

N A R O D N I Z D R A V S T V E N I L I S T



odgoj je
skriveni korijen
zdravog života

dvomjesečnik za unapređenje
zdravstvene kulture

Izdaje:

Nastavni zavod za javno zdravstvo
Primorsko-goranske županije u suradnji
s Hrvatskim zavodom za javno zdravstvo,
Zavodom za javno zdravstvo Osječko-
baranjske županije i Zavodom za javno
zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije

Za izdavača:

Prof.dr.sc. Vladimir Mićović, dr.med.

Uređuje:

Odjel socijalne medicine
Odsjek za zdravstveni odgoj i promociju
zdravlja

Redakcijski savjet:

Mr.sc. Suzana Janković, dr.med.;
Nikola Kraljik, dr.med.;
prof.dr.sc. Vladimir Mićović, dr.med.;
mr.sc. Sanja Musić-Milanović, dr.med.;
Ankica Perhat, dipl.oec.;
Tibor Santo, dr.med.;
Vladimir Smešny, dr.med.;
mr.sc. Ankica Smoljanović, dr.med.

Urednik:

Mr.sc. Suzana Janković, dr.med.

Lektor:

Vjekoslava Lenac, prof.

Grafičko-tehničko uređenje i priprema za tisak:

VJESNIK d.d. Zagreb

Rješenje naslovne stranice:

Prof.dr.sc. Saša Ostojić, dr.med.

Uredništvo:

Svjetlana Gašparović Babić, dr.med.,
Radojka Grbac
51 000 Rijeka, Krešimirova 52/a
p.p. 382
tel. 21-43-59, 35-87-92
fax 21-39-48

<http://www.zjzpgz.hr> (od 2000. g.)

Godišnja pretplata

36,00 kn

Žiro račun 2402006-1100369379

Erste&Steiermarkische Bank d.d.

»NZL« je tiskan uz potporu Primorsko-
goranske županije i Odjela gradske uprave
za zdravstvo i socijalnu skrb Grada Rijeke.

SADRŽAJ

ODGOJ I OBRAZOVANJE..... 3

Emocionalni razvoj

VOLIM SE KAD ME DRUGI VOLE..... 4

Psihologija odgoja

LAŽ ILI BUJNA MAŠTA..... 7

Poremećaji ponašanja djece

LJUBAV I STROGOST IMAJU ISTI CILJ 9

Prilagodba djeteta na vrtić

POČETAK SA SUZAMA 11

Škola i odgoj

OBRAZOVANJE I ODGOJ – NEDJELJIVI 13



Nove društvene pojave

PUSTINJACI MODERNOG DOBA..... 14

Mladi i samoubojstvo

BITI ILI NE BITI 15

Rješavanje sukoba

U OSAM KORAKA..... 17

Dijete s oštećenjem vida u ra- zrednoj nastavi

JE LI PTICA NA VRHU STABLA... 20

Glasserova teorija izbora

SVIJET KVALITETE, ŠEFOVANJE I OPSTRUKCIJA..... 22



Značenje tjelesnog vježbanja u djetetovoj svakodnevici

DUGOROČNO ULAGANJE U ZDRAVLJE..... 25

Prva pomoć kod epileptičkog napadaja

DRAMATIČNA SLIKA 28

Liječenje biljem

LJEKOVITE BILJKE – NAJSTARIJI LIJEK..... 29

LIJESKA 31

Umetak

Pozitivno roditeljstvo

BEZ SILE I BATINA



Odgoj i obrazovanje

Ako je odgoj »nastojanje da netko stekne osobine, navike prikladne u društvu« te ako je obrazovanje (izobrazba ili naobrazba) »rezultat procesa stjecanja znanja neke osobe«, radi se o cjeloživotnim vrijednostima.

No, iako se radi o potrebama kroz cijeli život, pojmovi se prije svega vežu na dječji uzrast, odnosno odrastanje. Iako ni jedan od pojmova nije strogo vezan na ljudsku vrstu, upravo je možda baš ljudska vrsta pri rođenju »najsiriromašnija« znanjima i vještinama neophodnim za odrastanje. Stoga nešto više riječi o odgoju i obrazovanju djece i mladih, najodgovornijih obveza odraslih prema generaciji koja treba primjereno odrastanje. Nije namjera umanjiti važnost osiguranja prehrane i mnogih postupaka fizičke zaštite, koji su ipak nešto manje složeni, barem na intelektualnoj razini. Drugim riječima, djeca i mladi (posebno najmlađeg uzrasta), koji nisu »odrasli u malom«, nisu u stanju sami očuvati život, a niti prije punog odrastanja na primjeren način »sudjelovati u nastavku vrste«.

Nije na odmet podsjetiti da je, u sklopu nastojanja da se zdravlje unaprijedi ili barem očuva (osnovna dužnost ovog lista), nužno promišljati i postupke i djelatnosti koji u podjeli rada nisu zdravstveni.

Svima je znano da su najodgovorniji za uspjeh odgoja i obrazovanja prvo roditelji pa odgajatelji i učitelji (od vrtića ili čak jaslica pa do kraja srednjoškolskog obrazovanja). Pritom se treba upitati dvije stvari: prvo, da li oni imaju znanja i vještina potrebnih odgovarajućem odrastanju i, drugo, da li ta znanja i vještine znaju prenositi na djecu i mlade?

Mnoga istraživanja upućuju na to da naša djeca i mladi ne odrastaju bolje odgojeni i obrazovani od prethodnih generacija, što je nesporni pokazatelj da ova (nama bliža) civilizacija ne napreduje. Samoodgoj i samoobrazovanje nisu dostatni! Ako je to tako, primjereno je postaviti nekoliko pitanja jer kažu da bez postavljanja pitanja nema ni odgovora.



Dragi čitatelji,

*Želimo vam ugodne božićne
i novogodišnje blagdane.*

*Neka vam 2010. godina donese sreću
i neka u njoj budete i ostanete zdravi.*

Uredništvo Narodnoga zdravstvenog lista



- ❖ Zašto našu djecu ne učimo (na vrijeme) o njihovom tijelu, o njegovom rastu i sazrijevanju, o zdravlju, o tjelesnoj, ali i o duševnoj higijeni? (Primjer: petnaestogodišnja djevojka / djevojčica ima četiri spol-noprenosive bolesti – za koje nije ni čula – jer je za okladu u mjesec dana promijenila 50 »partnera«).
- ❖ Zašto našu djecu nedovoljno učimo i odgajamo o ponašanju u zajednici (porodici, obitelji, skupini ili razredu), o poštenju i odgovornosti? Zašto ih učimo da prikrivaju zlo i one koji ga čine – da ne postanu tužibabe? Da li je prva prepisana zadaća tek početak ... ?
- ❖ Zašto ih navodimo na sve oblike natjecanja, u kojima su gotovo svi gubitnici? A kad je već tako, zašto olimpijskim pobjednicima u znanju dajemo manje medijskog prostora od pijanke trećerazrednog, na primjer, nogometaša?
- ❖ Zašto je strogo zabranjena »odgojna packa ravnalom po dlanu« (učitelj bi dobio izvanredni otkaz), a za teška krivična djela maloljetnika pripremamo sudske postupke za odrasle? Ako se već događaju i ponavljaju teška maloljetnička krivična djela, da li bi roditelji našli više vremena za njihovo sprječavanje kad bi krivično odgovarali umjesto svoje djece?
- ❖ Da li je moguće da odrasli koji pred djecom piju alkoholna pića i puše, ne znaju da su mladi koji već koriste ilegalne opojne droge prije toga, u velikoj većini, i pili i pušili? (Primjer: da li znamo koliko je djevojčica mlađih od četrnaest godina protekle godine policijski privedeno i proslijeđeno u bolnicu sa znakovima otrovanja alkoholom, odnosno teškog pijanstva?).
- ❖ Da li je moguće da odrasli – prije svih roditelji – ne znaju da im djeca kad odrastu neće oprostiti što ih strožim odgojem i boljim obrazovanjem nisu spriječili u činjenju onoga što im je, moguće, već upropastilo budući život, a dogodilo se prije punoljetnosti? To se odnosi i na one koji su bili puni razumijevanja i strpljenja »da se stvari same postave na pravo mjesto«.
- ❖ Da li još uvijek netko vjeruje da je neplivače, da bi proplivali, najbolje baciti u duboku vodu?
Ima li optimizma? Ima! Prije ili kasnije (nadati se ne prekasno) odgovorni će shvatiti da je »demografska obnova« nužnija od rješavanja svih drugi stvarnih i izmišljenih kriza te prepustiti znalcima, a ima ih, da novim generacijama pripreme bolju budućnost od vlastite sadašnjosti. Odgovorni zasad čine obrnuto. Zasad, većinu djece čuvaju prirođena inteligencija i odgovarajući temperament i karakter. No, smijemo li se odreći manjine?

Vladimir Smešny, dr.med.



VOLIM SE KAD ME DRUGI VOLE

*Uobičajeno je
uvjerenje
kako je
ljubav
roditelja
prema
djetetu
instin-
ktivna,
biološki dana
i kako se pojavljuje
samim rođenjem
djeteta. Očekuje se
da roditelj uvijek
i odmah mora
voljeti dijete
pa, ako neka
mlada majka
ne osjeti odmah
bezgraničnu ljubav
prema tek rođenom
djetetu, sklona je
vjerovati da nešto s njom
nije u redu.*



U stvarnosti, rođenjem djeteta počinje proces u kojem se postupno razvija dugotrajna i stabilna emocionalna povezanost između djeteta i osobe koja se o njemu najviše brine. Taj proces oblikovanja emocionalne bliskosti, čiji se najvažniji dio događa u prvoj godini života djeteta, u svakodnevici nazivamo ljubav majke i djeteta. U stručnoj literaturi to je tzv. »emocionalna privrženost« ili attachment.

Budući da je majka najčešća osoba uz dijete u tom najranijem odnosu s njim, u daljem tekstu govorit ćemo o majci, iako to može biti i otac, baka ili netko drugi tko je najviše uz dijete.

Važnost prve godine

Snažna emocionalna privrženost i komunikacija djeteta i majke najintenzivnije se razvijaju u prvoj godini. Smatra se da dijete ima potrebu za takvim odnosom koji je evolutivnog podrijetla i dio je sustava za preživljavanje. Dojenče, koje je u svojoj nezrelosti nezaštićeno i bespomoćno, ima više izgleda za preživljavanje ako je zaštićeno blizinom jedne osobe. Odvajanje od te osobe izaziva u djeteta snažan strah.

Strah od odvajanja prvi se put pojavljuje u dobi od 6 do 8 mjeseci i najjače je izražen do 18. mjeseca. Strah je ujedno i pokazatelj da je dijete uspostavilo tu važnu emocionalnu bliskost s jednom osobom. Za dijete je važno da je uz njega jedna ista, smirena, stabilna i osjetljiva osoba, koja će moći odgovoriti na njegove potrebe i pružiti mu sigurnost i ljubav. Ako toga nema, dojenče i malo dijete slabije će se razvijati, ne samo osjetljivo, već i intelektualno i fizički. Kasnije će prohodati i progovoriti, bit će lošijeg zdravlja. Istraživanja pokazuju da je fizičko zdravlje u djetinjstvu i odrasloj dobi ovisno o emocionalnoj sigurnosti koju nam je pružala okolina u prvim godinama života.

Hoće li dijete doživjeti ljubav i sigurnost, ovisi o različitim okolnostima:

1. *Neke se tiču samog djeteta, njegova zdravlja i temperamenta. Lako odgojiva mala djeca, s prirodno dobrim ritmom spavanja i hranjenja, smirena, zadovoljna i zdrava, imaju više izgleda za dobru emocionalnu vezu s majkom. Djeca se razlikuju prema:*

- ❖ plakanju – neka djeca često i dugo plaču, dok su druga smirena i rijetko zaplaču,
- ❖ tješenju – neka su djeca neutješna, teško ih je smiriti, dok druga brzo reagiraju na tješnje,
- ❖ sisanju – dojenje je za neku djecu najveći užitak od prvog trenutka, dok drugu ne možemo naviknuti na dojenje,
- ❖ osjetljivosti na stimulaciju – dojenčad ponekad može biti preosjetljiva na stimulaciju iz okoline (zvuk, svjetlost); neka su djeca toliko osjetljiva i posebna da bi se trebala roditi s »uputama za upotrebu«; takvu dojenčad majke intuitivno zaštićuju pa se ponekad čini da su ih razmazile,
- ❖ maženju – neka se djeca vole maziti, dok druga ne uživaju u tome,
- ❖ doživljaju gladi – dok neka djeca imaju dobar tek, druga odbijaju hranu, jedu neredovito, povraćaju i sl.

2. *Najvažnija je osjetljivost majke za potrebe dojenčeta, njezina senzibilnost, sposobnost da prepozna signale svog djeteta, brzo spoznavanje kako ono plače kad je gladno, kad ga boli ili kad želi bliskost.*

3. *Majčinsko iskustvo vještine njegovanja može se naučiti: majka zna što je djetetu u kojoj dobi potrebno i što treba poduzeti u različitim situacijama.*

4. *Iznimno su važni međusobni odnosi majke i oca te očevi osjećaji prema djetetu, koji u velikoj mjeri utječu na kvalitetu majčinske uloge. Neka istraživanja pokazuju da je očeva želja za djetetom vrlo važna.*

5. *Odnos majke i djeteta ovisi o cjelokupnom obiteljskom kontekstu, o tome koliko se majka osjeća sigurnom, zbrinutom i zaštićenom u obitelji i društvu.*

6. *Važne su društvene okolnosti u kojima majka i dijete žive, pruža li društvo majci osjećaj sigurnosti, ima li mogućnost izbora i odlučivanja želi li i može li sigurno i smireno provesti prve godine uz dijete ili želi neko drugo rješenje. Iskustvo pokazuje da nikakve prisile nisu dobre. Ako je majka u okolnostima koje su joj preteške, ona može imati odbijajuće i agresivne osjećaje prema svom djetetu. To je jedna od tabu tema. A upravo u toj situaciji majci treba razumijevanje, podrška i pomoć obitelji i stručne osobe, osobe kojoj će moći izraziti svoje osjećaje i misli bez osude. Tu je presudna uloga oca i šire obitelji koja će strpljivo i s razumijevanjem podržavati odnos majke i djeteta.*

Ljubav i sigurnost koje dijete doživljava u najranijem djetinjstvu važan su preduvjet za kasniji razvoj normalne i zdrave ličnosti. U tom najranijem emocionalnom odnosu oblikuju se i osnovne osobine ličnosti, koje se poslije teško mijenjaju. Od tih iskustava znatnim dijelom ovisi koliko će dijete biti sposobno za ljubav kad odraste i kako će doživljavati sebe i svijet oko sebe (tzv. bazična slika svijeta); hoće li smatrati da je ono dobro i zaslužuje ljubav drugih ljudi ili je ne zaslužuje; je li svijet oko njega dobar i spreman pomoći kad je to potrebno. O tim prvim kontaktima s okolinom velikim dijelom ovisi koliko će poslije u djetinjstvu i odrasloj dobi vjerovati u sebe i druge ljude i biti sposobno postići u životu ono što želi i što ga usređuje.

Ljubav i sigurnost stečeni u prvim godinama učinkovita su preventiva kasnijih poremećaja: smetnji u ponašanju, delinkvencije, ovisnosti, nasilja i zlostavljanja i drugih zala modernog doba od kojih strepe roditelji. Razvoj moždanih struktura i način podizanja djece u najranijoj dobi tijesno su povezani.

Komunikacija s djetetom

Svojom ljubavlju, emocionalnom toplinom, svojim ponašanjem, njegovanjem, milovanjem, nježnošću stvarate osjećaj sigurnosti u djeteta i gradite njegovo samopoštovanje i vjeru u sebe, ali i u okolinu i druge ljude.

To je način kako razvijate emocionalnu privrženost – proces u kojem vi i vaše dijete zajedno rastete, povezani jedno s drugim.

Ljubav i sigurnost koje dijete doživljava u najranijem djetinjstvu važan su preduvjet za kasniji razvoj normalne i zdrave ličnosti.



Sigurna emocionalna povezanost s jednom osobom u prvoj godini života bitna je za izgradnju samopoštovanja. Ništa u životu nije važnije od spoznaje da vas vole bezuvjetno (»Ja sam dobar, ja vrijedim i mene vole bez obzira na uspjehe i rezultate«). To vam pomaže da i sami sebe bezuvjetno volite, da pohvale i kritike prihvaćate na način koji ne mijenja bitno vaš osjećaj o vlastitoj vrijednosti. Dojenče doživljava ljubav i naklonost u svakom trenutku: hranjenjem, njegovanjem, tepanjem, pjevušenjem, igranjem, milovanjem, masažom. I zato je iznimno važno smireno i nježno pristupati djetetu kad ga nosimo, hranimo, previjamo, tepamo mu i igramo se s njim.

Dojenče doživljava ljubav i drugim osjetilima: sluhom i vidom. Ako se nježno pjevuši i priča, to mu vrlo godi. Već u prvoj godini s djetetom se možemo igrati. Ako se približimo licem, dijete već u prvom mjesecu gleda u ljude, u drugom se smješka, u trećem ispušta glasove, sluša, prestaje plakati kad se majka približi.

Različiti modeli privrženosti – attachmenta

Izbjegavajuća privrženost kod djeteta je rezultat ranih iskustava s majkom koja ne odgovara na potrebu djeteta koje traži

njezinu blizinu te mu je psihološki nedostupna. Te majke odbacuju djetetove potrebe za privrženosti, ne vole prislan, licem u lice kontakt, posebno kada to beba želi. One mogu govoriti o svojoj bebi toplim riječima, biti partner u igri, biti marljive što se tiče hranjenja i spavanja, ali kada dijete pokazuje potrebu za fizičkom i emocionalnom bliskošću, to za njih postaje ugrožavajuće (jer su se možda i same osjećale odbačenima u djetinjstvu). Takva djeca pokazuju malo ili nimalo opreznosti pred strancima, postaju uznemirena samo kad ostanu sama. Pokazuju manjak suradnje, istraživačkog ponašanja i empatije, imaju loše odnose s vršnjacima, izbjegavaju bliske emocionalne veze, smatraju da emocije nisu važne, što je nastalo kao rezultat obrambene, samozaštićujuće adaptacije na očekivanje odbacivanja od strane majke u stresnim situacijama. Izbjegavajuće privrženi odrasli pokazuju strah od intimnosti, nemaju povjerenja u ljude, osjećaju se nelagodno kad su bliski s drugima, postaju nervozni i odbijajući ako im se netko previše približi.

Anksiozna privrženost nastaje kao rezultat majčinog ponašanja u kojem ona ponekad odgovori na djetetove potrebe za blizinom i bude dostupna, a ponekad nedostupna. Ta djeca zbog toga doživljavaju majku (odnosno figuru privrženosti) kao nekonzistentnu i nedosljednu, povremeno podržavajuću, povremeno nepodržavajuću, što dovodi do toga da postaju nesigurna i bojažljiva, a sve odrasle figure doživljavaju kao nepouz dane. Kao posljedica, dječje samopouzdanje i samopoštovanje kao i motivacija za istraživanjem okoline, ovisit će o podršci i odobravanju majke. Ta ovisnost o drugima otežava razvoj adekvatnih emocionalnih veza te dovodi do emocionalne nestabilnosti i osjetljivosti na stres. Anksiozno privrženi odrasli lako se zaljubljuju i postaju ovisni o partneru, stalno traže partnerovo odobravanje za svoje postupke te se boje da će biti ostavljeni.

Sigurno privržena djeca, koja su u figuri privrženosti imala sigurnu bazu, vjerovat će svojim sposobnostima te će moći udovoljiti i svojim kasnijim razvojnim zadacima, dok će anksiozno i izbjegavajuće privržena djeca biti manje uspješna u tome. Taj odnos baza je na kojoj se grade svi dalji odnosi i kapacitet djeteta da uspostavi pozitivne i harmonične odnose u vezama, u braku, u prijateljstvima. Privrženost između roditelja i djece također je baza za kasniji razvoj privrženosti s vlastitom djecom, tako da djetetov odnos s roditeljima snažno utječe i na to kakav će kasnije, kad odraste, biti roditelj.

Većina roditelja ima dobar osjećaj za svoje dijete, intuitivno osjeća što treba učiniti. Zato, kad ste u dilemi, učinite ono što spontano osjećate. Ponekad se morate i žrtvovati (roditelji neke djece i češće), ali ako možete birati, svedite žrtvu na najmanju moguću mjeru – radije izaberite nešto u čemu uživate: igrajte se ili pjevajte, pričajte ili na druge načine komunicirajte s djetetom, ali komunicirajte jer je to za zdravo odrastanje najvažnije.

Mr.sc. Darko Sambol, prof.





Bili ste uvjereni da ste pronašli idealno skrovište za slatkiše i odlazite po dnevnu dozu za vašeg malog »istrebljivača« čokoladica, a onda u šoku otkrivате da su zalihe nestale i doznajete da je slatkiše odnio gladnom mačku jer mu ga je bilo žao.

LAŽ

ILI BUJNA MAŠTA

I, dok vam priča, vi gledate u »dokazni materijal« razmrljan po njegovom licu i odjeći, čudeći se kako vam samouvjerenost laže, a da nije ni trepnuo. Ne očajavajte, jer sva djeca eksperimentiraju s izmisljenjem istine. Što je dijete inteligentnije,

to će raspon izmišljenih priča biti veći. Da biste usmjerili malog Pinokija k istini, morate davati dobar primjer tako što ćete uvijek ispunjavati obećanja i nikada nećete lagati. Težina laži ovisi o motivu koji stoji u pozadini neistine, dobi djeteta i pravili-

ma ponašanja koja ste postavili u okviru porodice.

Skrivene želje

Djeca počinju izmišljati već od druge godine života, a u petoj godini njihova je



mašta toliko intenzivna da ne mogu razlučiti stvarnost od fantazije. Ponekad je izvratanje istine plod skrivenih želja djeteta, pa ako vaš četverogodišnjak donese »harač« iz vrtića govoreći kako je to odgojiteljica odobrila, nemojte ga proglasiti lažljivcem, jer je zbog prevelike želje za igračkom sebe uvjerio da se to stvarno i dogodilo. Najčešće djeca pribjegavaju laži da bi se izvukla iz neprilike. Da li iz želje da vas ne razočara ili zbog straha od vaše reakcije, svako njegovo nedjelo bit će popraćeno rečenicom: »Nisam ja«, a situacija se dodatno komplicira ako se u životu vašeg djeteta pojavi izmišljeni prijatelj koji je u glavici vašeg anđela stvaran, koji će biti kriv za sve razbijene vaze, potrgane knjige, kaos u sobi i šišanje lutkica.

Mašta – temelj kreativnosti

U situaciji kada se ne radi o smišljenom laganju ili kada dijete nije svjesno da je loše govoriti laž, najgore je što možete učiniti da kaznite svoje dijete, da mu držite duga predavanja ili da ga optužite da laže, jer to može samo produbiti njegov strah i potaći ga da smišlja još nevjerojatnije priče. S druge strane, ako ne reagirate navrijeme i zatvorite oči pred sitnim neistinama, postoji opasnost da mu u kasnijem razdoblju laganje postane navika. Zato na vrijeme počnite objašnjavati djetetu da čak i kad nešto jako želi, bilo da se radi o posjetu Spidermanu ili putu u Disneyland, to ne može uvijek postati stvarnost. Ma što uradio, potaknite ga da nakon izmišljene ispriča i stvarnu verziju događaja riječima: »Znam da vjeruješ da je gospodin Izmišljeni gurnuo tvoju sestru, ali pokušaj se sjetiti kako si mu ti pomogao.« Dok mu čitate bajke i priče, naglašavajte mu razliku između onoga što postoji i događaja u priči, ali mu pri tome ne gušite njegovu maštu, koja je sjajna osnova za razvoj kreativnosti.

Svjesne obmane

Oko šeste godine djeca postaju svjesna da je laganje loše, ali ih to ne sprječava da

i dalje koriste neistinu kako bi riješili neki problem ili izbjegli kaznu. U tom razdoblju dijete brižljivo i planski bogati svoj repertoar lažnih izgovora, pa će učiteljici za neuredan domaći zadatak probati progurati priču da je bio bolestan. Vršnjaci s kojima se druži potiču želju vašeg djeteta da laže zbog želje za dokazivanjem i podizanjem samopoštovanja, pa tako priča da je vozio bicikl »sto na sat«, bio na utakmici »s milijun gledatelja«, a još je gore ako vidi kako se njegov prijatelj laganjem izvukao iz »nebranog grožđa« i eto mu motiva da i on to pokuša.

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ Trebali laganje kažnjavati

U starijoj dobi, ako vaše dijete prečesto koristi laži kako bi nešto dobilo ili ozbiljne prekršaje prikrio s laži, morate s njim izgraditi odnos povjerenja i uvijek mu istaknite primjere iskrenog ponašanja koje primijetite na TV-u ili dok čitate knjigu, prije svega da ublažite njegov strah od kažnjavanja. Veoma je važno da prepoznate svaki put kada vas vaše dijete »farba«, a ako to uradi da bi nešto zataškao, za što biste ga kaznili, primijenite dva oblika ukidanja privilegija: npr., kada je prisvojio igračku iz trgovine i pri tome vas slagao, možete ga odvesti do trgovine da plati igračku, ispriča se i zabraniti mu tog dana da gleda televiziju. Drugi put mu zbog laži ograničite vrijeme igranja s prijateljima. Ne pretjerujte da dijete kažnjavate prečesto i pregrubo, jer možete postići kontraefekt. Ne vičite na vašu »šeptriljicu« koja je prolila mlijeko i to neće priznati. Dovoljno ga je nakon pitanja: »Kako se to dogodilo?« pozvati da očisti nered, uz komentar da bi vam bilo draže da je odmah rekao istinu. Time se vaše dijete neće ustručavati ubuduće otvoreno reći kada mu se dogodi neka nezgoda, a s vremenom će se osloboditi pa će vam priznati mnogo ozbiljnije prekršaje.

Laž treba prepoznati

Da biste sa sigurnošću utvrdili da li vam dijete laže, pažljivo pratite što vam govori, koliko je njegova priča dosljedna, ima li nelogičnosti, bajkovitih trenutaka, podsjeća li na neku priču koju ste mu čitali ili na crtić koji je gledao, obratite pažnju na izraz njegovog lica (ako vas ne gleda u oči i ima znakova nervoze, najvjerojatnije se radi o izmišljenoj verziji događaja). Kada djeca govore istinu, spontana su i na većinu pitanja odgovaraju bez problema, ali ako se dijete ponaša kao da je na generalnoj probi za neku predstavu, zamuckuje i griješi u tekstu, postavite mu dodatna pitanja, uz izgovor: »Oprosti, ali ovo baš nisam razumio.« pa, ako se gubi u svojim odgovorima, potaknite ga da kaže što se zapravo desilo, nemojte ga proglasiti lažljivcem, osuđujte laž, prekorite postupak, ali nemojte ponižavati svoje dijete, jer ono samo želi zaštititi sebe i pri tome vam ugoditi.

Smije li se ponekad lagati

»Bijele laži« su neistine izrečene s ciljem da se neka osoba ne povrijedi ili da dijete zaštiti sebe.

Dok dijete učite bespogovornoj iskrenosti, morate mu objasniti da nije lijepo reći baki: »Joj, kako ti je lice smežurano«, ili da odbije poziv prijatelja tako što će mu reći: »Ne volim te i zato neću doći«.

A ako strancu koji zazvoni na vrata iskreno odgovori: »Ne smijem te pustiti u stan dok mi roditelji nisu prisutni«, ta bijela laž poželjna je i nije nedopustiva. Zato vježbajte s djetetom kako da prepozna situacije u kojima ne treba biti potpuno iskren.

Vježbajte igre pretvaranja u kojima ćete osmišljavati različite situacije i vježbati što da u nekoj prilici kaže i uradi.

Napravite male predstave o »ružnoj djevojčici«, »nepoznatoj teti koja zove kad nikoga nema kod kuće«, pa to usporedite s »razbijenom vazom«, »kašnjenjem kući« i sličnim pričama tijekom kojih ćete svoje dijete učiti vrijednostima istine.

Petar Radaković, dr.med.





Poremećaji ponašanja djece široko su područje, a mogu obuhvatiti i pojavu delinkventnog ponašanja djece (kada počine kazneno djelo). Koji su tome uzroci i koje su posljedice te na koji način društvo reagira na tu pojavnost?

LJUBAV I STROGOST IMAJU ISTI CILJ

Za početak, prvo bih se osvrnula na točnije određenje pojma »djeca«. Često možemo čuti, od osoba sa životnim iskustvom, da smo svi djeca dok imamo roditelje i da smo mladi dok se tako i osjećamo. Ima istine u toj životnoj mudrosti, ali struka koja se bavi poremećajem ponašanja djece i mladih razlikuje te dvije dobne kategorije. Tako su kod nas djeca osobe razvojne dobi do 14. godine života, a mladi u razvojnoj dobi od 14 – 18 godina. To razgraničenje temeljeno je na mogućim posljedicama koje djeca i mladi mogu imati s obzirom na ponašanje koje pokazuju. Tako djeca do četrnaeste godine nisu kazneno odgovorna, a mladi za svoje postupke kazneno i prekršajno odgovaraju, odnosno snose određenu sankciju.

Ovdje bih se ipak zadržala na najširoj definiciji pojma dijete. Naš Obiteljski zakon ne daje definiciju pojma djeteta, ali se koristimo definicijom Ujedinjenih naroda, prema kojoj je dijete svaka osoba mlađa od 18 godina, odnosno do punoljetnosti u zemljama gdje se punoljetnost stječe prije osamnaeste godine života.

Moje dijete je dobro

Sada bih napravila osvrt upravo na poremećaje ponašanja koji se zamjećuju kod djece, njihove oblike, kako ih prepoznati, gdje se manifestiraju, kako reagirati....

Dijete rođenjem u pravilu dobiva svoju obitelj i to je ona jezgra koja mu je dala život, ali i koja treba zadovoljavati njegove potrebe tijekom odrastanja. Velika je zadaća roditelja, kojoj u pravilu niti jedan roditelj nije poučen i djeluje po svojim navikama i obrascima koje je dobio kao dijete u svojoj obitelji i prenosi ih na svoju djecu.

U pravilu, obitelj je prva sredina u kojoj dijete počinje proces socijalizacije, uči se odnosima s drugima, interakciji, stječe prva iskustva, uči se komunikaciji... Roditelji, kroz svoje odgojno djelovanje, razvijaju kod djece radne, kulturne, higijenske navike te utječu na usvajanje pozitivnih moralnih vrijednosti. Upravo će roditeljska upornost i dosljednost biti ključne za usvajanje navika kod djeteta.



Prvi je iskorak iz obitelji djetetovo uključivanje u predškolske ustanove, kasnije osnovnu pa srednju školu i dalje... Tek tim njegovim iskorakom izvan obitelji roditelji će dobiti prve nepristrane ocjene ponašanja njihovog djeteta, odnosno bit će to povratne informacije o rezultatima roditeljskog truda uloženog u odgoj djeteta. Ako su te informacije pozitivne, kao npr.: da je dijete dobro odgojeno, da je spremno poslušati, da poznaje pravila lijepog ponašanja, ophođenja, da je samostalno i slično, roditelji će ih u pravilu dobro prihvatiti i doživljavati kao svoj uspjeh. Ako su te informacije negativne ili s određenim primjedbama, kao npr.: dijete odbija poslušati, vulgarno se izražava, ne zna se pristojno ophoditi prema odraslima, ali i prema vršnjacima, nije samostalno i slično, roditelji to neće biti spremni prihvatiti kao nepristrano viđenje. U većini slučajeva to dožive kao »napad« na svoje roditeljske sposobnosti, kao uplitanje u njihovu obiteljsku autonomiju i njihov način odgoja. Spremni su zanemariti ili ne prihvatiti procjene stručnjaka, maksimalno zaštićivati svoje dijete, a time i sebe, ili prebacivati odgovornost na odgajatelje, učitelje ili vršnjake njihove djece, tvrdeći da oni ne poznaju njihovo dijete, da se njime nedovoljno bave, da je dijete isprovocirano, da kod kuće nema takvih problema i sl.

Roditelji zadnji saznaju

Takav obrambeni stav roditelji u pravilu zadržavaju toliko dugo dok se i sami kod kuće, u krugu obitelji ne počnu sretati s poremećajima ponašanja svoje djece. Do tada protekne dosta vremena, tako da se kod djece razviju i drugi poremećaji u ponašanju, koje pomalo počnu primjećivati i roditelji. To je vrijeme adolescencije, kada se djeca više okreću svojim vršnjacima, imaju potrebu za njihovim povlađivanjem, više vremena provode s prijateljima, a izvan obiteljskog okruženja, kada postaju samosvjesni, svoje probleme počinju rješavati u komunikaciji s vršnjacima; kada su spremni poslužiti se neistinama kako bi opravdali sebe pred roditeljima i pokušali ih uvjeriti da je istina upravo ono što oni govore.

Smetnje ponašanja kod djece najčešće se prvo zamjećuju u procesu obrazovanja, i to kao nemir, nepažnja, ometanje nastave, zakašnjevanje u školu, bježanje s određenih školskih sati, sve do izostanaka po cijele dane, neuspjeha u školi, ponavljanja razreda,

isključenja iz obrazovnog procesa kod srednjoškolaca. Sljedeće je područje gdje se uočavaju smetnje ponašanja obitelj te uže i šire socijalno okruženje u kojem se ono kreće. Možemo zamijetiti verbalnu i fizičku agresivnost prema vršnjacima, članovima obitelji (braći, sestrama), pa i roditeljima, spremnost na samoozljeđivanje, vandalsko ponašanje u kući (uništavanje svoje odjeće, uništavanje stvari po kući), odnošenje i prodaju stvari iz kuće. U tom okruženju posebno se može uočiti dnevna i noćna skitnja djece te bijeg od kuće.

Posljednjih smo godina svjedoci da djeca sve više u ranijoj dobi pokazuju interes za eksperimentiranje s alkoholom i sredstvima ovisnosti, a posebno s kombiniranjem određenih sredstava ovisnosti i alkohola. Ta se eksperimentiranja sve više prenose sa srednjoškolaca na djecu u višim razredima osnovne škole, odnosno dobna granica se spušta. Uz navedeno, isprepliće se i pomicanje granice za prva seksualna iskustva. Ono što posebno zabrinjava jest to što roditelji najčešće zadnji saznaju za ta eksperimentiranja (bilo za alkohol, sredstva ovisnosti ili seksualna iskustva), što si mladi time ugrožavaju svoje zdravlje, a posebno što su spremni solidarno »pokriti« svoje poznanike.

Jesmo li zakasnili

Ovdje se svi trebamo zapitati što se događa s moralnim vrijednostima kojima učimo djecu. Jedan dio roditelja spremno će prebaciti odgovornost na društvo u cjelini, na (ne)moralne vrijednosti kojima su djeca svakodnevno izložena, na višegodišnje isticanje samo prava djece, a ne učenja paralelno s obvezama, sve do verbalizacije svoje nemoći da postavljaju zahtjeve svojoj djeci, da ih motiviraju na odgovoran odnos prema obvezama.

Kroz praksu se može zamijetiti da što ranije otkrivanje smetnji ponašanja kod djece, uz adekvatan stručni rad s djecom, ali obvezno i njihovim roditeljima, vodi kvalitetnim promjenama ponašanja. Postoje različiti oblici pomoći koje obitelj može koristiti u rješavanju navedenih problema djece, počevši od savjetodavnog rada, uključivanja u savjetovalište do osiguravanja konkretne pomoći djetetu u svladavanju nastavnih sadržaja, što boljoj organizaciji slobodnog vremena djeteta.

U preveniranju nastanka tih problema posebno bi trebalo raditi s mladim roditeljima, ali i onima koji tek planiraju roditeljstvo, kroz npr. školu za roditelje, gdje bi ih se moglo pripremiti na odgovorno roditeljstvo, na probleme koji mogu proizaći u interakciji djece s obitelji i socijalnom sredinom tijekom njihovog odrastanja.



Želim za kraj poručiti roditeljima, ali i djeci, da niti jedan problem nije nastao odjednom, da je trebalo vrijeme za njegov razvoj. Jednako tako, da se problem riješi, treba uzeti vremena, ne očekivati nagle promjene, a posebno ne da će nam »netko drugi« problem riješiti. U njegovom rješavanju trebamo prvenstveno sudjelovati upravo mi, roditelji, zajedno s našom djecom, uz savjetodavnu pomoć stručnjaka.

Helena Kristek, dipl.soc.radnik



Za većinu djece vrtić predstavlja prvo odvajanje od roditelja, nepoznat prostor u kojem ga roditelj ostavlja nepoznatim ljudima. Prvo odvajanje za djecu predstavlja stres koji se manifestira kroz niz emocionalnih, tjelesnih i ponašajnih reakcija do kojih dolazi kod procjene situacije kao opasne i/ili uznemiravajuće.



Početak sa suzama

Kada bismo htjeli najkraće opisati kako se osjeća dijete koje prvi put dolazi u vrtić, vjerojatno bi bilo dovoljno reći da se ono osjeća samo, izgubljeno i bespomoćno.

Ono se mora prilagoditi nizu zahtjeva na koje još uvijek ne može odgovoriti. Većina djece ne može kontrolirati svoja emocionalna stanja, naročito strah i ljutnju.

Prvi dani djetetovog boravka u vrtiću stresni su koliko za dijete, toliko i za članove njegove obitelji te osobe koje će se njime profesionalno baviti.

Nikome nije lako

Govorimo li u terminima teorije potreba, mogli bismo reći da toj djeci trebamo zadovoljiti **potrebu za sigurnošću i pripadanjem**. Zadatak je vrtića, dakle,

osigurati sigurno i stabilno okruženje, atmosferu u kojoj se razumiju, prihvaćaju i podržavaju djetetovi osjećaji. Hoće li odgajatelj znati kako se brinuti za moje dijete? Hoće li u meni vidjeti dobrog roditelja? Hoće li razumjeti posebnosti i potrebe mog djeteta? Hoće li voljeti moje dijete? Hoće li djetetu biti dobro u vrtiću? Ne suočavaju li se i roditelji sa stresom? Koje stresne reakcije možemo opaziti kod njih?

Dugogodišnje iskustvo dopušta mi da govorim o nekim tipičnim reakcijama roditelja kao što su napetost, suzdržanost pri ulasku u prostorije vrtića i pri komuniciranju s odgajateljima, dugo opraštanje od djeteta, često praćeno suzama (najčešće majke), zavrivanje kroz prozor, čvrsto grljenje djeteta pri ponovnom susretu, rastresenost itd.



Prvih dana boravka u vrtiću dijete može:

- ❖ oštro protestirati,
- ❖ svoju bespomoćnost izražavati nesretnim plačem i pasivnošću,
- ❖ odbijati kontakt s odgajateljem ili, suprotno tome, biti potpuno orijentirano na njega,
- ❖ čvrsto držati svoju dudu, bočicu, gazu (prijelazni objekt),
- ❖ odbijati hranu ili slabo jesti,
- ❖ kratko i nemirno ili uopće neće spavati,
- ❖ ljutnju što ne može izmijeniti situaciju izražavati će vrištanjem, zvanjem mame i tate, agresijom usmjerenom na drugu djecu, odgajatelje, stvari itd.



Barem vi ostanite pribrani

Adaptacija djece traje određeno razdoblje, kod starije djece nešto kraće, kod mlađe duže. Budite spremni i strpljivi jer će dijete biti ljuto na vas i kod kuće – moguća je regresija u ponašanju (kada se dijete vrati nekim starim navikama – mokrenju u krevet, dudanju dode, sisanju palca, pužanju ako je već prohodalo). Prilazite djetetu s razumijevanjem, jer je njemu taj period jako težak, uporno ga uvjeravajte da ga volite najviše na svijetu i da **to što morate raditi ne znači da ga volite manje**. Nemojte u odgajateljima gledati svoje »neprijatelje« – zasigurno ste ljubomorni što se ti ljudi mogu igrati s vašim djetetom dok vi radite, ali odgajatelji su vaši partneri. Dogovarajte se, pitajte što vas zanima, sugerirajte kako pristupiti djetetu kada je neraspoređeno.



Ono što će svakako olakšati djetetovu prilagodbu na vrtić ili jaslice, a na što roditelji mogu utjecati jest:

- ❖ pozitivan stav roditelja prema vrtiću,
- ❖ povjerenje u osobe koje će se u vrtiću brinuti za njegovo dijete,
- ❖ boravak s djetetom u vrtiću tijekom prvog dana,
- ❖ aktivno uključivanje roditelja u igru i aktivnosti u odgojnoj grupi,
- ❖ redovito dovođenje djeteta u vrtić; svakodnevnim dolaskom dijete uči slijed radnji (dolazak u vrtić – odlazak roditelja – boravak u vrtiću – povratak roditelja nakon određenog vremena),
- ❖ donijeti stvar uz koju je dijete emocionalno vezano (dudu, flašicu, gazu, deku, omiljenu igračku i sl.) i uz koju se može umiriti (tzv. prijelazni objekt).

I uvijek imajte na umu da vrtić treba biti lijepo mjesto, puno igre i zabave, i da će sve teškoće prilagodbe proći. Jedino je važno zadržati pozitivan stav spram vrtića, ali i spram sebe. Jer nijedan roditelj nije loš roditelj ako mora raditi. To što ostavljate svoje dijete u vrtiću, da razvija nove vještine i znanja, shvatite kao **izazov**, a ne kao **kaznu**.

Prije polaska u vrtić možete:

- ✓ privikavati dijete, na svoje povremene odlaske – neka ostane kod bake ili kod neke druge osobe na nekoliko sati, kako bi shvatilo da to što vi odlazite ne znači da se nećete vratiti;
- ✓ pripremati dijete od kuće na vrtić – prošetajte se uz vrtić, pogledajte djecu koja se tamo igraju, govorite o vrtiću s veseljem i iščekivanjem – ali to zaista i mislite;
- ✓ ako je dijete manje, naučiti ga jesti samostalno žlicom te piti iz čaše, kako bi bilo što samostalnije u vrtiću i što manje ovisilo o drugima;
- ✓ pripremiti se na situaciju da odgoj vašeg djeteta prepuštate u određenoj mjeri profesionalcima, tako da jedina osoba koja bude u stresu kod polaska u vrtić bude vaše dijete; jer, ako i vi prolazite teškoće pri razdvajanju od djeteta, **tko će onda ostati pribran da pomogne djetetu** u nošenju s njegovim emocijama straha, izgubljenosti i bespomoćnosti?

I roditelji se trebaju igrati

Uloga odgajatelja važna je. Važnu ulogu uspješne adaptacije djeteta na vrtić čine odgajatelji. Od njih se kao profesionalaca u tom razdoblju očekuje mnogo toga:

- ✓ da upoznaju roditelje i dijete,
- ✓ da upoznaju i zadovoljavaju individualne potrebe svakog djeteta,
- ✓ da budu prihvaćajući,
- ✓ da budu podržavajući; da daju podršku djetetu i roditeljima,
- ✓ da prate, promatraju dijete i vode bilješke,
- ✓ da planiraju i osmišljavaju prostor, igre, aktivnosti itd.

Razgovori s roditeljima trebaju imati edukativni karakter. Važno je roditelje uputiti na karakteristike separacijskog straha kod djece i njihova moguća ponašanja u situaciji kada se odvajaju od osobe kojoj su emocionalno privržena. Većina roditelja ne očekuje stres kod svog djeteta. Dapače, očekuju od njega pozitivne reakcije na vrtić, naročito u odnosu na drugu djecu (»On/ona jako voli biti s djecom«). Kada se ne ispune njihova očekivanja (jer je dijete reagiralo plaćem, agresijom, povlačenjem i sl.) kod roditelja se javljaju nepovjerenje (prema vrtiću, odgajateljima i sl.), osjećaj nesigurnosti (u sebe kao roditelja, u novonastalu situaciju i sl.) i neke druge emocije. S obzirom na



intuitivnu sposobnost djeteta da reagira na osjećaje roditelja i da ih uglavnom kopira u svojim ponašanjima, može se očekivati otežan proces prilagodbe, sporo građenje povjerenja prema odgajateljima i drugim osobama, nesigurnost (naročito u roditelje), a sve kao posljedica intenzivnog straha.

Iz navedenih razloga, dio razgovora s roditeljima, koji se odnosi na ponašanja djece u procesu prilagodbe, treba »razraditi« vrlo precizno i detaljno (verbalno/razgovorom i/ili pisanim materijalima na »kutiću za roditelje«, letkom, vodičem za roditelje, raznim brošurama i sl.). Potrebno je napraviti i detaljan/precizan plan prilagodbe za svako pojedino dijete i inzistirati na njegovom provođenju. Prvi dan djetetovog boravka planira se u trajanju od najmanje jednoga sata. Inzistira se na zajedničkom boravku roditelja i djeteta u grupi. Zadatak je roditelja da bude model svome djetetu (upoznaje i koristi prostor, koristi igračke, komunicira s djecom i odgajateljima, uključuje se u aktivnosti i sl.). Optimalno vrijeme djetetovog boravka u vrtiću u razdoblju prilagodbe, ovisno o njegovim reakcijama, određuju timski roditelji i odgajatelji. Na osnovi tzv. lista za praćenje adaptacije, prati se i bilježi djetetovo ponašanje. Potrebno je istaknuti specifičan, svakom pojedincu prilagođen interval samostalnog boravka u vrtiću. Taj interval je varijabilan i ovisi o stupnju stresnosti koji separacija od roditelja izaziva kod djece.



Korisno je roditeljima dati priliku da međusobno, u manjim grupama, upoznaju vrtić. Smisao takvih grupa prvenstveno je suportivan (podjela iskustava), ali i informativan (roditelji se međusobno upoznaju, detaljno se upoznaju sa specifičnostima života u vrtiću: ritam dana, krevetići, zdjelice, posteljina, garderobe, sanitarije, kuhinja itd.).

Mr. sc. Darko Sambol, prof.





»Nije siročić onaj
tko je bez roditelja,
nego onaj tko je
ostao bez znanja i
odgoja.«
Narodna poslovice

»Prije braka imao
sam šest teorija o
odgoju djece.
Sad imam šestoro
djece i nijednu
teoriju.«
Earl of Rochester

znanje učeći gradivo, već će se i formirati kao osoba. Pri tome se ne smije zanemariti ni vrijeme koje dijete provodi u školi svaki dan, a koje je sve dulje od vremena koje dijete provodi s roditeljima. Zato je važno shvatiti da škole jesu odgojne ustanove te da se dijete boraveći u školi povezuje ne samo s drugim učenicima, nego i sa svojim učiteljima. Izuzetno je važno da postoji dobar odnos između učenika i učitelja, koji ne daje samo znanje, već služi kao uzor i odgaja. Poučavanje je plemenita i kreativna djelatnost, u kojoj učitelj sudjeluje u »oblikovanju ljudskog duha«, čega se djeca kad odrastu rado sjećaju, osobito učitelja koji su na njih ostavili snažan i/ili pozitivan utjecaj.

OBRAZOVANJE I ODGOJ – NEDJELJIVI

Odgoj je, prema definiciji: »sistemske nastavom organiziran proces kojim se izgrađuju pozitivne osobine ličnosti, stavovi, pogled na život i svijet te karakterne, moralne, radne i društvene vrijednosti.« Odgoj podrazumijeva prihvaćeno ponašanje pojedinca u društvu.

Obrazovanje »na cijeni«, odgoj zanemaren

Roditeljima je odgajanje djece prirodna i primarna uloga. Međutim, na odgoj djece utječe i djetetova okolina, odnosno škole, sportske, vjerske i društvene zajednice, nažalost i ulica. Današnja društvena i kulturna klima stvara prostor u kojem pitanje odgoja i obrazovanja postaje sve složenije. Obrazovanje je »na cijeni«, ali se sve više teži njegovim tehničkim i praktičnim aspektima, dok se odgoj uglavnom zanemaruje. Suvremeni tempo života promijenio je mnogo toga u odgoju djece. Roditelji rade po cijeli dan kako bi i u ovim kriznim vremenima osigurali dostatno sredstava za život svojih obitelji. Iscrpljeni i umorni, ne posvećuju se svojoj djeci koliko bi trebali, čime uvelike umanjuju svoju odgojnu ulogu i autoritet. Svoju odgovornost u odgoju pokušavaju pritom prebaciti na društvene ustanove (vr-

tići, osnovne i srednje škole), odnosno na njihove djelatnike. Dok javnost uopće ne dvoji o tome odgajaju li se djeca u vrtićima te se njihovi djelatnici nazivaju odgojiteljima, o odgoju u školama postoje različita mišljenja. Nerijetko i djelatnici škola tvrde kako su škole isključivo obrazovne, a ne odgojne ustanove. Koliko li smo samo puta čuli od naših učitelja ili profesora u školama kako »u školi dobivamo znanje, a u kući odgoj«!

Pobrkani prioriteti

Jesu li škole odgojne ustanove? Prema važećem hrvatskom Zakonu o odgoju i obrazovanju u osnovnoj i srednjoj školi, »škole su javne ustanove koje obavljaju djelatnost odgoja i obrazovanja djece i mladih«. Stalne rasprave o temi reforme školskog sustava u nas većinom su usmjerene prema obrazovanju (broj nastavnih predmeta, duljina školovanja, izvannastavne aktivnosti itd.), uvjetima rada škola (zastarjelost opreme, nedostatak sportskih dvorana, računala itd.) ili djelatnika (premala plaće, umanjivanje društvene uloge, gubitak autoriteta i sl.). Pitanje odgoja u školama uglavnom se zanemaruje. Međutim, činjenica je da svako dijete u Hrvatskoj mora proći kroz školski sustav, u kojem neće samo steći

Škola kao drugi dom

Unatoč tome što je današnji školski sustav poboljšana i fleksibilniji nego prije, još uvijek nije ostvarena potpuna suradnja između škola (učitelja, pedagoga, psihologa), roditelja i učenika, koja bi znatnije pridonijela razvijanju djelotvornijeg odgojno-obrazovnog koncepta. Prema novom konceptu, dijete bi trebalo biti u središtu odgojne uloge škole, jer su odgoj i obrazovanje dva međusobno povezana i isprepletena dijela iste cjeline. Djeca su naša najveća vrijednost te je u daljem razvoju školskog sustava nužna suradnja i zajednička briga roditelja i škole. Odgoj bi trebao biti prioritet ne samo roditeljima, nego i školama, jer škole utječu na izgrađivanje sustava vrijednosti djeteta, kao i na formiranje djetetovih stavova. Škole bi trebale, osim stjecanja znanja i intelektualnih vještina, više razvijati pozitivne osobine djeteta. Temeljna bi zadaća škola trebala biti pomoć u razvijanju djeteta sukladno njegovoj osobnosti, potrebama, sposobnostima i interesima, kako bi se dijete u potpunosti osobno i društveno ostvarilo. Tada bi djeca znala da škole postoje samo radi njih i shvaćala bi školu kao drugi dom, a ne kao mjesto na kojem »sjede i dobivaju ocjene«.

Ivana Bočina, dr. med.



PUSTINJACI MODERNOG DOBA

I o nekim masovnim »socijalnim« bolestima suvremenog doba, koje su odavno prerasle okvire beznačajnog, malo se govori i razmišlja.

U svoja četiri zida

Hikikomori su mladi Japanci koji se povlače u potpunu izolaciju iz svakodnevnog života, zatvaraju se u sobe na nekoliko mjeseci, ili čak godina, i odbijaju bilo kakvu komunikaciju. To je prava socijalna patologija i pitanje je dokle će se i kojom brzinom širiti. Bilježe se isti slučajevi i u Koreji, Hongkongu, Tajvanu i u europskim metropolama. Službenih statističkih podataka nema, zato što porodica i društvo nastoje marginalizirati problem, ali se pretpostavlja da je ta patologija u porastu i da zahvaća oko

milijun mladih, odnosno, svakog desetog Japanca mlađeg od 30 godina. U Tokiju je situacija teža. Tamo se svaka sedma mlada osoba zatvara u svoju sobu i nastoji zatrti svaki trag svog postojanja.

Tko je tipični hikikomori? To je dječak (uglavnom najstariji sin u porodici) starosti između 12 – 30 godina, koji se iznenada povlači iz društvenog života, prekida školovanje, pa i veze s rodbinom i prijateljima, danju uglavnom spava, noću je na internetu, gleda televiziju, igra video-igre, čita stripove, članovima obitelji zabranjuje ulazak u »svoj teritorij«. Majka mu ostavlja tri obroka dnevno ispred vrata, a otac ga ne viđa godinama iako živi u istoj kući. Poslije nekoliko mjeseci ili godina hikikomori shvaća da je izgubio sposobnost komuniciranja, rada, učenja..., jer je prošlo nekoliko godina u kojima se nije obrazovao niti radio. Počinje se ponašati uplašeno, nestabilno, nekad i nasilno. Većina prihvaća zatvorenu situaciju i ne želi je promijeniti.



Živimo u stoljeću apsurdna. Tragična sudbina neke poznate osobe začas stigne na naslovne stranice svih medija, a to što milijuni ljudi mjesečno umiru u Africi, to nikog ne zanima.

Društvo stvara gubitnike

Hikikomori su asocijalne osobe koje nisu sklone nasilju. Oni se jednostavno najbolje i najugodnije osjećaju kada su u svojoj sobi. Riječ »hikikomori« znači »skrivati se u svojoj ljušturi«. Tako se oni osjećaju najbolje, najsigurnije, najzaštićenije, lišeni su neželjenih utjecaja okoline, koja nije baš uvijek obzirna prema njima. Taj fenomen svojevrсна je »kolateralna šteta« uzrokovana nevjerojatnim ekonomskim i tehnološkim rastom u drugoj polovici prošlog i početkom ovog stoljeća, ali i razočaranjem zbog raznih kriza modernog doba, ogromnim pritiskom i očekivanjima s kojima se mladi suočavaju, općim trendom otuđenja, jer mladi jednostavno osjećaju nemogućnost da ispune očekivanja koja su im nametnuta, bježeći od svoje uloge u društvu i izolirajući se od njega. Ima i povratnika koji nakon nekoliko godina izolacije izlaze iz sobe među ljude, boje se susreta s njima, da će netko saznati da su bili bolesni. Često traže: »Neka mi netko kaže zašto sam izgubio pet godina života!« Suvremeno društvo očigledno stvara ne samo dobitnike, već i mnogo gubitnika.

Dr. Petar Radaković

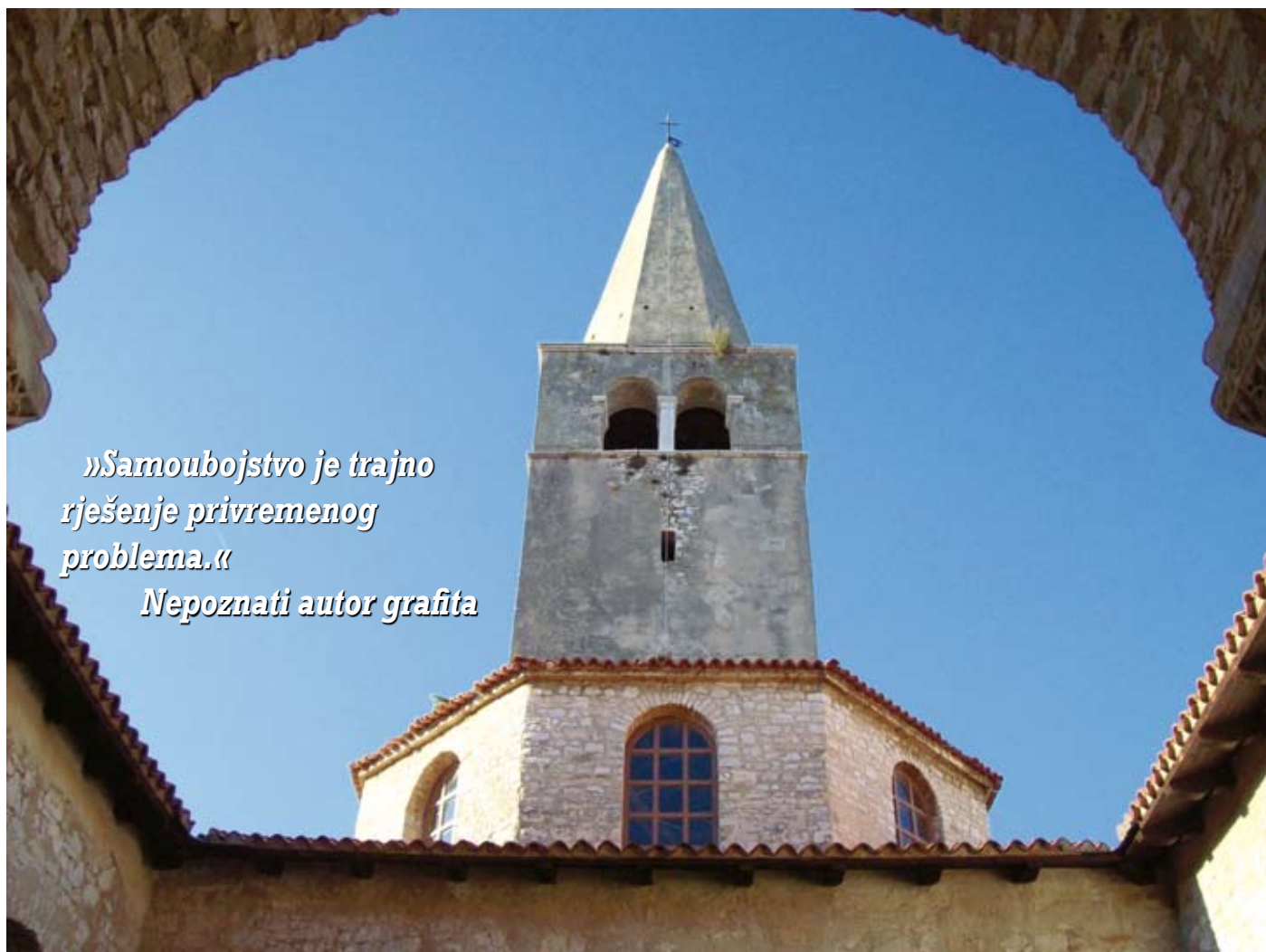
**Promidžbeni prostor u
NARODNOM
ZDRAVSTVENOM
LISTU**

Ako želite oglašavati u našem listu,
javite se na telefone:

Uredništvo

051/35 87 92, 051/ 21 43 59





*»Samoubojstvo je trajno
rješenje privremenog
problema.«*

Nepoznati autor grafita

Biti *ili* ne biti

Samoubojstvo je, prema nekim autorima, jedini destruktivni čin u kojem su i počinitelj i žrtva ista osoba. Samoubojstva postoje od kada je civilizacije, a ljudi im pribjegavaju kako bi prekinuli duševnu i/ili tjelesnu patnju, životna razočaranja, neuspjehe, usamljenost, beznađe, gubitak svake nade te osjećaj bespomoćnosti i bezizlaznosti.

Što kažu brojevi

Posljednjih desetljeća u svijetu raste broj samoubojstava, a osobito se povećava broj mladih osoba koje izvršavaju samoubojstvo. Najviše su ugrožene dvije skupine mladih: djeca u pubertetu i adolescenti. Djeca u pubertetu nemaju pravu

predodžbu o smrti kao o prestanku života, a do ideje o samoubojstvu može ih dovesti znatiželja i/ili nedostatak straha od smrti. Adolescenti su osjetljiva skupina zbog mnogih promjena koje im se događaju, a s kojima se ponekad teško nose (kriza identiteta, razvoj individualnosti, spolno sazrijevanje). U svijetu svaka dva sata jedna mlada osoba počinu samoubojstvo. Djevojčice češće pokušavaju samoubojstvo, a dječaci su radikalniji i češće u tome uspijevaju. Novija su istraživanja pokazala da na 23 pokušaja samoubojstva dolazi jedno izvršeno samoubojstvo. Približno 10% onih koji su pokušali samoubojstvo uspijeva u nekom drugom pokušaju. U Hrvatskoj je u razdoblju od 1992. do 2006. godine samo-

ubojstvo počinilo 850 osoba mlađih od 18 godina, a čak ih je 169 bilo u dobi 10 – 14 godina.

Samoubojstvo mlade osobe predstavlja događaj prema kojemu nitko ne može biti ravnodušan. Ništa ne može opisati bol koju proživljava roditelj koji sahranjuje vlastito dijete koje je sebi oduzelo život. Međutim, nakon suočavanja s tim nemilim i traumatičnim događajem, i roditelji i okolina (prijatelji, škola, rodbina, susjedi, šira zajednica itd.) počinju postavljati pitanja o mogućem motivu, djetetovim problemima, promjenama ponašanja, eventualnim simptomima, kao i o mogućnostima sprječavanja. Zato je važno o nekim općepoznatim činjenicama povezanim sa samoubojstvom educi-



rati ne samo odrasle (roditelje, profesore, stručne osobe itd.), već i mlade.

Znaci su oko nas

Najčešći **uzrok** samoubojstava u mlađoj dobi jest depresija. Rizik pokušaja samoubojstva 12 puta je veći kod depresivne djece. Uzroci još mogu biti neke psihičke bolesti (npr. shizofrenija), mentalni poremećaji, emocionalna nezrelost itd. Neki autori kao najčešći uzrok samoubojstava ističu krizu uzrokovanu normalnim tijekom života (preseljenje u drugo mjesto ili školu, vjenčanje, rađanje) ili uzrokovanu traumatskim događajem (teška bolest, invaliditet, gubitak bliske/voljene osobe itd.).

Uzrok samoubojstva nije isto što i povod. Najčešći su povodi samoubojstva koje spominje literatura:

- problemi u školi (izrazit školski neuspjeh, sukobi s profesorima),
- izolacija ili zlostavljanje od strane vršnjaka/društva,
- ljubavni problemi (prekid ljubavne veze, bolesna ljubomora),
- problemi unutar obitelji (fizičko i psihičko zlostavljanje unutar obitelji, rastava braka roditelja, ovisnost o alkoholu ili drogama),
- neželjena trudnoća.

Osim povoda i uzroka samoubojstva, postoje i **rizični čimbenici** koje je važno prepoznati kako bismo mogli pravovremeno djelovati, a to su:

- promjene u apetitu, nesanica i/ili problemi sa spavanjem,
- nagli gubitak interesa za aktivnosti koje je dijete dotad rado obavljalo,



Preporuke za roditelje

Roditelji, koji su najvažnije osobe u djetetovom životu, moraju znati da briga za dijete nikad ne prestaje te da su pubertet i adolescencija razdoblja u kojima su osobito potrebni djetetu. Bitno je imati vremena da se saslušaju razmišljanja i stavovi djeteta, makar se ne slagali s njima. Roditelji trebaju biti potpora i oslonac djetetu, dijeliti s djetetom i radost i tugu. Ako prepoznaju kakav problem u djeteta, a nisu ga u stanju riješiti, trebali bi potražiti stručnu pomoć (psiholog, psihijatar).

- razgovori o smrti s vršnjacima,
- povlačenje od društva/prijatelja,
- prijetnje samoubojstvom ili izjave o mogućem samoubojstvu,
- velike i/ili nagle promjene ponašanja i raspoloženja (npr. zle slutnje, pesimizam, zaokupljenost smrću i umiranjem, poklanjanje stvari koje su drage i za koje je dijete vezano; mirna djeca postaju prkosna i svadljiva, živahna se povlače u sebe itd.),
- izbjegavanje odlazanja u školu ili izvršavanja bilo kakvih obveza,
- pokazivanje niske razine samopoštovanja,
- prethodno smještanje u bolnicu zbog psihičkih bolesti,

- uzimanje alkohola i opijanje,
- uzimanje droga,
- prethodni pokušaji samoubojstva,
- postojanje članova obitelji koji su počinili/pokušali samoubojstvo.

Da se ne dogodi

Prevenција je samoubojstva aktivnost sprečavanja čina samoubojstva i dijelimo je na:

1. primarnu prevenciju, koja obuhvaća:

- aktivnosti roditelja i šire društvene zajednice kojima se educiraju roditelji i djeca te se mlade odgaja da budu pozitivni u razmišljanju i rješavanju problema,
- otkrivanje kategorija osoba s povećanim rizikom;

2. sekundarnu prevenciju, koja obuhvaća:

- intervencije u slučaju najave samoubojstva,
- intervencije kod osoba koje su ugrožene i zaokupljene idejama o samoubojstvu;

3. tercijarnu prevenciju, koja obuhvaća:

- intervencije nakon pokušaja samoubojstva,
- otklanjanje mogućih uzroka i povoda samoubojstva,
- pažljivo praćenje osobe koja je pokušala samoubojstvo,
- rad na sprečavanju recidiva.

Preporuke za mlade

Naučite svladati negativne emocije i prepoznati znakove tjeskobe i/ili depresije. Budite svjesni da niste sami, da ni jedan problem nije nerješiv, da uvijek postoji izlaz i osoba kojoj se možete povjeriti. Ako vas roditelji ne razumiju ili nemaju vremena za vas, ako su vam prijatelji okrenuli leđa, znajte da postoje osobe koje će vas uvijek saslušati i pomoći vam. U slučaju tjeskobe, depresije i/ili razmišljanja o samoubojstvu, obratite se roditelji-ma ili nekoj odrasloj osobi u koju imate povjerenja ili jednostavno nazovite neki od navedenih brojeva telefona i porazgovarajte sa stručnom osobom koja će vam sigurno pomoći.



Važni brojevi telefona:

Centar za krizna stanja i prevenciju suicida

01 24 21 603

01 23 88 888

(kućni 466)

Hrabri telefon

0800 0800

Plavi telefon za djecu u krizi

0800 421 888

Ivana Bočina, dr. med.





Većina naroda bori se s načinima kako najbolje prevladati razlike i sukobe na zajedničku korist. Za pravilan razvoj pojedinca i društva nužno je znati djelotvorno se nositi sa sukobima. Rješavanje sukoba životna je vještina koja će stvarati suradničke odnose između sukobljenih strana.

U OSAM KORAKA

Koristeći vještine suradnje u sukobu moramo biti vrlo uporni jer je velik broj ljudi naviknut da se nedjelotvorno nosi sa sukobom. Postoji osam koraka u rješavanju sukoba.

Prvi je korak stvaranje atmosfere u kojoj se djelotvorno rješava sukob. Važna je i pojedinačna osobna priprema, vrijeme, mjesto te početne rečenice prvog zajedničkog susreta sukobljenih strana.

Drugi je korak pojasniti načine opažanja.

Oni snažno djeluju na oblikovanje stavova i većine ponašanja ljudi pa zbog toga imaju vrlo važnu ulogu u procesu stvaranja i djelovanja u sukobu.

Suradnja u sukobu usmjerava se na razjašnjavanje tri područja opažanja: **način opažanja sukoba, sebe i suradnika u sukobu.**

Treći je korak usmjeriti se na individualne i zajedničke potrebe.

Nužno je uočiti razliku između potreba i želja jer je to važan dio djelotvornog rješavanja sukoba, a u odnosima bi opažanje osobnih potreba trebalo ustupiti mjesto razmatranju o potrebama odnosa. Postoje četiri grupe potreba koje se pojavljuju u svakom odnosu – osobne potrebe, suradnikove potrebe, potrebe odnosa i najvaž-



nije područje zajedničkih potreba. Stoga je nužno energiju za rješavanje sukoba usmjeriti na njih. Tada je proces rješavanja djelotvoran, a odnos poboljšan.

Četvrti je korak izgrađivanje zajedničke moći.

Moć se sastoji od stavova, poimanja, vjerovanja i ponašanja koja ljudima i grupama daju mogućnost činjenja ili djelotvornog izražavanja.

Negativna moć pokušava obesnažiti drugu stranu nastojeći da se poveća vlastita nadmoć. Ona je usmjerena na poseban pokušaj postizanja nadmoćnosti nad drugom stranom i zanemaruje ili umanjuje negativne učinke tih posebnih pokušaja koje oni imaju na cijeli odnos. Najrazorniji oblik negativne moći jest naizmjenična moć, a to je kada moja moć djelomično ovisi o tome koliko moći imaš ti. Ona podrazumijeva da, kada je jedna osoba gore, druga je dolje. Ako osoba koja je dolje želi ići gore, drugu osobu treba nekako navesti da ide dolje.

Pozitivna moć želi promicati konstruktivne sposobnosti svih strana uključenih u sukob. Koristeći je, ljudi čine da njihov suradnik u odnosu ili sukobu postane također pozitivno snažan. Najkvalitetnije je korištenje zajedničke pozitivne moći. Ona počinje od atmosfere suradništva, od jasnih poimanja sebe, suradnika, sukoba, odnosa, od prepoznavanja pojedinačnih i zajedničkih potreba i od pojedinačne pozitivne moći svakog od suradnika.

Peti korak jest gledati u budućnost, zatim učiti iz prošlosti.



Prošlost utječe na našu sadašnju situaciju, odgovorni smo za to da li nam prošlost pomaže ili odmaže u rješavanju sukoba. Jednom kad započnemo raščišćavati s prošlošću, važno je to učiniti uspješno i djelotvorno.

Vještine potrebne za tu aktivnost možemo poredati u dva koraka: razumjeti udio koji prošlost igra u određenom sukobu i učiti iz prošlosti.

1. Razumjeti uloge prošlosti znači vratiti se u prisjećanju odnosa sve do točke prije no što se sukob dogodio. Koje su pozitivne stvari dale vašem odnosu snagu

Uzajamno korisni sporazumi stvarno ne završavaju proces rješavanja sukoba, već započinju poboljšani proces za obogaćivanje odnosa i rad s različitostima.

i značenje? Koje su specifične radnje ili događaji igrali ulogu u kreiranju sadašnjeg sukoba? Uzmite samo jednu od tih specifičnih radnji ili događaja i analizirajte kako svatko od vas doživljava ono što se dogodilo i zašto se dogodilo. Kako doživljavate svoje ponašanje i razloge za takvo ponašanje i kako vaš suradnik doživljava svoje ponašanje i razloge za takvo ponašanje? Pitajte sebe i suradnika u sukobu što svaki od vas treba učiniti vezano uz prošli događaj da biste se pomaknuli naprijed i okrenuli onome što možete učiniti sada i u budućnosti da biste unaprijedili svoj odnos.

2. Kako učiti iz prošlosti:

Pri učenju iz prošlosti koriste se tri vještine:

→ **Prva je vještina** u postavljanju pitanja sebi o tome jeste li koristili neke od vještina suradnje u sukobu i pitajte: „Da smo koristili tu vještinu, koji bi drukčiji ili bolji koraci bili napravljeni?“ Na primjer, možete pronaći da pojašnjenje opažanja stvarno nije napravljeno u ključnoj točki i da kriva opažanja utječu na ponašanje i pomažu izazivanju sukoba. Ili možda vi i vaš suradnik nikada niste utvrdili bilo koju zajedničku potrebu, ili niste shvatili da ste

koristili negativnu moć jedan protiv drugoga kada ste mogli razviti svoju zajedničku pozitivnu moć.

→ **Druga je vještina** u podsjećanju na vrijeme i događaje iz prošlosti, kada ste vi i vaš suradnik uživali u dobrom odnosu. Podsjećajući jedno drugo na te pozitivne prošle događaje, ponekad otkrivamo da možemo imati puno konstruktivniji razgovor o prošlosti.

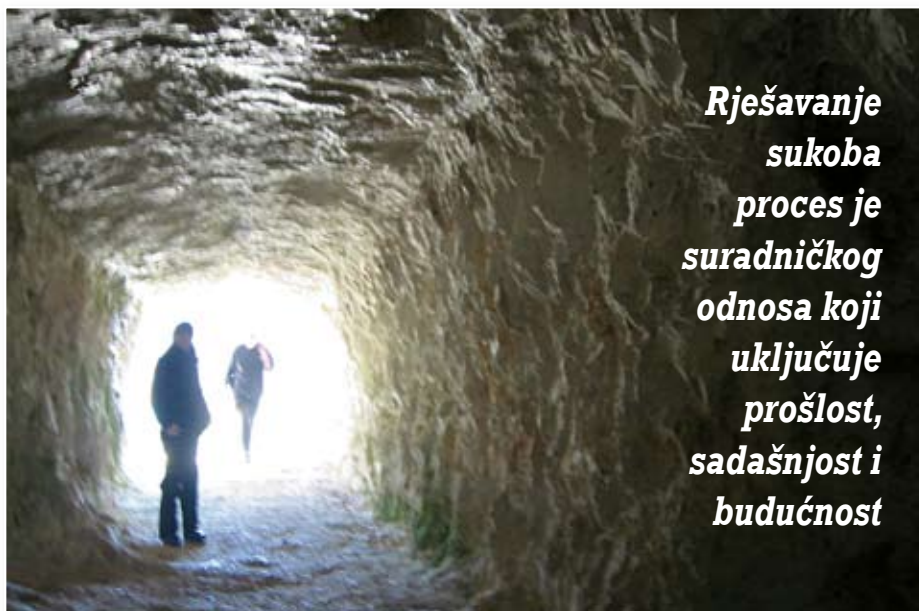
→ **Treća je vještina** da, usred sadašnjeg problematičnog sukoba, podsjetite jedno drugo na određene prošle sukobe, kada ste bili spremni odustatati od njih ili razriješiti ih dovoljno dobro da održite odnos živim i dobrim. Sadašnjost i budućnost nerazdvojivo su povezane. Zato je važno

truditi se najbolje što možemo da odluke i dogovori u rješavanju sukoba, a koje činimo u sadašnjosti, budu mudri i dovoljno čvrsti da izdrže sve izazove budućnosti. Opraštanje nekadašnjeg ponašanja nužno je za jak temelj, ali ne znači i odobravanje starih negativnih ponašanja, već prije znači potvrditi činjenicu da ponekad ne činimo najbolje što možemo i da svi još rastemo i napredujemo. Opraštanjem šaljem poruku strani u sukobu da nije definirana i procjenjivana samo na temelju nekog starog negativnog ponašanja; opraštanje poseže za pozitivnom moći suradnika u sukobu da uči iz prošlosti i da napravi pozitivne doprinose unatoč nekadašnjem ponašanju koje je dovelo do sukoba i poticalo njegovo održavanje. Ono pomaže stvaranju atmosfere koja ohrabruje oba sudionika u sukobu da se maknu od prošlosti i da se usmjere na sadašnjost- budućnost. Isto tako, ono povećava pozitivnu moć osobe koja oprašta.

Rješavanje sukoba proces je suradničkog odnosa koji uključuje prošlost, sadašnjost i budućnost te uporabu zajedničke pozitivne moći da bi se postigao korak naprijed u sadašnjosti i budućnosti.

Šesti korak – Stvaranje opcija

Stvaranje opcije upotrebljava sve do sada spomenute vještine suradnje u sukobu i omogućuje izbore oko kojih se mogu



**Rješavanje
sukoba
proces je
suradničkog
odnosa koji
uključuje
prošlost,
sadašnjost i
budućnost**

učiniti koraci u rješavanju sukoba i poboljšanju odnosa.

Ključna opcija:

- ◆ zadovoljava jednu ili više osobnih potreba koje nisu nespojive s individualnim potrebama druge strane,
- ◆ zahtijeva provođenje zajedničke pozitivne moći,
- ◆ ima snagu unaprijediti buduće okvire odnosa i sama je izvediva, ili sama sadrži jednu ili više izvedivih opcija,
- ◆ može konačno biti prihvaćena ili, što je čak i bolje, s puno oduševljenja podržana od svih strana.

Sedmi korak – »Razviti izvedivo«

Proces rješavanja sukoba gradi se stepenicu po stepenicu. Stepene duž staze rješavanja sukoba ono su što autor Dudley Weeks naziva »IZVEDIVO«. To su posebne radnje koje daju šansu uspjehu, zadovoljavajući neke individualne i zajedničke potrebe, i ovise o pozitivnoj, najčešće podijeljenoj moći da bi bile izvedive.

»Izvedivo« je radnja koja uključuje sljedeće:

- ➔ Ima veliku vjerojatnost da bude ispunjena.
- ➔ Ne favorizira jednu na račun druge strane sukoba.
- ➔ Često zahtijeva sudjelovanje svih strana uključenih u sukob radi uspješne provedbe.
- ➔ Ide ususret jednoj ili više zajedničkih potreba.

➔ Ide ususret jednoj ili više osobnih potreba koje nisu nespojive s osobnim potrebama druge strane.

➔ Koristi pozitivnu moć suradnika u sukobu, idealno uključujući pozitivnu moć, u kojoj partneri trebaju jedan drugog da bi proces uspio.

➔ Pomaže izgradnji uzajamnog povjerenja, motivacije i vjere u zajednički posao.

➔ Dodaje sljedeću stepenicu kojom se poboljšava cijeli odnos i postiže uzajamno korisni ishod određenog sukoba unutar odnosa.

Važno je da ste sigurni kako »izvedivo« nije samo privremeno, brza »prva pomoć«, da »izvedivo« nije samo taktika odgađanja kroz davanje prednosti jednoj strani u sukobu. Izvedive opcije razvijaju strane u sukobu ako rade **zajedno**. Izvedive opcije ne završavaju same po sebi. One su korak koji može dovesti strane u sukobu bliže zdravim odlukama vezanim uz glavni problem. **Sukob nije potpuno razriješen baš zato što je postignut privremeni dogovor.**

Osmi korak – Postići uzajamno korisne sporazume

Svih sedam prethodnih koraka suradnje u sukobu omogućili su strukturu una- pređenja odnosa i strukturu djelotvornog rješavanja sukoba te dolaska do cilja, postići uzajamno – korisne sporazume. Ti su sporazumi temeljeni na individualnoj i zajedničkoj pozitivnoj moći, što im omogućava uspješnost i trajnost. Uzajamno

korisni sporazumi zamjenjuju zahtjeve. Zahtjevi zarobljavaju strane u odnosu u oblik ponašanja koji odlikuje negativna moć, borba za prevlasti, prijetnje rabljene kao oružje i pretpostavka da je rješavanje sukoba jednostavno trgovanje količinom zahtjeva. Uzajamno korisni sporazumi izrađeni su na »izvedivom«. Sve strane u sukobu trebaju brinuti o svojoj dobrobiti, o dobrobiti druge strane i o dobrobiti odnosa. Dakle, ja moram brinuti o tome zadovoljava li određeni prijedlog neke od tvojih potreba jednako kao i neke od mojih. Uzajamno korisni sporazumi trebaju voditi brigu o već danom. U svakom sukobu postoje neki dijelovi, misli se na situacije, potrebe, vrijednosti, ciljeve itd. (autor njih naziva »već dano«), koji su od iznimne važnosti za jednu ili za obje strane te se ne mogu mijenjati niti se u vezi s njima mogu praviti kompromisi. Važno je da strane u sukobu uzmu dovoljno vremena i pobrinu se da budu sigurne da su razumjele specifičnost svojih uzajamnih sporazuma prije završetka rasprave o sukobu te da pojasne osobne odgovornosti. Uzajamno korisni sporazumi stvarno **ne završavaju** proces rješavanja sukoba, već započinju poboljšani proces za obogaćivanje odnosa i rad s različitostima.



Važno je upamtiti da vještine suradnje u sukobu nisu samo za rješavanje sukoba. One su također vještine izgrađivanja odnosa, koje možete uporabiti postoji li sukob ili ne. Nužno je razmotriti svih osam koraka i razmisliti koje najčešće ignorirate ili kršite. Radite na tim posebnim vještinama. Ne zaboravite da, kad god uporate vještine, vi osnažujete sebe, svoje odnose i vašeg suradnika u sukobu. Uporabite korak broj dva u procesu suradnje u sukobu i pojašnjavanje opažanja čim se pojave prvi znaci sukoba.

**Dušanka – Duša Marijanović,
odgojiteljica**



Period školovanja u uvjetima razredne nastave u Republici Hrvatskoj traje četiri godine, i to od prvog do četvrtog razreda. Razredna nastava kao pojam obično asocira na stjecanje znanja od jednog učitelja, što je dugi niz godina u potpunosti odgovaralo istini.

JE LI PTICA NA VRHU STABLA

Tijekom studiranja, budući učitelji razredne nastave slušaju kolegij koji daje osnove znanja o populaciji djece s teškoćama u razvoju. Međutim, uvođenjem ranog učenja stranog jezika te pružanjem mogućnosti izbora stjecanja znanja iz vjeronauka i informatike, više ne govorimo o jednom učitelju razredne nastave za svaki razredni odjel, već o pravim malim razrednim vijećima. Time učenici s teškoćama u razvoju u dobi između sedam i deset godina prestaju biti sastavni dio posla isključivo učitelja razredne nastave, već je i pred ostalim učiteljima zadatak upoznavanja specifičnosti razvoja, učenja i ponašanja djece s teškoćama, a među njima i djece s oštećenjem vida. Učitelji predmetne nastave o toj temi redovno uče malo ili ništa te su u snalaženju prepušteni sami sebi.

Prilagoditi radne zadatke

U trenutku prvog susreta s osnovnom školom, većina djece u dobi je između šest i sedam godina i spremna za polazak u školu, kojem se vesele. Slijepo dijete također se veseli polasku u školu, dok njegove učitelje zanimaju odgovori na brojna pitanja, vrlo često praktične naravi. Jedno od njih jest i pitanje o tome što će dijete s oštećenjem vida raditi u pripremnom razdoblju, dok ostala djeca dobivaju informacije gotovo isključivo vizualnim putem te preslikavaju slova s ploče, crtaju, boje unutar zadane površine, daju kratke informacije o slikama koje vide na prvim stranicama udžbenika i slično. Odgovor na to pitanje ima dvostruko djelovanje na učitelja: koliko je jednostavan, toliko je i teško prihvatljiv budući da slijepa i slabovidna djeca u tom razdoblju trebaju

raditi sve što rade i druga djeca. Prilagodbe radnih zadataka i metoda su, naravno, neophodne, ali slijepa i slabovidna djeca trebaju upoznati drvene bojice, kredu, ploču, paste, flomastere, vodene boje i slično, isto kao i ostala djeca. Za takvu tvrdnju postoje dva jaka argumenta: prvi je **razvojni**, a drugi **socijalizacijski**.

Razvojni argument govori da dijete te dobi, koje je možda prvi put postalo dijelom grupe, naprosto želi raditi ono što rade i druga djeca, pri čemu mu je bitan proces, a ne rezultat rada. Ono je na **intelektualnoj** razini svjesno da se od druge djece razlikuje po tome što ono samo ne vidi, ali trenutno mu je važnija pripadnost grupi i ta razlika ga ne pogađa na osobnoj razini. Učitelji taj argument ponekad slušaju s nevericom, ali ih sama djeca vrlo brzo razuvjere, primjerice,



izjavom da i sama žele slikati vodenim bojama, sudjelovati u gledanju crtanog filma ili dobiti pečat s likom životinje kao nagradu za uspješno obavljen zadatak.

Socijalizacijski argument puno je jednostavniji, time i lakše prihvatljiv, a odnosi se na činjenicu da dijete živi u svijetu lju-

di koji vide i korisno je da nauči što znače riječi i izrazi koje koriste učitelj i druga djeca. Valja naglasiti i to da se neki od tih izraza izravno odnose na sadržaje orijentacije i kretanja s kojima će se djeca kasnije susresti. To se odnosi na ravne crte, zakrivljene crte, sjecišta i križanja i slične

izraze kojima se služimo u svakodnevnom govoru kada želimo, npr. opisati neki put, raskrižje i slično.

Neki se učitelji u početku boje svladavanja Brailleovog pisma, ali taj strah biva razbijen vrlo brzo budući da je to pismo uistinu lako naučiti i uvježbati.



Osim potrebe prilagođavanja radnog materijala taktilnom percipiranju, postoje još neki opći savjeti za pomoć djeci s oštećenjem vida:

- ❖ Za vrijeme pisanja po školskoj ploči glasno govorite. Plan ploče imajte pripremljen na posebnom papiru i dajte ga slabovidnom učeniku da bi ga zaljepio u bilježnicu. Kada se dogovarate o veličini slova koja učeniku odgovara, pitajte »Koje ti se više sviđa?« umjesto »Vidiš li ovo?«.
- ❖ Eksperimentirajte s kredama u boji i drugim raspoloživim sredstvima – zelena školska ploča nije najbolje rješenje.
- ❖ Suučenic koji nema teškoća s prepisivanjem sa školske ploče može prepisati sadržaj ploče u bilježnicu za slabovidne.
- ❖ Sve što pokazujete cijelom razredu u frontalnom radu, treba biti u razini očiju slabovidnog učenika.
- ❖ Naglasite učeniku važnost dobre organizacije u vođenju bilježni.
- ❖ Osigurajte konkretni materijal za demonstraciju, da bi učenik znao o čemu govorite.
- ❖ Upotrebljavajte papir koji ne stvara odsjaj, a ima jače otisnute crte.
- ❖ Ako možete, osigurajte lokalnu rasvjetu na radnom stolu slabovidnog učenika te ga podučite upotrebi povećala.
- ❖ Slabovidnim učenicima lakše je koristiti tipkovnicu nego ručno pisanje pa im treba omogućiti podučavanje na radu pomoću osobnog računala što je ranije moguće. (Napomena: osoba koja podučava učenika osnovama informatike mora biti upoznata
- sa stanjem vida slabovidnog učenika. Također, upotreba osobnog računala NE SMIJE isključivati podučavanje učenika ručnom pisanju. Nerazvijenost grafomotorike i fine motorike može biti vrlo štetna za opći razvoj svakog djeteta, a pogotovo onog koje ima teškoće u razvoju.)
- ❖ Slabovidni učenik treba sudjelovati u svim aktivnostima u kojima sudjeluju i druga djeca, osim u slučaju postojanja medicinskih kontraindikacija.
- ❖ Slabovidnom učeniku potrebno je više vremena za pisanje pismenih provjera (približno 50% više vremena u odnosu na ostale učenike). Brzinski testovi ne smiju se primjenjivati.

Testiranje istinitosti

Tijekom daljeg školovanja djeteta s oštećenjem vida, te opće napomene za prilagodbu nastavnog procesa učeniku ostaju iste, ponekad i do kraja školovanja učenika, ali dijete se razvija i u tom smislu mijenja. Stoga pristup djetetu treba postati drukčiji. Treći i četvrti razred, odnosno dob između devete i desete godine, važna je prekretnica u razvoju svakog djeteta, pa tako i djeteta s oštećenjem vida. Karakteristika ponašanja djece te dobi jest stalno provjeravanje do tada neupitnog autoriteta učitelja, buđenje svijesti o tome da svijet koji ih okružuje, osim lijepih stvari, krije u sebi i brojne opasnosti pa se javljaju strahovi kojih do tada nije bilo i slično. Dijete s oštećenjem vida doživljava tu prekretnicu teže nego ostala djeca. Naime, u toj dobi dijete na emocionalnoj razini počinje shvaćati da se po drukčijem vidu ili po nedostatku vida razlikuje od ostale djece u razrednom odjelu. Dok je ranije to shvaćalo isključivo na intelektualnoj razini, sada se susreće s nečim što ga

puno više osobno pogađa. To može pokazati na više načina. Jedan od njih je da dijete izravno pita ostale da li im zdrav vid daje informaciju o tome da se npr. na vrhu stabla nalazi ptica. Takva reakcija odmah daje uvid u to što muči dijete s oštećenjem vida u tom razdoblju, dok su ostale moguće reakcije manje jasne. Djeca ponekad na minimalnu frustraciju reagiraju plačem, tvrdnjom da su bespomoćna, iako nisu, dok djeca koja imaju koristan ostatak vida tvrde da sasvim dobro vide i da svi koji tvrde suprotno naprosto griješe. Budući da je karakteristika ponašanja djece te dobi testiranje istinitosti onoga što učitelji, roditelji i ostali odrasli tvrde, kao i dosljednosti njihova ponašanja, to u nastavi znači sljedeće: dijete se više ne zadovoljava time da naprosto radi ono što rade druga djeca, bez obzira na rezultat. Više nas ne spašava načelo »bolje išta nego ništa«, po kojem se iz praktičnih razloga vrlo često ponašamo, već djetetu moramo ponuditi ono što najviše moguće odgovara istini (slike zemljovida itd.). Ni-

kako ne dolaze u obzir samo opisi slika iz udžbenika, već sve slike treba prilagoditi taktilnom percipiranju što, s obzirom na nedostatak takvih sadržaja na tržištu, podrazumijeva velik posao za učitelja. To razdoblje školovanja djeteta smatram prekretnicom u odnosu sa svakim djetetom, a tim više s djetetom s oštećenjem vida. Ako nekoga »uhvati u laži« ili ga uvjeri da uistinu dobro vidi, odnos s djetetom je izgubljen. Sve nabrojeno, kako u smislu adaptacije radnih materijala, tako i u smislu razumijevanja razvojnih karakteristika djeteta s oštećenjem vida, stavlja pred njegove učitelje velik zadatak i podrazumijeva ogromnu količinu posla. Zato nikome ne treba zamjerati ako sam sebi u nekom trenutku postavi pitanje isplati li se sve to raditi. Odgovor treba potražiti (i naći) u staroj izreci da se snaga svakog lanca mjeri prema tome koliko je jaka njegova najslabija karika. Znamo li da svojim djelovanjem možemo ojačati i tu kariku, pitanje o isplativosti suvišno je.

Javorka Milković, prof. defektolog





William Glasser,
američki psihijatar,
godine 1967. utemeljio
je Institut za realitetnu
terapiju, sa svrhom
poučavanja savjetnika i
rukovoditelja.

Razvio je »teoriju
izbora«, koja je
primjenjiva na
»kvalitetno vođenje
na svim područjima u
kojima su ljudi vođeni«.



Svijet kvalitete, šefovanje i opstrukcija

Glasserove se zamisli provode u mnogim organizacijama u Sjedinjenim Američkim Državama. Usmjerio se na četiri glavna odnosa koja treba poboljšavati. To su odnosi: suprug – supruge, roditelj – dijete, učitelj – učenik, rukovoditelj – radnik.

Teže nego ikada

Teorija izbora objašnjava da, zbog svih praktičnih svrha, mi biramo sve što činimo, uključujući i patnju koju osjećamo. Drugi nas ljudi ne mogu učiniti jadnima, niti nas mogu učiniti sretnima. Teorija izbora pokušava dati odgovor na pitanje: kako slobodno živjeti svoj život, onako kako želimo, a ujedno se dobro slagati s ljudima koje trebam?

U posljednjih je stotinu godina došlo do značajnog tehničkog napretka: od izuma zrakoplova čovječanstvo je došlo do letova u svemir; komunikacija je prošla

put od izuma telefona s ručicom do interneta. No, tako nije s ljudskim odnosima. Osim nekog napretka u području građanskih prava i nekih najnovijih poboljšanja odnosa rukovoditelj – radnik, ne odnosimo se ništa bolje jedni prema drugima nego prije. Jesu li obitelji danas u imalo boljoj situaciji nego što su bile godinama prije? Jeste li čuli da je učitelj rekao kako su stvari u školi bolje sada nego kada je on počeo poučavati? Zapravo, više čujemo suprotno – da je učenike teže poučavati nego ikada prije.

U suvremenom svijetu mnogo je nesretnih koji su istodobno bogati, marljivi i moćni. Primjećujemo kako je visok postotak razvoda brakova među uspješnim, visokoobrazovanim ljudima, uspješnim profesionalcima i poslovnim ljudima. Neuspjesi djece i nemogućnost roditelja da se s njima uspješno nose možda su naglašeniji među siromašnima i bespomoć-

nima, ali svakako nisu isključiva značajka samo te skupine.

U svojoj knjizi »Teorija izbora« (kod nas u izdanju Alinea, Zagreb) Glasser piše: »Gledajući s motrišta četrdesetogodišnje psihijatrijske prakse, postalo mi je jasno da svi nesretni ljudi imaju isti problem: oni su nesposobni slagati se s ljudima s kojima se žele slagati. Dosad sam obavio mnogo uspješnih savjetovanja, ali neprekidno čujem svog mentora dr. G. L. Harringtona, najvještijeg psihijatra kojega sam ikad upoznao, kako kaže: »Kad bi svi profesionalci u našem području iznenada nestali, svijet bi jedva zamijetio njihov nestanak.« On, doduše, nije omalovažavao ono što činimo, ali je govorio da »ako je cilj psihoterapeuta smanjiti patnju raširenu po svijetu i pomoći ljudskim bićima da se dobro slažu jedni s drugima, tada njihovi naponi jedva da su ostavili nekakvog traga.«



Vlasništvo nad drugom osobom

Većina ljudi vjeruje da bi trebali posjedovati svoje muževe, žene, djecu, učenike, zaposlenike – u stilu: »Ja imam pravo kontrolirati svoju ženu ili djecu jer oni pripadaju meni.« Dokle god vjerujemo da posjedujemo ljude, nećemo oklijevati prisiljavati ih da rade ono što mi želimo. S našim se prijateljima osjećamo drugačije: prihvaćamo da ih ne posjedujemo. »Skrbiti se, ali se nikada ne ponašati vlasnički!« – mogla bi biti prava definicija prijateljstva. Zbog čega ne živimo i ne pustimo druge da žive? Zbog čega neprekidno pokušavamo utjecati na druge ljude da čine ono što ne žele, iako nam to rijetko kad uspijeva? U gradu New Yorku danas živi pola milijuna ovisnika o heroinu i kokainu. Gotovo svi ti nesretni ljudi napustili su dobre odnose u zamjenu za ugodu izvan ljudskih odnosa. Oni lako pronalaze brzo, intenzivno zadovoljstvo u drogama jer ono ne zahtijeva ništa više od unošenja droge u njihov krvotok. Osim zbog nabave droge, drugi im ljudi nisu potrebni.

Da bismo postigli i zadržali bliske odnose koji nam trebaju, prema Glasseru, moramo prestati: prisiljavati, natjeravati, kažnjavati, potkupljivati, manipulirati, šefovati, kritizirati, okrivljavati, žaliti se, prigovarati, gnjaviti, uspoređivati, procjenjivati.

Umjesto tih destruktivnih ponašanja, moramo početi: skrbiti, slušati, podržavati, pregovarati, ohrabrivati, voljeti, prijateljevati, vjerovati, prihvaćati, odobravati i poštovati. Te riječi određuju razliku između psihologije izvanjske kontrole i teorije izbora. Svaka slika vlasništva nad drugom osobom znači propast za taj odnos. Ona nas gotovo uvijek dovodi do razočaranja, ljutnje i sukoba. Slike posjedovanja mogu dovesti do ubojstva; u zatvorima su tisuće i tisuće muškaraca i nešto žena koji su ubili svoje partnere kada oni nisu željeli biti njihovo vlasništvo.

Svijet kvalitete

Za razliku od osnovnih potreba, koje su otprilike jednake u svih ljudi, »slike« u našem posebnom svijetu veoma su specifične i potpuno osobne. Ne postoje dva čovjeka koja bi imala jednake »slike«, jer nitko od nas ne živi isti život. Taj svijet Glasser naziva »svijetom kvalitete« jer sadrži naše najbolje ili najkvalitetnije slike ili percepcije ljudi, predmeta i situacija za koje smo naučili da se uz njih osobito ugodno osjećamo u realnom svijetu. S godinama se taj poseban svijet širi i naposljetku u glavi imamo zbirku prelijepih i ugodnih slika ili percepcija. Kad bismo mogli živjeti u stvarnom svijetu koji bi bio jednak raju u našem sjećanju, život bi bio prelijep.

Npr. ako je okrivljeni, iz bilo kojeg od mnogih razloga, u svijetu kvalitete porotnika, oni mogu dokazima obratiti malo pažnje i osloboditi ga. Ako on pak nije osoba koju bi itko od porotnika stavio u svoj svijet kvalitete, vjerojatno će biti proglašen krivim i uz slabe dokaze krivnje.

U svom svijetu kvalitete možete zadržati sliku svoje žene, ili muža, iako se ona već dugo ne podudara s onim što se događa u stvarnom svijetu. Tako npr. autor ovog kratkog članka može posvjedočiti ovo: svoju ženu vidim još uvijek kao dvadesetogodišnju ljepoticu pocrnjelu od sunca, duge crne kose i uskog struka, skladnih bokova i grudi, *oboren s nogu* – kao kad sam je takvu prvi put ugledao na jednoj terasi u Dragozetićima. Ona sada ima pedeset godina i odavno tako ne izgleda, ali ja zbog postojanja »svijeta kvalitete« u kojem sam je takvu zadržao, kad god je pogledam, vidim još uvijek tu prekrasnu djevojku.

No, mnogi ljudi ne uspijevaju pronaći nikoga kome bi mogli vjerovati i uživati u njegovom društvu. Možda su ih drugi ljudi odbijali ili zlostavljali, pa su počeli napuštati zamisli o sreći i dobrim osjećajima u odnosima. Često otkriju da je zadovoljstvo moguće pronaći i na druge načine, izvan odnosa. Da bi se osjećali dobro, u svoje svjetove kvalitete, umjesto ljudi, počinju smještati slike zadovoljstva bez ljudi – slike nasilja, droge i seksa

bez ljubavi. Tako se nastavljaju udaljavati od ljudi i sreće, povećavajući vlastiti problem. Što su usamljeniji, manje su u stanju prihvatiti da oni odbijaju ljude, pa sve više vjeruju da ljudi odbijaju njih. Mnogi od njih okrivljuju vladu ili ljude koji se od njih razlikuju.

Mnogi ljudi oklijevaju podijeliti s drugima, čak i bliskim osobama, ono što se nalazi u njihovom svijetu kvalitete, plašeći se da drugi neće podržati ono što oni žele – da će drugi ismijati i kritizirati ono što im je važno. Znaju da bi se, ako to učine, osjetili povrijeđenima, ili ljutitima, ili jedno i drugo. Primjerice, neki čovjek želi napisati roman, ali se plaši to reći svojoj ženi. Plaši se da bi mogao čuti: »Ha, baš smiješno! Ti ćeš napisati roman?« Zbog mogućnosti takvog sasijecanja, on joj ne govori ništa. Tako neće biti povrijeđen. No, kako to ne može s njom podijeliti, možda će zbog toga na nju postati kivan. A, zapravo, ona nije rekla ništa. Sve je to u njegovoj glavi. Da joj je kazao, možda bi ga podržala. Njegov je strah ono što ga je dovelo do te neugode. Pa ipak, u vrlo mnogo brakova često nailazimo na strah i zlovolju. Nastaju ranim kritiziranjem onoga što netko ima u svom svijetu kvalitete.

A što reći o roditeljima i djeci? Glasser je napisao: »*Da sam prije negoli sam rođen znao sve ono što sam naučio i iskusio od djetinjstva i da sam imao mogućnost odabrati svoje roditelje, ne bih nimalo oklijevao*

U okruženju u kojem je prisutno šefovsko upravljanje, radnike koji rade više negoli je potrebno često izopćuju njihove kolege.



odabrali svog oca. Čini mi se da nijedan sin nije imao boljeg oca, njemu dugujem mnogo dobroga u svom životu zahvaljujući načinu na koji se odnosio prema meni kroz više od pedeset godina, koliko smo skupa živjeli. Iako ga više nema, njegova slika je još jako prisutna u mom svijetu kvalitete, a osjećam da je i moja bila u njegovom. Kad pogledam unatrag, na naš dugi odnos, vidim da je povjerenje bilo ono što sam imao sa svojim ocem. Nikada mi nije palo na pamet da je mislio išta drukčije od onoga što je rekao. Od oca sam dobio na dar osobnu slobodu, ljubav bez kontrole.»

Adolescencija... Ne možete ih fizički kontrolirati, kao kad su bili mali. Možete ih pokušati prisiliti, ali je to teško provedivo i povezano s rizikom slabljenja vašeg mjesta u njihovom svijetu kvalitete. Sada je više nego ikada potrebno da budete snažno prisutni u njihovom svijetu kvalitete. U vrijeme kada ih nemate mogućnosti ni na što prisiljavati, kao što je vrijeme prije ili nakon škole, mogu upasti u brojne teškoće. Sviđalo se to vama ili ne, vi nemate nikakvu kontrolu nad onim što vaša djeca odabiru činiti kad su sama. Droga, seks, alkohol i kriminal – sve im je to dostupno, a jedina stvar koja ih može zadržati od svih destruktivnih ponašanja jest vaša slika u središtu njihova svijeta kvalitete.

Obitelj se udružuje zajedno kao podržavajuća sredina, kako bi jedni drugima pomogli, ma što se pojavilo kao problem. Članovi obitelji izvanjske kontrole pokazuju tendenciju međusobnog okrivljavanja kad se pojavi neki problem. Povjerenje pak održava krug jakim.

Šefovanje i opstrukcija

Vjerovanje u izvanjsku kontrolu i njezina primjena povređuju svakoga: i kontrolore i kontrolirane. Zakon psihologije izvanjske kontrole koju šefovski svijet primjenjuje glasi: kazni ljude koji čine krivo, tako da učine ono što ja kažem da je dobro; onda ih nagradi, tako da nastave činiti ono što ja želim da čine. Jedna od najzagonetnijih iznimki raširene psihologije izvanjske kontrole jest ta da ju rijetko primjenjujemo s našim najboljim prijateljima, s ljudima koji su mnoge godine ostali uz nas, u dobru i u zlu. S njima, mada je samo nekolicina nas toga svjesna, primjenjujemo teoriju izbora.

A na poslu? Točno određena šteta koju šefovsko upravljanje čini jest ta da sprječava svakoga kome se šefuje, što znači sve rukovoditelje i većinu radnika, da ljude iznad sebe stavlja u svoj svijet kvalitete. Šef se dugo i snažno bori za svoje pravo na šefovanje bez uplitanja drugih. Međutim, što on ili ona više šefuje, to je niža kvaliteta rada. Većina radnika tada radi tek onoliko koliko je potrebno da bi se posao obavio. Štoviše, u okruženju u kojem je prisutno šefovsko upravljanje, radnike koji rade više negoli je potrebno često izopćuju njihove kolege.

Tako, u jednoj riječkoj srednjoj školi, koja je nekoć bila poznata po šefovskom upravljanju, pravi mi je problem bio odlazak u razred »na zvono«. Ja, naime, ne volim gubiti vrijeme u zbornici i najradije dočekam početak novog sata u učionici. Kolege bi pak opstruirale rad kada ne bi bilo zle šefice, i namjerno su dugo zabušavali i ispod oka gledali moju čudnu marljivost.

Bilo da je riječ o samoj tvrtki ili o načinu na koji se postupa s poslovnim partnerima,



uključujući, nažalost, i klijente (ili učenike), opstrukcija je velik, neopisiv trošak. Što se više radnicima upravlja šefovanjem, pa čak i kad im se ne šefuje, ali su navikli na šefovanje, oni tim više uživaju u korištenju ono malo moći što im je ostalo za – opstruiranje. Igrati na sigurno i uživati dok tvrtka posrće (»a zla se šefica znoji«) – cilj je opstrukcije.

Prevenција

Kad se među ljudima pojavi bilo koji problem, primjerice, kada brakovi počinju propadati, parovi rijetko kada ponovno ostvare zajedništvo. Ma kako vješt bio savjetovatelj, često je nemoguće spasiti brak ili neuspješnog učenika. Odgovor leži u preveniranju tih neuspjeha, a ne u pronalaženju boljih načina »popravljanja« neuspješnih ljudi.

Teorija izbora mnogo je djelotvornija u sprečavanju problema nego u njihovu rješavanju. Ako iskreno sagledate svoj život ili živote ljudi koje znate, a koji imaju dugotrajne probleme odnosa, vidjet ćete da je malo ljudi u stanju naći dobra rješenja za bilo koji od poremećenih odnosa. Odnose treba pravilno izgraditi, jer je preteško popravljati ih.

Mr. sc. Dario Miletić, prof.

NARODNI ZDRAVSTVENI LIST

Ako se želite pretplatiti na
Narodni zdravstveni list,
dovoljno je da nazovete telefonski broj
21-43-59, 35-87-92

ili pošaljite dopisnicu sa svojim podacima
(ime, prezime, adresa) u

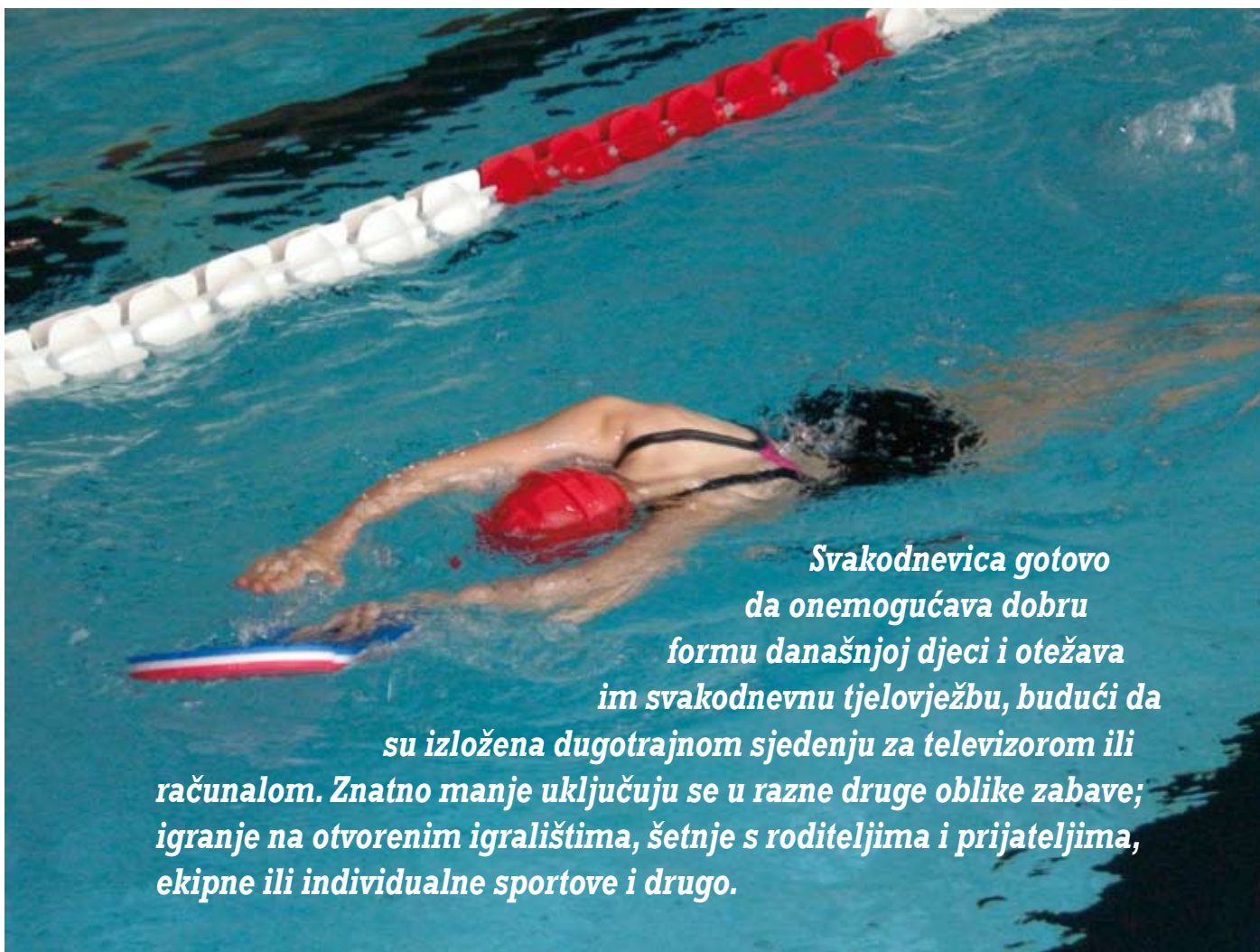
**Nastavni zavod za javno zdravstvo
Primorsko-goranske županije,
Odjel socijalne medicine,
51 000 Rijeka, Krešimirova 52a.**



Zaključni savjeti

- ❖ **Najsretniji su oni koji ne pokušavaju kontrolirati nikoga osim sebe.** Nadalje, najnesretniji su oni ljudi koji uvijek pokušavaju kontrolirati druge.
- ❖ **Jedino ponašanje koje možemo kontrolirati jest naše vlastito.**
- ❖ **Kad prestanemo kontrolirati, dobivamo kontrolu.**
- ❖ **Kvaliteta odnosa jedina je kontrola nad drugom osobom.**
- ❖ **Kad imamo poštovanje, povjerenje i ljubav drugih, osjećamo se moćno; nije potrebno, a niti želimo da nas se netko plaši.**





Svakodnevica gotovo da onemogućava dobru formu današnjoj djeci i otežava im svakodnevnu tjelovježbu, budući da su izložena dugotrajnom sjedenju za televizorom ili računalom. Znatno manje uključuju se u razne druge oblike zabave; igranje na otvorenim igralištima, šetnje s roditeljima i prijateljima, ekipne ili individualne sportove i drugo.

Značenje tjelesnog vježbanja u djetetovoj svakodnevici

Dugoročno ulaganje u zdravlje

Osim što je nezdravije, sjedenje uz televizor ili računalno, postojeće računalne igrice i materijalno (novčano) opterećuju obiteljski budžet. Istraživanja su pokazala da današnja djeca do dobi od 10 godina provode dvostruko više vremena gledajući televizor nego što se aktivno igraju. Istodobno je utvrđeno da dvoje od petoro djece između 5 i 8 godina ima problema s prekomjernom tjelesnom

težinom – imaju povišen tlak i kolesterol. Pri tome je utvrđena izravna povezanost između pretilosti i vremena provedenog ispred televizora ili računala.

Istraživanja su pokazala i to da su današnja djeca teža i deblja od djece prije 20 godina, na što definitivno utječe način života, nedostatak tjelovježbe, ali i način prehrane. Tako je npr. istraživanje stupnja tjelesne forme američke djece i mladeži,

provedeno 1984. godine, pokazalo da 62% učenika od 2. do 4. razreda srednje škole ima u prosjeku 20 minuta tjelovježbe tri puta tjedno. U samo 10 godina, kada je istraživanje ponovljeno, postotak aktivnih učenika pao je na 37%. U Hrvatskoj danas, u osnovnim i srednjim školama, samo jedno od troje djece u dobi između 6 i 17 godina zadovoljava osnovne norme na satovima tjelesne i zdravstvene kultu-



re (dalje: TZK). Pri tome je utvrđeno npr. da populacija dječaka 1. razreda jedne osječke srednje škole ne zadovoljava ni prag prolazne ocjene na testu trčanja na 1000 m na satu TZK.

Slaba tjelesna forma ne utječe samo na slabije sportske i statističke rezultate, nego je stvarni problem današnjice u tome da takva djeca imaju nizak stupanj samopoštovanja, lošu sliku o sebi i često podliježu stresu, opasnosti od samoizgladnjivanja, bulimije, poremećaja u prehrani i drugo.

Značenje okoline u tjelesnom vježbanju djeteta

Veliko značenje u navedenim rezultatima djece iz prethodnog poglavlja imaju i roditelji. Naime, odnos roditelja i njihov stupanj aktivnosti glede tjelovježbe gotovo su presudni za dijete i njegov odnos prema tjelovježbi. Roditelji razvijaju svijest i ljubav djeteta prema određenim stilovima života, pa tako i prema tjelovježbi. Ako su roditelji aktivni, velika je šansa da će i dijete biti aktivno. Iz vlastitog iskustva poznato mi je,

jer mi se otac aktivno bavio nogometom, da sam uz njega i ja zavolio nogomet i još se danas aktivno bavim tim sportom.

Osim putem roditelja, dijete bi se trebalo upoznati sa sportom kroz školski sport, preciznije nastavu tjelesne i zdravstvene kulture u svom vrtiću, osnovnoj ili srednjoj školi, a nastaviti se baviti oblicima tjelovježbe i na fakultetu ili u radnoj organizaciji u kojoj će se jednog dana zaposliti.

Tjelesna i zdravstvena kultura, iako umanjene vrijednosti, ipak imaju svoje mjesto u svakodnevnom životu djeteta u školi i izvan nje. Nažalost, iskustva sa satova TZK različita su, ali ipak u većini škola dijete se, kroz boravak na igralištu ili u sportskoj dvorani, susreće s različitim momčadskim sportovima, njihovim pravilima i elementima koje kasnije primjenjuje u svakodnevnom životu. To je idealna prilika da djeca nauče vrijednosti aktivnog života, timskog rada i plemenitosti fer – play igre, samodiscipline, postavljanja ciljeva, samopoštovanja i pouzdanja. Pri tome, osim stjecanja predznanja iz sportova, tjelesna i zdravstvena kultura uči djecu važnosti svakodnevnog vježbanja, održavanja

osobne higijene, kao i ponašanja na sportskim borilištima i izvan njih. Jer, prečesto zaboravljamo da je škola odgojno – obrazovna ustanova. Dakle, nastavnik tjelesne i zdravstvene kulture mora biti pedagog i vrhunski selektor koji, u dogovoru s ostalim sportskim klubovima i udrugama, treba savjetovati roditelje i djecu o daljem razvoju sportskog života i aktivnosti njihove djece.

Današnje društvo, odnosno zajednica u kojoj živimo, mora se pobrinuti da svako dijete ima jednaku priliku baviti se onom sportskom aktivnosti koju ono želi, naravno u skladu s mogućnostima zajednice. Bitno je osigurati odgovarajuće uvjete, prostore i stručne osobe koje će dalje preuzeti brigu o djetetu, naravno, zajedno s roditeljima i cjelokupnom zajednicom.

Dobra forma i zdrav život

Da bi se susreli s izazovima koje nudi život u 21. stoljeću, svima nama potrebna je dobra forma i zdrav život. Zbog promjene načina i ubrzanog tempa života, tjelovježba neće biti samo obveza, već i potreba svakog pojedinca u potrazi za zdravijim i boljim načinom života. Osim što je važna za svakodnevni život, tjelovježba daje svakome samopouzdanje i osjećaj zadovoljstva sobom kao osobom, razvija osjećaj samokontrole i smanjuje depresiju. Jer, život nije

samo postojanje. Život nudi bezbroj aktivnosti, misli, odnosa, interakcija i mogućnosti za zabavu i užitek te produktivnost, što zahtijeva određen stupanj tjelesne forme, vitalnosti i izdržljivosti.

Redovita i lagana aktivnost (pri tome se ne misli na triatlone, već hodanje, igranje ili plivanje) može smanjiti rizik od razvijanja bolesti srca. Nemasna hrana i kvalitetna prehrana još su jedan način izbjegavanja bolesti srca i pretilosti (prekomjerne tjelesne težine).

Morate znati: da biste potrošili kalorije od jednog McDonald`'s BigMac hamburgera, porcije pomfrita i Milk shakea, trebali biste plivati nešto više od 2 sata, trčati oko 3 sata ili igrati golf gotovo 11 sati!!

Budite svjesni da su aktivnost, prehrana i zdravlje povezane stvari i tako se pona-

Jednako je važno odrasti zdrav i u formi kao i odrasti pametan
Arnold Schwarzenegger
(guverner, glumac i redatelj, bivši bodibilder)



šajte u svojim odlukama koje će vas pratiti kroz život, jer sada stečena ljubav prema aktivnosti u vama ostavlja trajni trag i dalje pravce u kojima će ići vaš život. Vježba čini organizam jačim, produktivnijim, često i bolje koordiniranim za svakodnevni život i rad.

Svakodnevno vježbajući, pripremate svoje tijelo na zdraviji i jednostavniji način života, bez učestalog odlaska liječniku, u skoroj budućnosti, zbog svakojakih tegoba koje bi vas mogle snaći kao posljedica malog ili gotovo nikakvog kretanja.

Osim toga, kroz aktivnosti i bavljenje sportom upoznajete prijatelje s istim ili sličnim interesima. Stječete radne navike, učite se životu u zajednici kroz razna putovanja s klubovima ili grupama, spajate ugodne trenutke s nečim korisnim, što će pridonijeti vašoj sreći i zdravijem načinu života.

Kroz sport, ne nužno vrhunski, nalazite i svoje mjesto u društvu koje, zbog vaših uspjeha, gleda na vas drugačije, s više divljenja, poštovanja i ljubavi.

Odabir načina tjelovježbe

Jedna od mojih najtežih prepreka kada sam imala 12 ili 13 godina bio je osjećaj da sam nespretna. Ali, baveći se sportom, poboljšala sam koordinaciju i sliku o sebi. Bonnie Blair, olimpijska natjecateljica u brzom klizanju

Treniranost je privremena. Stupanj forme koji se postigne u djetinjstvu neće potrajati ako se ne nastavite baviti tjelesnim aktivnostima i u odrasloj dobi. Zato već danas, i ovaj članak može utjecati na drugačije gledanje na svakodnevne aktivnosti.

Ako vam se nešto od tjelesnih aktivnosti učinilo teškim, probajte pronaći pozitivne poticaje zašto se bavite tom aktivnosti (društvo je dobro, zabavni su treninzi, trener je dobar) i negativne stvari (društvo mi ne odgovara, ne sviđa mi se inzistiranje na pobjedama, ne uživam u treninzima).

U slučaju da imate na popisu ili u razmišljanju više pozitivnih stvari, ustrajte i zalažite se više na treninzima i u igri, a ako se nalazi više negativnih stvari, tada pokušajte pronaći neku aktivnost koja vam više leži ili u kojoj više uživate.

- ✓ Ne odustajte na prvim znakovima napornih treninga ili težih utakmica.
- ✓ Osim što je zdrava, tjelovježba treba donijeti i sreću i zadovoljstvo svakome koji vježba.
- ✓ Ne propustajte nastavu tjelesne i zdravstvene kulture jer to može biti odlična prilika da se nauči povezanost vježbanja, prehrane i zdravlja.
- ✓ Ne propustajte igru na svježem zraku na igralištu ili u parku zbog

serije na televiziji (jer će se ona ionako reprizirati još barem dva puta), niti zbog računalnih igrica (jer one NISU zabavnije od druženja i užitka pobjede nad vršnjacima u nekoj sportskoj igri).

- ✓ Potičite i roditelje na šetnju i kretanje zbog zajedničkog zdravijeg života cijele obitelji.
- ✓ Ne razgovarajte preko računalnih chatova i MSN-a ili mobitela i telefona kada možete iznenaditi prijatelja ili prijateljicu odšetavši do nje/njeza kući.
- ✓ Morate znati da alkohol, cigarete i droga imaju trajne negativne posljedice, kako na vaš sportski, tako i na vaš svakodnevni život, smanjujući vaše vitalne funkcije i životni vijek.

Svakako trebate biti svjesni toga da je tjelovježba proces koji traje i koji se mora svakodnevno ponavljati. To nije nešto što će vas preko noći učiniti spremnim za sve životne napore koji će slijediti. Rezultate tjelovježbe osjetit ćete u trenutcima kada na kraće ili duže vrijeme odustanete od tjelesnog vježbanja. Tada će neke aktivnosti u životu, koje su vam se do tada činile la-

ganima, postajati sve napornije i napornije. Zato je tjelovježba potreba i dugoročno ulaganje u sebe, kao i u banci, kada ulažete novce za, kako stariji kažu, neke crne dane. No, svakako, tjelovježba je najisplativije ulaganje u životu zato što ulažete u sebe i u svoje zdravlje. Jer, što će vam crni fondovi kada ih nećete moći potrošiti?

Petar Kerže, prof.

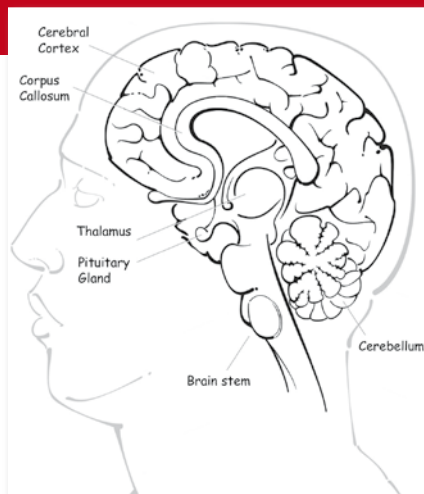




Dramatična slika

Epilepsija (padavica)

poremećaj je koji uzrokuje prekomjerna ili nepravilna aktivnost moždanih stanica jednog dijela ili cijelog središnjeg živčanog sustava. Od nje boluje približno 0,5 – 1% stanovništva.



Epilepsija može biti nasljedna, organski uvjetovana (npr. kronična oštećenja ili bolesti kao tumori, metaboličke bolesti, upale itd.) te kriptogena (pretpostavlja se da je organski uvjetovana, ali nije moguće dokazati).

Epilepsija se javlja u obliku povremenih i prolaznih epileptičkih napadaja, koji naglo nastaju i kratko traju. Dijelimo ih na generalizirane / opće (*»grand mal«* ili veliki napadaj te *»petit mal«* ili mali napadaj); parcijalne / djelomične (jednostavni ili složeni); posebne sindrome; te epileptički status (*status epilepticus*).

Osobe koje boluju od epilepsije redovito uzimaju lijekove koji sprečavaju napadaje. Međutim, epileptički napadaj mogu uzrokovati određene okolnosti i stanja, kao što su snažan emocionalni podražaj ili stres, jaka buka ili blještavo svjetlo, povišena tjelesna temperatura, metabolički poremećaji, uzimanje nekih lijekova i/ili opijata i dr.

Kako prepoznati epileptički napadaj

Najčešći je *»grand mal«*, odnosno veliki napadaj koji izgleda vrlo dramatično. Osoba gubi svijest i pada na tlo, uz kočenje i grčenje mišića tijela, ruku i nogu. Uz to se mogu javiti pjena na ustima, ugriz jezika, nekontrolirano mokrenje, a lice često

poplavi. Obično traje 1–2 minute. Nakon prestanka grčeva, osoba može biti kraće ili duže vrijeme pospana i/ili zbunjena.

»Petit mal«, *absans* ili mali napadaj javlja se u djece, a očituje se kao kratak prekid aktivnosti u tom trenu, nakratko se izgubi nit u pričanju ili se dijete zagleda u *»prazno«*.

Mioklona epilepsija očituje se kao iznenadan trzaj noge ili ruke.

Pri atoničkom napadaju dolazi do *»popuštanja«* mišića i osoba iznenadno pada.

Najopasniji je epileptički status, koji se sastoji od niza epileptičkih napadaja, pri čemu bolesnik ne dolazi svijesti, a koji može trajati i dulje od 30 minuta. Često je udružen s lomovima kostiju, srčanim aritmijama i poremećajem disanja. Osim znatnih moždanih oštećenja, može uzrokovati i smrt.

Djelovati odmah

Najvažnije je ostati priseban i znati da se epileptički napadaj zaustavlja sam (mogu ga zaustaviti i liječnici, ali samo uz pomoć određenih lijekova). Važno je bolesnika ne ostaviti samog i pomoći mu da se dodatno ne ozlijedi.

Treba slijediti nekoliko pravila:

- Iz bolesnikove okoline ukloniti predmete koji ga mogu ozlijediti u trenutku napadaja.

- Bolesnika položiti na pod tako da mu pod glavu stavimo nešto mekano da se ne ozlijedi (npr. presavijenu jaknu).
- Bolesniku ukloniti naočale, otkopčati ovrtnik košulje, olabaviti mu kravatu i pojas. Kontaktne leće ne dirati.
- Glavu bolesnika okrenuti na stranu da se omogući istjecanje izlučevina.
- Ako je bolesnik bez svijesti, a napadaj je završio, treba ga postaviti u bočni položaj te pozvati hitnu medicinsku pomoć (94).
- Ako napadaj traje dulje od 5 minuta, treba odmah pozvati hitnu medicinsku pomoć (94) i postaviti bolesnika u bočni položaj!

Važno je znati

- ❖ Zapamtite vrijeme početka napadaja!
- ❖ Nije uputno bolesnika u trenutku napadaja držati niti fizički pokušavati suzbiti mu grčeve!
- ❖ Nikada ne stavljajte predmete u usta osobi u napadaju!
- ❖ Ne davati bolesniku nikakvu tekućinu na usta, hranu ili lijekove!
- ❖ Ako primijetite da je bolesnik ozlijeđen (krvari, lom zuba i sl.), treba ga odvesti u najbližu zdravstvenu ustanovu!
- ❖ Uvijek pričekajte da bolesnik dođe k svijesti!
- ❖ Smirite okolinu i bolesnika kad dođe k svijesti te mu ukratko opišite što se dogodilo.
- ❖ Ako primijetite da je bolesnik pospan ili zbunjen nakon napadaja, ostanite uz njega dok se ne oporavi i ne dopustite mu da u takvom stanju vozi.

Ivana Bočina, dr. med.



Poznati francuski travar **Maurice Messegue** tumačio je kako u čovjekovoj okolini za svaku bolest ima barem po jedna ljekovita biljka te da u vlastitom vrtu možemo imati živu biljnu ljekarnu koja nam je uvijek pri ruci.

Prve pojave primitivnog znanja o pučkom liječništvu nalaze se u mitovima, legendama, pričama i bajkama.

Drevno saznanje o ljekovitosti određenih biljaka nalazimo u staroj Kini, Indiji, kod Egipćana, Perzijanaca, Grka, Germana. Najstarija knjiga o ljekovitom bilju vjerojatno je djelo kineskog cara **Shin-nonga** koji je živio oko 3700. godine prije Krista.

U svom djelu Shin-nong, koji je bio više liječnik nego vladar, opisao je više od 200 ljekovitih biljaka Kine.

Znamenita je i zbirka recepata iz Egipta (*»Papyrus Ebers«*, oko 1500. godine prije Krista) u kojoj se navodi više od 700 lijekova biljnog podrijetla, a staroindijska *»Knjiga životne mudrosti«* sadrži opise više od tisuću biljnih sredstava za liječenje.

U Starom zavjetu, također, nalazimo mnoštvo uputa o ljekovitoj snazi biljaka.

Stolisnikom se liječio Ahilej

Ranjeni grčki junak Ahilej svoje je rane liječio stolisnikom (otud stolisniku i ime – *Achillea millefolium*).

Grčki liječnik **Hipokrat** (460. – 377. godine prije Krista), osnivač znanstvenog liječništva, točno je opisao oko 200



O popularnosti travarstva zorno govori podatak o bezbrojnim knjigama o liječenju biljem - na svim jezicima svijeta. Ni jedna zemlja na svijetu nije bez ljekovitog bilja, predanih travara i stručnih – teoretičara i praktičara – fitoterapeuta.

Ljekovite biljke –

ljekovitih biljaka (u *»Corpusu Hippocraticum«*). I stari Rimljani cijenili su ljekovite bilje. Mnoga saznanja o ljekovitom bilju oni su preuzeli od starih Grka.

Zanimljive rasprave o anisu, češnjaku, kopru, kuminu, majčinoj dušici i divljoj cikoriji napisao je Rimljanin **Marko Porcije Katon Stariji** (234. – 149. godine prije Krista), jedan od najobrazovanijih ljudi svoje epohe. Rimski liječnik **Galen** (129. – 199. godine poslije Krista), veliki majstor farma-

najstariji lijek

kologije, prikupio je liječnički nauk svoga vremena i točno utvrdio doziranje lijekova. Tridesetih godina XVII. stoljeća Englez **John Parkinson** napisao je knjigu u kojoj je naveo čak 3 000 ljekovitih biljaka koje

su bile poznate u narodu. Od tada pa sve do XIX. stoljeća napisane su brojne knjige o liječenju ljekovitim biljem. Sve one sadrže opise biljaka, način uporabe i popis bolesti koje liječe.

Ponovno oživljavanje fitoterapije

Početak XIX. stoljeća, razvojem kemijske znanosti i eksperimentalne farmakologije, ljekovito bilje gotovo je potpuno zapostavljeno te se rabilo samo u pučkoj medicini. Tisućugodišnja iskustva u liječenju ljekovitim biljem naprosto su se omalovažavala, a mjesto ljekovitog bilja zauzeli su lijekovi i preparati – pripremljeni kemijsko-sintetskim putem.

U naše vrijeme, srećom, ponovno raste zanimanje za prirodno liječenje bolesti i tegoba ljekovitim biljem. Ponovno oživljavanje zanimanja za ljekovito bilje treba zahvaliti i činjenici što, u određenim slučajevima, sintetski lijekovi nisu mogli zamijeniti, unatoč istovrsnosti kemijskih supstanci, neke ljekovite biljke.

Pod parolom »*Natrag k ljekovitom bilju*« – župnik i njemački pučki liječnik **Sebastian Kneipp** (1821. – 1897.) začetnik je ponovnog oživljavanja fitoterapije. Osim ljekovitim biljem, S. Kneipp liječio je bolesnike i vodom, pa je i utemeljitelj suvremene *hidroterapije*.

Iako se ljekovitim biljem ne može izliječiti svaka tegoba ili bolest, ipak, u njemu ljudski organizam dobiva najvrednije tvari, koje ga jačaju i čine otpornijim. Ljekovito bilje čisti organizam, posebno krv, odstranjuje iz tijela nepotrebne i štetne materije,

pospješuje metabolizam i unosi ravnotežu u psihofizičko tijelo.

Apotekari zamijenili travare

Razvoj proizvodnje sintetskih lijekova gotovo je potpuno izbacio travare s tržišta. Travare su zamijenili apotekari, ljekarnici, koji su – prema receptima liječnika – pripravljali spasonosne lijekove. Proizvodnja sintetskih lijekova bujala je i u XX. stoljeću, pa je travarstvo dospjelo na marginu brige za ljudsko zdravlje.

Ipak, **Hilda Leyel** napravila je u Engleskoj velik korak u vraćanju travarstva na mjesto koje mu, zasluženo, pripada. Ona je, između dva svjetska rata, u Engleskoj osnovala Društvo travara, pokrenula i organizirala prodavaonice ljekovitih biljaka, a napisala je i nekoliko knjiga o ljekovitim i začinskim biljkama. Držala je brojna predavanja i suprotstavljala se nositeljima farmaceutske industrije koji su u proizvodnji lijekova vidjeli mogućnost ostvarenja velikog profita. Umrula je 1957. godine, udarivši čvrste temelje travarstvu koje danas doživljava pravi preporod.



Grčki junak Ahilej svoje je rane liječio stolisnikom

Najnovije otkriće da cijela biljka djeluje korisno, a ne samo pretpostavljeni aktivni sastojak, osigurava ljekovitom bilju trajno mjesto u očuvanju ljudskoga zdravlja.

Napadi na ginseng

Korijen *ginsenga* na Dalekom istoku već se tisućljećima rabi kao blagi stimulans. Na Zapad je dospio tek u drugoj polovici prošloga stoljeća, a danas se može kupiti i u našim ljekarnama. Prvi napadi na ginseng na Zapadu temeljili su se na, navodno, smiješno pretjeranim svojstvima lijeka koji su se navodili u kineskoj farmakologiji. U Kini je ginseng slovio kao lijek koji sprječava glavobolju, iscrpljenost i depresiju te kao koristan dodatak u liječenju bolesti cirkulacije, bubrega i živčanog sustava.

Dr. Stephen Fulder (s Londonskog sveučilišta), 1977. godine, nakon temeljitog istraživanja, utvrdio je kako je ginseng neškodljiv, ali može pomoći pri vraćanju tjelesnih procesa u normalu – kada je čovjek suočen sa stresom ili oštećenjem. Danas, i u nas, nitko ne sumnja u djelotvornost korištena azijske biljke ginseng – poznate po sedativnom i okrepljujućem djelovanju.

Simon Mills, iz britanskog *Nacionalnog instituta za travarstvo*, predlaže za kućnu apoteku 10 ljekovitih biljaka. To su: *čičak*, *maslačak*, *hren*, *peršin*, *češnjak*, *žablja trava*, *trputac*, *gavez*, *divlja zob* i *suručica*. Te biljke, prema Millsu, pokrivaju većinu svakodnevnih lakših poremećaja.

Borislav Ostojić

Borba za ljekovite biljke

Istraživači službene medicine nisu baš voljni ispitivati djelotvornost ljekovitih biljaka, odnosno pripravaka iz ljekovitih biljaka. Mukotrpan je i dug put dokazivanja ljekovitosti i sintetskih lijekova, a s ljekovitim biljem još je i teže.

Tako, u SAD – *Savezna uprava za hranu i lijekove* (FDA) vodi nemilosrdnu borbu protiv travarstva. Svaka tvrdnja (u SAD) da biljni proizvod ima medicinska svojstva ili pak savjet o njegovoj primjeni u svrhu liječenja, uklanjanja ga iz prehrambenog područja i premještanja u kategoriju lijeka, gdje se odmah traži zadovoljenje strogih pro-

pisa FDA-a. Međutim, kako troškovi ispitivanja nadmašuju zaradu u prodaji, mnogi odustaju od proizvodnje biljnih preparata.

O borbi za dokazivanje ljekovitosti nekog biljnog preparata Švicarac *Freed Pestalozzi* mogao bi napisati roman-triler. Njegov eliksir »*bio-strath*« u primjeni je pokazao neporecivu vrijednost, ali, ipak, liječnici – istraživači okrenuli su mu leđa i sve je ostalo na početnom eksperimentu. Tek nakon dugotrajne upornosti i evidentne vrijednosti eliksira – *Pestalozzi*jev »*bio-strath*« je dobio svoje mjesto pod suncem.

Lijeska

(*Corylus avellana* L.)

Lijeska je poznata još od prapovijesti. Nekada su cijela Europa i Azija bile prekrivene divljom lijeskom. Razlog proširenosti lijeske nalazi se u minimalnim zahtjevima vlage za njen rast. Drvo lijeske spominje se i u Bibliji. Primjerice, Mojsije je ljeskovim štapom udario po stijeni iz koje je potekla voda. Merkur, bog medicine i trgovine, prikazan je s granom lijeske oko koje se obavijaju dvije zmije. Prutićem lijeske nekada su vračevi istjerivali vruga iz općinjenih ljudi, a ljeskovim prutićem tražila se voda i određivalo mjesto kopanja bunara. U pojedinim selima srednje Italije – u znak prijateljstva – gostima se nude lješnjaci koji predstavljaju *simbol mira*. U antičko bi se doba lješnjaci (jezgra s ljuskom) usitnili u mužaru pa bi se tom smjesom masirala glava (naročito tjeme) radi boljeg rasta kose. Prema vjerovanju našeg naroda, lijeska je drvo mudrosti i znanja. Mršavim osobama koje žele dobiti poneki kilogram preporučuje se uzimanje lješnjaka. Ista preporuka odnosi se i na vegetarijance jer lješnjak sadrži velike količine masti i bjelancevina.

Visoka energetska vrijednost

Energetska vrijednost ploda lijeske – lješnjaka vrlo je velika i ubraja se, uz orah, u energetske najvrednije namirnice. Od minerala, u lješnjaku ima: kalija, fosfora, kalcija, sumpora, magnezija, klor, željeza, natrija, bakra, cinka i joda. Od vitamina, ta korisna namirnica ima: karotina, B1, B2, B5, niacina te vitamina C i E.

Ljekoviti su dijelovi lijeske: list, cvijet, plod (sjeme) i kora sa stabla. Zanimljivo je spomenuti da list lijeske također sadrži vitamin C, i to u većoj količini nego plod.

Za miran san

Naš narod od davnine poznaje dobar recept za miran san: osušene listove lijeske staviti u jastuk. Listovi se mijenjaju nakon 7 do 14 dana. Sličan učinak postiže se listovima i cvjetovima lavande. Dobro osušene listove lijeske valja čuvati u dobro začepljenoj boci (da ne hlape). Ako nisu dobro osušeni, zapljesne se.



U pojedinim selima srednje Italije – u znak prijateljstva – gostima se nude lješnjaci koji predstavljaju simbol mira.

Lješnjakovo ulje

Suhi lješnjak ima 60,5% masnog ulja. Lješnjakovo ulje dobiva se hladnim cijedenjem ploda lijeske. Ima ugodan okus, ali je vrlo skupo. Narodna medicina kaže da je lješnjakovo ulje jedan od najboljih lijekova protiv glista i naprslina na bradavicama ženskih grudi. Recept za izbacivanje trakavice glasi: tijekom 15 dana – svako jutro, natašte, popiti po jednu jušnu žlicu lješnjakova ulja.

Za povišenje niskoga krvnog tlaka

Za povišenje niskoga krvnog tlaka preporučuje se tri puta dnevno – jedan sat prije glavnih obroka (doručak, ručak i večera), pojesti po dvije jušne žlice oljuštenih lješnjaka te, pola sata prije istih obroka, pojesti po 40 dekagrama crnoga grožđa.

Protiv kašlja

Plodove lješnjaka valja ubrati u kolovozu ili rujnu pa ih samljati ili dobro zgnječiti. Tako usitnjen lješnjak treba pomiješati s medom pa koristiti kod upornog kašlja. Djeca uzimaju po jednu čajnu žličicu, a odrasli po jušnu žlicu lješnjaka s medom.

Za liječenje žutice

Za liječenje žutice prirodna medicina preporučuje sljedeći recept:

U staklenu posudu navečer stavite 5 grama (jednu čajnu žličicu) svježeg lista lijeske i prelijte ga kvalitetnim bijelim vinom (samo toliko da prekrije lišće) pa poklopite da ne hlapi. Ujutro drugog dana iscijedite vino i popijte ga prije jela. Taj lijek valja pripremati svaku večer i piti tijekom 12 dana. Umjesto svježeg, može se koristiti i osušeno lišće lijeske (koje je ubrano u proljeće).

Čaj protiv proljeva

Pregršt svježih ubranih listova lijeske usitnite, prelijte litrom proklučale vode, poklopite poklopcem i ostavite da odstoji 20 minuta. Nakon toga čaj od listova lijeske procijedite.

Za liječenje proljeva ili kožnih oboljenja preporučuje se piti priređeni čaj – po dva decilitra, pet puta u tijeku dana.

Isti čaj (mlak ili hladan) može se koristiti kao oblog kod vanjskih hemoroida.

Za čišćenje kože

Potrebno je sitno narezati jednu šaku svježih ubranih listova lijeske i preliti ih litrom proklučale vode. Posudu zatim poklopite i ostavite da odstoji pola sata.

Nakon što dobiveni čaj procijedite, pijte ga tri do četiri puta po 2,5 decilitra.

Ako vam je koža osjetljiva (mekana, tanka ili se ljušti), ljeskov mlaki čaj koristite kao obloge.

Kod gnojnih čireva

Usitnjena kora lijeske – kuhana u mješavini vode i vina – primjenjuje se kao oblog kod gnojnih čireva i ubrzava njihovo sazrijevanje. Na 2,5 decilitra vina stavi se isto toliko vode i doda 4 jušne žlice usitnjene kore lijeske.

Čajni oblozi kod hemoroida

U liječenju vanjskih hemoroida dobro pomažu oblozi napravljeni od čaja ljeskovih listova. Isti oblozi preporučuju se kod liječenja čireva i rana na nogama. Ljeskov čaj za hemoroide, čireve i rane pripravlja se kao kod recepta za čišćenje kože.

Borislav Ostojić



POZITIVNO RODITELJSTVO



Bez sile i batina

Neprocjenjiva je uloga roditelja u razumijevanju i zadovoljavanju životnih, socijalnih, intelektualnih, emocionalnih i drugih potreba djece. Primjerima pozitivnog roditeljstva, sreće, bračne sloge, jedinstva, ljubavi, kvalitetnih uzora i mudrih strategija, roditelji odgajaju sretno, samouvjerene i odgovorne mlade ličnosti.

Suvremeni roditelj mora svoje dijete naučiti da:

- ✓ cijeni i poštuje druge ljude, ali i samoga sebe,
- ✓ razvije važne socijalne i životne vještine,
- ✓ usvoji pozitivne navike,
- ✓ uspješno rješava svakodnevne probleme i prepreke na koje nailazi u svom radu,
- ✓ zajednički prevladavaju napetosti, konflikte, krize i probleme,
- ✓ stekne dragocjeno socijalno, radno i životno iskustvo,
- ✓ teži k najvišim rezultatima, ali i da bude zadovoljno onim što je postiglo,
- ✓ na greškama uči, da mu one budu poticaj, a ne kočnica i znak nemoći,
- ✓ bude zadovoljno samim sobom i svojim postignućima,
- ✓ bude sretno, radosno, ispunjeno dobrotom, optimizmom, da voli i bude voljeno.

Odgaj, sreća, čestitost, moralnost, samoodgovornost, priprema za zdravo roditeljstvo, human odnos među spolovima i brak te ljudsko dostojanstvo djece – djelo je njihovih roditelja.



Sretno se dijete veseli novim iskustvima, uživa u svemu onome što mu pruža svaki novi dan i psihološki cvate u svakoj fazi svojega razvoja.

Nema puta bez prepreka

Dr. Richard C. Wolfsoon kaže: »Sreća je kamen temeljac emocionalnog razvoja vašeg djeteta. Sretno se dijete veseli novim iskustvima, uživa u svemu onome što mu pruža svaki novi dan i psihološki cvate u svakoj fazi svojega razvoja. Naravno, postojat će trenuci kada će dijete biti uznemireno; na primjer, kada ga učiteljica ukori na satu što je pričao umjesto da uči, kada izgubi svoju omiljenu igračku ili se posvađa s prijateljem. Ti su trenuci tuge privremeni i uskoro će ih potisnuti njegov osjećaj čvrste, neobuzdane sreće.« Od malena dijete valja učiti da će na životnom putu naići na mnogo prepreka koje mora svladati da stigne na cilj i da put bez prepreka ne vodi nikamo.

Za uspjeh i sreću valja se boriti, pretrpjeti mnoge nelagode. Hesiod kaže: »Prije uspjeha bogovi odrediše da se čovjek oznoji«, a S. Graff dodaje: »Svaki je uspjeh trijumf upornosti.« Život je poput ružina cvijeta koji nam pruža divan miris i ljepotu, ali ponekad njegov trn ubode. Dijete mora znati da put do sreće traži velik napor i puno odricanja. U tome mu mogu mnogo pomoći roditelji, učitelji i prijatelji, ako im povjeri problem. Pozitivno roditeljstvo podrazumijeva ljubav, povjerenje, iskrenost, razumijevanje razvojnih problema, želja i potreba djece, puno razgovora, dogovora i iznalaženja rješenja bez sile i batina. Takvom roditelju djeca će se povjeriti i tu strategiju treba koristiti u odgoju svoje djece.

»Na žalost, rezultati istraživanja pokazuju da su danas djeca pod većim pritiskom no što su to bila ikada ranije, što znači da je velik broj djece pod velikim stresom, nesretniji i napetiji no u ranijih naraštaja – a to je još jedan razlog zbog kojega sreću svoje djece ne biste trebali prihvaćati kao nešto što se podrazumijeva samo po sebi« – kaže dr. Richard C. Wolfsoon. Sreća mnogo ovisi o temperamentu i osobnosti djeteta, stavovima, socijalnim vještinama i gledanju na život. Roditelj mora poučiti dijete da se uspješno nosi sa svojim osjećajima, da dosegne i održava visoku razinu sreće i zadovoljstva samim sobom i svojim postignućima.



Nesretno dijete učiniti sretnim

Zašto je neko dijete tmurno, tužno, snuždeno u kutu dvorišta škole, sumnja u sebe, svoje sposobnosti, a njegovi vršnjaci i vršnjakinje skaču, vesele se, radosno igraju...? Mogu li se i ta osamljena i nesretna djeca uključiti u vesele igre i druženja s onima koji, »pucaju« od radosti i veselja? Riječ je o djetci koju su roditelji razmazili, nisu ih puštali u igru s vršnjacima. Ona su sramežljiva, stidljiva, nesocijalizirana, ne znaju se uključiti u igru

i tu mora intervenirati odgajateljica u vrtiću ili učiteljica u školi, koja će se ponajprije s njime emocionalno zbližiti, osvojiti njegovo povjerenje, razviti optimizam, samouvjerenost i sigurnost, ponuditi izazov, pobuditi radoznalost, želju da se iskuša u igri s drugima.

Valja ga zbližiti s drugom djecom, uključiti u njihove aktivnosti, zabavu i igru, a to će ga učiniti poletnim i sretnim. To je taj kamen temeljac na kojemu će ono kroz suradnju osvajati prijatelje i dalje izgrađivati svoju sreću. Stjecat će dragocjena socijalna i životna iskustva, stvarati čvrste veze i odnose s vršnjacima.

Svako dijete, uz pomoć emotivno tople i drage osobe, može stvarati svoju sreću, a izražavat će je na svoj jedinstven i njemu svojstven način.

To je bila zadaća roditelja. Umjesto da sve za njega rade, donose odluke u njegovo ime, mogli su ga upitati što treba i želi, uvažiti mu želje i angažirati ga da to, primjereno dobi, sam ostvari. Upravljanje svojim osjećajima, razvitak svijesti o vlastitim i tuđim osjećajima izgrađuje kompetenciju, samostalnost, odlučnost, a to značajno pridonosi njegovoj sreći i pruža mu osjećaj voljenosti, sreće, pripadanja, sigurnosti, zaštićenosti. Kreće se sigurno u ozračju punom ljubavi, spontanosti, u nevolji ga tješe, ali i on hrabri druge. Time gradi optimizam, pozitivan i konstruktivan stav i odnos prema vršnjacima.



Usto, djetetu treba omogućiti da se dokaže u aktivnostima u kojima ima talenta i smisla (nogomet, glazba, tehnika, šah, strani jezici...), pratiti i isticati njegova postignuća i zasluge, npr. gol koji je donio pobjedu školskoj ekipi, poticati njegovu nadarenost i talent, pružiti potporu u razvoju osjećaja vlastite vrijednosti, moći, odgovornosti i samodiscipline, stalno ga okupirati atraktivnim aktivnostima, konstruktivnim radom, zanimljivom zabavom, poticati na suradnju.

Valja ga angažirati u donošenju odluka, vježbati strategiju rješavanja problema koji se jave na putu realizacije zamisli. Ne treba tražiti visoke, već optimalne rezultate, ne naturati mu svoje ambicije. Svaki uspjeh, pa i samo sudjelovanje, zaslužuju priznanje i potiču na aktivnost, izazov i kušnju.

Teško mu je kontrolirati ljutnju, nadzirati bijes i druge negativne emocije koje naviru kao reakcija na prepreke, neuspjehe. Treba sprječavati suparništvo i ljubomoru kod braće i sestara.

Vaše dijete će se suočiti s problemima, promjenama, neuspjehom. Pomozite mu da to lakše prebrodi. Ono mora znati svoje dobre i loše strane, a vi ih ne uspoređujte. Što više govorite uzorom jer se djeca ponašaju po obiteljskom modelu. Stalno mislite kakav ste uzor svojoj djeci jer će vas oponašati. Od vas će učiti odnos prema ljudima, ljubaznost, prijateljstvo, suživot...

Važna dosljednost u odgoju

Koristite dogovore s djecom, budite iskreni, fleksibilni i kompromisni. Uvijek imajte vremena za dijete i razgovor s njime. Neka se ponaša i sve vam povjeri, izrazi svoje osjećaje, zadovoljstvo i nezadovoljstvo. Naučite ga rješavati sukobe bez nasilja i agresije. Zagrlite ga i pričajte mu. Povjerenje i strategija najvažniji su.



Povjerenje, iskrenost i emocionalna bliskost moraju biti obostrani.

Dr. Wolfsoon predlaže 10 stvari koje možete reći djetetu da prevlada nesigurnost, strah, sram, nelagodu i odbojnost prema razgovoru:

- »1. Očito je da si uznemirena. Većina se djece katkad tako osjeća. Čekat ću koliko god želiš da mi ispričaš ono što mi želiš reći.
2. Sigurno ti nije lako s obzirom na probleme koje imaš s prijateljima. Možda bi ti pomoglo da o tome porazgovaraš sa mnom, barem na nekoliko minuta.
3. Možemo sjediti ovdje u tišini. Uživam u tvom društvu i ne smeta mi ako ti je draže da mi ništa ne ispričaš.
4. Prošli put kada te je nešto mučilo nisi želio razgovarati sa mnom. No, prisjetit ćeš se da ti je bilo lakše kada smo kasnije porazgovarali.
5. Katkad je teško pronaći prave riječi kako bismo opisali ono što osjećamo. To se može svima dogoditi – nešto osjećamo, a ne možemo to pretočiti u riječi.
6. Ti si, inače, dijete puno optimizma, pa znam kada si ovako tužan da te nešto muči. Možda bi mi želio reći o čemu se radi?
7. U tvojoj dobi stvari mogu biti vrlo zbunjujuće i u redu je ako ti predstavlja problem da se za nešto odlučiš. Vidjet ćeš da će i pomoći ako taj problem podijeliš sa mnom.
8. Mislim da mi želiš nešto reći, a ja sasvim sigurno želim čuti o čemu se radi. Morali bismo biti u stanju, samo nas dvoje, raspraviti o čemu se radi.
9. Djeca katkad rastuže jedno drugo, a da zapravo ne shvaćaju što su učinila i da to ne čine namjerno. Možda se to dogodilo i tebi.
10. Nema toga problema oko kojeg ti ne mogu pomoći. Bilo da je veliki ili mali, uvijek sam uz tebe. Možemo porazgovarati sada ili kasnije – kako god ti želiš.»

Time roditelj iskazuje svoju dobrostivost, ljubav, iskrenu želju da pomogne i surađuje u rješavanju problema, ali ništa ne uvjetuje, ne natura, sve odluke prepušta djetetu. To čini tako mudro i s puno pedagoškog takta da će svako dijete prijedlog prihvatiti i držati ga svojim.

Posvetite se problemu svoga djeteta

To je način zbližavanja, savjetovanja, dobronamjernog i nenasilnog pokušaja pružanja pomoći te svladavanja pre-



preka i prevladavanja odbojnosti, možda nela-gode, srama ili straha da vam to što ga muči povjeri. Vi ste izrazili želju da čujete njegov problem te spremnost na rješavanje, ali bez prisile, naturanja, sve ste prepustili njemu jer želite da otvorenije razgovora s vama i povjeri vam svoj problem ma kako on bio neugodan.

Ugasite televizor, isključite glazbu i ambijent učinite ugodnim, zajamčite mu diskreciju, stavite mu na znanje da vidite da ga nešto muči jer je jako frustriran, ali ako ne želi s vama o tome razgovarati, ne mora. Odluku ste prepustili samo njemu. Doveden je u veliku dilemu. Čak se mogu pojaviti i suze na njegovu licu. To je znak da je problem ozbiljan, ali su i dvojbe snažne.

Samo strpljenjem, mirnoćom i ulijevanjem sigurnosti, ohrabrit ćete ga i potaknuti na razgovor o problemu. Treba mu dati dovoljno vremena, ne požurivati ga jer smišlja kako bi se najbolje izrazio.

Pretvorite se u veliko uho i nepomično slušajte, bez znatiželjnih potpitanja, a posebno bez izražavanja nevjerice i sumnje u vjerodostojnost njegovog iskaza. Mlađa djeca i »maze« vole sjesti u krilo, starija pored vas i nasloniti glavu. Zagrlite ih. Ako sjedne ispred vas, gledajte ga, ali neka vam pogled ne luta jer ga to ometa. Možete kimanjem glavom pokazati da razumijete i slušate ga aktivno, ali bez komentara. Ako zapazite da vam neke stvari kaže uvijeno ili ih potpuno izbjegne, to je sigurno neka privatnost ili ono što drži da ne odobravate i ne želi vas razočarati.

Pozitivno roditeljstvo podrazumijeva ljubav, povjerenje, iskrenost, razumijevanje razvojnih problema, želja i potreba djece, puno razgovora, dogovora i iznalaženja rješenja bez sile i batina.



Povjerenje mora biti obostrano

Naglasite mu prije početka razgovora da ništa ne taji od vas jer samo ako znate problem, moći ćete ga rješavati, a što se tiče drugih, u to ste ga ranije uvjerali jer ste čuvali povjerenje vam tajne. Poštujte njegovu privatnost. Ne čitajte njegov intimni dnevnik, pisma, ne tražite nikakve dokaze u njegovim stvarima. Povjerenje, iskrenost i emocionalna bliskost moraju biti obostrani.

Nakon razgovora, u nekoliko rečenica ponovite srž problema i pitajte jeste li ga dobro razumjeli. Odmah pređite na dogovor jer se problem mora rješavati brzo, bez odgađanja.

Ne tražite krivca, ne ukazujte na krivnju. Predložite potrebne promjene i o svakoj neka se dijete izjasni.

Tražite kompromisna rješenja. Ukažite na problem, recite da vam se ne sviđa to što je učinilo, čak da to i osuđujete, ali njega kao svoje dijete jednako volite kao i prije. Vaša ljubav mora biti bezuvjetna. Slobodno mu recite: »Volim te!«. Zagrlite ga i poljubite. Prihvatite njegov iskren iskaz i kajanje, ali ne dopustite da sebe optužuje, ponižava, čuvajte njegovo dostojanstvo. Recite da svi mi griješimo, ali na greškama učimo, ispravljamo ih i one nam služe kao podsjetnik da ih više nikad ne ponovimo.

Zato Faraday tvrdi: »Ipak, najviše naučimo ih vlastitih grešaka.«

Kada dijete ohrabrite, zamolite ga da iznese svoje mišljenje i prijedloge.



Ono s čim se ne slažete, ne osuđujte nego recite da će to stvoriti još veće probleme koje će onda biti mnogo teže riješiti. Pronađite kompromis i sugerirajte kao svoje mišljenje ili nečije iskustvo. A kada se ono izjasni, prihvatite to kao njegov prijedlog i recite: Znači, ti misliš... i predlažeš da... Pa i ja se slažem, ali ćemo pratiti kako se odvija ta promjena ponašanja i ako naiđeš na prepreku ili neki problem, odmah dođi da iznademo rješenje. Vjerujem da smo se trudili i pokazali visok stupanj dobrote i želje da se taj problem ne ponovi. No, George Elliot kaže: »Prvi uvjet ljudske dobrote jest nešto voljeti, a drugi nešto poštovati.« Uvjeren sam da bi i ti i ja voljeli da je ovaj problem definitivno riješen. Ostaje nam drugi uvjet, a to je da poštujemo dogovor. Mislim da ni tu ne smije biti problema jer kakvi bismo mi bili ljudi kad ne bismo poštovali svoj dogovor i odluku.

Mr.sc. Ivica Stanić