svijet“, bavi fenomenom globalizacije. Globalizacija utječe na sve aspekte i tijekove modernoga života; pozitivno, negativno, neizbježno.

Globalizacija predstavlja udomaćen pojam i većina stanovnika Zemlje ima nekakav, manje-više ispravan stav o značenju tog pojma. Autor upozorava na činjenicu da su mnogi ljudi skloni svoju predodžbu pojma globalizacije poistovjećivati s njenim utjecajem na svjetsko tržište, koji jest najočitiji, ali je samo jedan, ekonomski, aspekt globalizacije. Njeni drugi aspekti obuhvaćaju politiku, znanost, tehnologiju, kulturu.

Svijet na dlanu...

Autor također navodi važnost razvoja komunikacijskih mogućnosti bez kojih globalizacija, a i općenito svijet u kojem živimo, ne bi bili mogući. Osobno, uvijek sam uz termin globalizacije usko vezivao upravo činjenicu o svakodnevnoj, prihvaćenoj i zapanjujućoj dostupnosti informacija. Pristupamo internetu kada želimo saznati značenje nekog nepoznatog pojma, razjasniti kakvu dilemu, uspostaviti kontakt s nekim istomišljenikom, partnerom, suradnikom. To je ona lijepa strana.

...ima i drugu stranu

Online prevare, spam, govor mržnje, voajerizam, pornografija ili globalna nevjerica u sadržaj koji potječe s interneta, druga su strana medalje. *Facebook* zajednica promiče komunikaciju, druženje, izmjenu iskustava. Stvara lidere, grupe, zajednice. Odnose. To svakako zvuči kao zemlja prilika, a ona to i jest. Nažalost, za prosocijalne i antisocijalne sadržaje. *Facebookovci* su organizirali najveće srednjoškolske prosvjede u Hrvatskoj ikada, udruživši se oko zaštite svojih prava, dok su neki drugi *online* forumaši pozivali na nacionalnu, rasnu, vjersku i inu mržnju i ratove.

Mladi i internet – nerazdvojni?

Nažalost, u pravilu je riječ o djeci i mladima, korisnicima takvih servisa. Istraživanje iz 2008. godine Pew Research Centra iz SAD-a pokazuje kako je čak 93% djece i mladih u dobi 12-17 godina aktivno na internetu. Internet je za njih mjesto gdje mogu predstaviti svoje kreacije, priče i doživljaje, a sve u interakciji s drugima. Izmjena slika, fotografija, artistskih uradaka, priča i videa, kreiranje vlastitih i sukreiranje tuđih osobnih stranica, *blogova* i dnevnika, ili *remix* drugih dostupnih sadržaja - najčešće su aktivnosti za dvije trećine njih. Više od polovice ima ih aktivni vlastiti *Facebook* ili *MySpace*



profil. Iako i druge dobne skupine sve više koriste internet, zabava i socijalna interakcija karakteristični su za tu najmlađu. Mi ne možemo zatvarati oči pred nečim što je danas već duboko ukorijenjeno u novoj generaciji djece i mladih, immanentan dio njihove *main* kulture i odrastanja. Da li je internet neki novi *rock'n roll* 21. stoljeća? Baš o kojem odrasli ne žele pričati i mjesto gdje ne žele vidjeti svoju djecu? Ne smije biti. Na nama je da ga doživimo kao vraga koji je opet ušao među mlade ili kao neiscrpno područje ljudske kreativnosti i energije. U svakom slučaju, čini se da ćemo morati zaplesati s vragom. Pitanje je samo tko će voditi taj ples.

Centri moći

Giddens prihvaća podjelu stava o globalizaciji koja podrazumijeva skeptike i radikale, osobno se priklanjajući potonjima. Skeptici poriču (sve) moć i utjecaj globalizacijskog procesa, ističući kako zajednice ipak najviše trguju unutar sebe ili međusobno s bližim susjedima, dok su radikali uvjereni u sveprisutnost globalizacije i postojanje svjetskog tržišta uz gubitak nacionalne suverenosti. Svjetsko tržište je teško negirati. Banane su uvijek dolazile brodovima, jer kod nas ne uspijevaju. Međutim, tražio sam - dugo i neuspješno - igračku za dijete koja nije proizvedena u Kini. Jačanjem svjetskog tržišta slabi moć nacije, a posebno države - zaključuje Giddens. Prihvaćeno je mišljenje kako izvan tog procesa ostaje jedan entitet koji se nameće kao jedina postojeća supersila, a to su Sjedinjene Američke države (SAD) i internacionalne kompanije koje u njoj imaju svoje središte moći. No je li to tako? Neki američki proizvodi, simboli globalizacijskog procesa, u nekim krajevima zadobivaju i negativnu konotaciju, primjerice McDonalds ili Coca-Cola. Globalizacija je samo dijelom i vesternizacija. Svojim jednako velikim dijelom ona je i tzv. obrnuta kolonizacija, gdje značajan intelekt, *know-how* i

kapital sele upravo na istok i jug. Nisu svi centri moći locirani u SAD-u, ostali se nalaze u drugim bogatim i razvijenim državama (EU, Japan, Australija), ali i onim manje razvijenima i bogatima (Indija, Brazil, Kina). Možda je ovdje riječ o prirodnom nastavku evolucije ljudske civilizacije, koja se sada razvija na globalnoj razini, predvođena kao i uvijek – vođama, najjačima i najmoćnijima, sposobnima nametnuti se drugima.

Dok jednom ne smrkne...

Giddens navodi kako se jaz između razvijenih i nerazvijenih najviše produbio po industrijskoj revoluciji, dakle puno prije onoga što smatramo suvremenom globalizacijom. Nažalost, on se i danas nastavlja. Poražavajući je podatak kako je u posljednjih deset godina udio petine najsirišašnjeg stanovništva Zemlje u svjetskim prihodima opao sa 2,3% na 1,4%. U istom razdoblju, petina najbogatijih povećala je svoj udio. Nedavno sam čuo na vijestima da švedski lanac namještaja IKEA otvara svoj prodajni salon u Zagrebu. Pomislio sam: *napokon*, moderan i pristupačan namještaj. Vijest je zatim popraćena analizom kako će u prvih godinu dana IKEA preuzeti četvrtinu našeg tržišta namještaja, prilikom čega će 10 000 ljudi ostati bez posla! Provucimo posljedice kroz klišej: drvna industrija nositelj je gospodarstva upravo najmanje razvijenih krajeva u RH. Velik broj zaposlenih prošao je radno atraktivne 20-e i 30-e godine, mnogo će očeva povećati konzumaciju alkohola, mnogo majki će lakše posezati za antidepresivima, a mnogo djece za jeftinom kupovinom vedrijih vijesti u nekom izmijenjenom svijetu koji droge omogućuju.

Rizici

Daljnje društveno raslojavanje i raseljavanje je neupitno. Ne dovodeći u pitanje opravdanost ulaska tog lanca na neko novo tržište i ne ulazeći u raspravu o konkurentnosti tog tržišta i razlozima zašto će se zatvoriti ta radna mjesta, želim samo podcrtati neke moguće posljedice. Jer one predstavljaju prije svega naš realitet. Narušena obiteljska, materijalna i socijalna sigurnost, narušen integritet lokane zajednice, produbljeni socijalno-ekonomski ekstremi i jaz između mogućnosti i potreba – sve to stavlja populaciju djece i mladih u dodatni rizik. Njihova realnost ostaje suočena s globalnim standardima ljepote, uspjeha i sreće. Globalne figure postale su dio opće kulture, poput estradnih zvijezda, američkih predsjedničkih kandidata, militarističkih vođa i dr. Gledanje u globalna lica okreće nas od lica koja se nalaze i djeluju u našoj neposrednoj okolini. Slično razmišlja i Giddens, prema kojemu praćenje globalnih trendova dovodi do otuđenja, a otuđenost pojedinca i gubitak interesa za lokalne i dostižne sadržaje plodno su tlo za bijeg u drugačiji svijet i izbor lakšeg životnoga puta. To može biti predaja, povlačenje, alkohol, droga.



Odgovornost za „protuotrov“

Stoga je naš zadatak prepoznati te procese, ublažiti ih i usporiti, ali i pripremiti mlade ljude na izazove suvremenog svijeta. Razvoj osobnih vještina komunikacije, planiranja, donošenja odluka, rješavanja sukoba, suočavanja sa stresom čine se kao vruće teme odgoja i obrazovanja. Upravo navedeno prepoznali su i Europski parlament i Vijeće Europe, u svojem Okviru za ključne kompetencije za cjeloživotno učenje 2006 (Key Competences for Lifelong Learning – A European Framework, 2006). Dokument donosi osam ključnih kompetencija za osobni razvoj i ispunjenje, aktivno građanstvo, socijalnu koheziju i uspješno zapošljavanje. Uz kompetencije poput znanja materinjeg i stranog jezika, naučiti kako učiti, poznavanje matematike i znanosti, digitalne kompetencije, poduzetništvo i kulturnu osjetljivost, stoje i one socijalne kompetencije.

Komunikacijske vještine, vještine suočavanja sa stresom, rješavanja sukoba, asertivnosti, tolerancije, empatije i dr. trebaju osposobiti pojedinca za aktivno i učinkovito sudjelovanje u radnom, socijalnom i svakom drugom aspektu njegova života, unapređujući njegovo mentalno i fizičko zdravlje. Svih osam kompetencija prožimlje kritično razmišljanje, kreativnost, rješavanje problema i donošenje odluka, procjena rizika, kontrola emocija. Implementacija tih preporuka u nacionalne obrazovne politike olakšat će tranziciju u europsko „društvo znanja“ ili, u našem kontekstu, „globalno društvo“.

Neupitno, globalizacija donosi i donijet će niz prednosti, ali i izazova, i nije unaprijed jasno kako će se odraziti na siromašnija ili manje (socijalno) razvijena društva. Uostalom, svaka velika društvena promjena do sada promijenila je lice ovog planeta. A globalizacija je upravo to: jedan veliki proces kojim se u današnjem svijetu postupno ukidaju ograničenja protoka roba, usluga, ljudi i ideja među različitim državama i dijelovima svijeta, odnosno ideologija koja za cilj ima njegovo opravdanje. Ukidamo li nešto a da ne znamo jasno što ćemo novoga uvesti? Očito je na pomolu nešto veliko! Pitanje je jesmo li spremni za to. Jesmo li dovoljno uključeni u stvaranje novih pravila ili samo spremno prihvaćamo rušenje dosadašnjih? To je izazov i imperativ za svakog stručnjaka, kao i osobna odgovornost svakog pojedinca.

Darko Roviš, prof.

„Strava i zla kob posvuda su se i u svim vremenima prikrivali.“

Edgar Allan Poe, Metzengerstein

Bio je petak. Po svemu sudeći, sasvim običan petak. Sunce je provirilo oko šest sati ujutro i svojim prvim toplim zrakama nježno pomilovalo krošnje starog drveća i sive krovove visokih nebodera i izbljedjelih obiteljskih kuća. Vjetar je lagano puhao i svojom tihom pjesmom budio, od prošle noći snenu prirodu u to svježije, toplo svibanjsko jutro. Zaista, sve je išlo svojim prirodnim tokom, ničime ne odudarajući od drugih svibanjskih jutara te godine.

Naime, oba su para očiju bila žarko crvena i dupkom napunjena suzama. Bez obzira na zabrinutost i tugu koju su odavale oči tih, za nju voljenih i nekoć tako bliskih žena, ona nije osjetila niti najmanji ubod grizodušja ili makar sućuti, empatije. Zato je sada sjedila na vjetrom i kišom išibanoj drvenoj klupici ispred oronule, blijedožute dvokatnice. Iznad ulaznih vrata stajao je isprani crni natpis: CENTAR ZA ODVIKAVANJE. Prstima stežući sivu, preveliku majicu, odsutno je otpuhivala dimove promatrajući kako se stapaju sa zrakama svibanjskoga sunca. Kako se našla u ovoj situaciji? Kako li je samo dospjela u ovaj užasni, bezizlazni cirkus? Kako?

Sjećanje

Naravno i predobro je znala odgovor na vlastito pitanje. Sjećala se kao da je bilo jučer. Jasno je u svojim mislima vidjela svoju prvu crtu speeda. Sjećala se kako joj je srce ubrzano kucalo dok je drhtavim, znojnim prstima polako prinosila smotanu novčanicu nosnici. Dakako, jasno kao dan sjećala se i osjećaja koji ju je obuzeo nakon prvobitnog peckanja: ona euforija, ona snaga i sloboda, dok je stajala među mnoštvom znojnih, uznevjerenih ljudi u lokalnom klubu. DJ je neumorno

puštao hard techno, ona je, oblivena znojem, očiju širom otvorenih, skakala u prvom redu. Mogla je čuti srce kako udara pod tankom crnom majicom, mogla je osjetiti adrenalin kako joj kola venama. Bilo je to sasvim novo, sasvim savršeno iskustvo.

Ali, kako svemu dođe kraj, tako je i taj događaj bio samo jedan, tako neponovljivo uzbudljiv, predivan. Kako je vrijeme odmicalo, količina droge sve se više povećavala da bi osjećaj barem približno dosegao prvobitno oduševljenje i euforiju. Sukladno s količinom droge, povećavala se i potrebna svota novca. Ni sama ne zna kako je počela prodavati obiteljsko zlato, ali jednoga dana u drvenoj kutiji, nekoć punoj zlatnih privjesaka, ogrlica i naušnica, više nije bilo ništa. Ne mogavši sama namaknuti novac, rješenje je pronašla u njemu. On je bio muškarac na pragu četrdesete. Živio je nedaleko od nje u jednosobnom stanu na dvadeset i trećem katu stare zgrade čija se boja ljuštila, a crjepovi povremeno otpadali nošeni naletima kiše i vjetra. Svakog je dana sjedila na trošnom balkonu i

Ipak, za nju je to jutro počelo sasvim drugačije. Ponajprije, imala je običaj spavati do iza podneva, nakon čega bi se ostatak dana usporeno selila s trosjeda u naslonjač i obrnuto, nekih dva - tri sata, dok bi iz televizora dopirali tihi zvuci HTV-a. Nije čak niti voljela vrstu glazbe što se vrtjela, ali nekako je sve bilo bolje od tišine dok je ležeći na kauču otpuhivala dimove crvenog Yorka, pogleda prikovanog za drvene grede na stropu dnevnog boravka.

Otkrivena

Toga jutra probudila se u osam. Točnije, bila je probuđena. Mama i baka sjedile su na trosjedu i čekale da se izvuče iz kreveta. To nije slutilo na dobro: bio je radni dan i mama nipošto nije trebala biti doma, već za stolom u uredu, preko glave zatrpana poslom. A nonina je prisutnost sama po sebi upućivala na nevolju, jer ta 70-godišnja dama nije imala običaj dolaziti, a pogotovo ne radnim jutrima. Još je jedan detalj primijetila čim se dovukla do dnevne sobe.

pušila cigaretu za cigaretom praznog, mutnog pogleda prikovanog za nebo. U tom je malom stanu tražila sigurnost, utočište. Sva ta jutra, što ih je, umjesto u školi, provela u krevetu na razvlačenje, u zagušljivoj sobi bez prozora, činila su joj se dobro provedenim vremenom. Dok je ležala na smrdljivim bijelim plahtama, u ruci još držeći smotanu novčanicu, smatrala je da je pronašla svoje skrovište, svoje mjesto na ovom okrutnom, hladnom svijetu.

Sjedeći ispred CENTRA, u glavi je vrtjela te slike, a oči su joj se polako počele puniti suzama. Nije zaplakala već mjesecima, a sada su suze sustizale jedna drugu, brzo se kotrljajući niz obraze, ostavljajući debele, crne tragove razmazane maskare. Kako je mogla biti toliko glupa? Kako je uopće mogla pomisliti da će pronaći mir i svrhu u tom malom stanu, u tom odraslom čovjeku. Zatvorivši oči, naslonila je glavu na zid išaran grafitima. Ponovo je započela mučnu igru sjećanja. Vlažnih, sklopljenih očiju premotavala je film unazad. Na početku je bilo dobro. Možda ne dobro, ali tada je to bilo ono što je željela. Ili je barem mislila da to želi. Bio je stariji, iskusniji, financirao je njezine izlaske i vodio je na afterpartyje po stanovima svojih prijatelja i poznanika, sve do jednog kriminalca. Boravak u zatvoru i razna iskustva s drogom bili su najčešće teme, dok je droge i alkohola uvijek bilo u izobilju. Ljudi su joj se rijetko obraćali i najčešće bi sjedila na svom mjestu, slušala tuđe razgovore i punila svoje 18-godišnje tijelo kemijom koja je ostavljala trajne posljedice na njezinim vitalnim organima.

Kajanje

Sada deset kilograma mršavija, lošeg tena i prorijeđene kose ispucanih vrhova, pokušavala se sjetiti što je tu smatrala dobrim. Što ju je od toga ispunjavalo, usrećivalo? Što ju je privuklo tom muškarcu? Ta mogao joj je biti tata! Vanjštinom nije odudarao od bilo kojeg 37-godišnjeg muškarca, nije prema njoj pokazivao nikakvu pretjeranu naklonost, nije bio niti nježan, niti pametan, niti duhovit. Koža mu je bila suha i naborana, usta široka, a udovi tanki.



Nije voljela njegov miris, niti dodir, a najmanje od svega voljela je onu, s njegove strane očekivanu protuuslugu. Sva sreća što je bila otupjela od droge ili nedostatka droge, tako da je njegov dodir jedva i osjećala, mislima potpuno odsutna. I sada se mogla sjetiti cijelog tog bolnog čina, opetovano ponavljano iz dana u dan. Srce ju je peklo. Oči su sada bile toliko pune slane, tople vode da je jedva gledala. Kako su, prije vesele, subote postale mutna sjećanja na bijele linije u WC-ima klubova? Kako su lagani nedjeljni mamurluci, uzrokovani jeftinim vinom, prerasli u višednevne depresije, popraćene mučninom i vrtoglavicom? Kako si je mogla dopustiti da odgurne obitelj i prijatelje? Da ponovo izgubi godinu u matematičkoj gimnaziji, gdje se posljednji put pojavila prije nekoliko mjeseci? Kako? Kako? Kad bi barem znala. Sada je ovdje gdje jest, slomljena, prazna, mokrih obraza i bolnoga srca. Htjela je van. Van iz ove kože, van iz ovog pakla, iz ove tuge. Htjela je natrag svoj život, svoje prijatelje. Nije htjela biti toliki teret svojoj majci, koja je pola sata plakala u uredu psihijatrica zbog poruka što ih je pročitala na mobitelu svoje mlade kćeri. Svoje slabe, neodgovorne, nezahvalne kćeri. Nije htjela ni da joj prijatelji polako, ali sigurno počnu okretati leđa, zamijenjeni ljudima kojima ona, nezaposlena djevojčica bez završene srednje škole, nije predstavljala apsolutno ništa.

Zlo je opet nadvladalo

U tom trenu iz razmišljanja je prekine vibracija u desnom džepu iznošenih traperica. Obrisavši suze, pročitla malena slova na ekranu. Bio je to on. Upravo je dobio novu „robu“, htio je da mu se pridruži u „degustiranju“. Bez razmišljanja spremi mobitel u džep i, prije no što su majka i baka stigle shvatiti da je nema, potrčala je prema autobusnoj stanici. Nije razmišljala ni o čemu do li o slatkom zaboravu koji će joj pružiti prve čestice otrova koje će za pola sata unijeti u sebe.

«Tri stvari su nam ostale od raja:
zvijezde u noći,
cvijeće po danu i
dječje oči.»

Dante Alighieri

