

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

sve počinjje
u obitelji



SADRŽAJ

NARODNI ZDRAVSTVENI LIST

dvomjesečnik za unapređenje
zdravstvene kulture

Izdaje:

NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO
ZDRAVSTVO PRIMORSKO-
GORANSKE ŽUPANIJE U
SURADNJI S HRVATSKIM
ZAVODOM ZA JAVNO
ZDRAVSTVO

Za izdavača:

Prof. dr. sc. Vladimir Mićović, dr.
med.

Uređuje:

Odjel socijalne medicine
Odsjek za zdravstveni odgoj i
promociju zdravlja

Redakcijski savjet:

Dr. 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:

Dr. sc. Suzana Janković, dr. med.

Lektor:

Vjekoslava Lenac, prof.

Grafička priprema i tisak:
AKD

Rješenje naslovne stranice:

Prof. dr. sc. Saša Ostojić, dr. med.

Uredništvo:

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

UVODNIK

OBITELJ I/ILI PORODICA 3

KVALITETNO RODITELJSTVO

KREATIVAN RODITELJ, KREATIVNO DIJETE 4

TERAPIJSKI RAD S OBITELJI KAO KONTEKST ZA NOVA UČENJA

UČENJE PRIJE NASTANKA PROBLEMA 7

DJECA I BRAKORAZVOD RODITELJA

NARUŠENO UPORIŠTE 9

ŠTO JE TO OBITELJ

DRAGOCJENI DJEDOVI I BAKE 11

PRILAGODBA DJETETA NA VRTIĆ

POČETAK JE TEŽAK 15

VRIJEME JE ZA SPAVANJE

ZDRAVE NAVIKE ZA CIJELI ŽIVOT 17

DJEČJE LAŽI

ZA ODGOJ U ISTINOLJUBLJU 20

OVISNOST

POGLED NA SVIJET DRUGIM OČIMA 22

PREHRANA OSOBA ZLATNE DOBI

ZDRAVO I URAVNOTEŽENO 23

ZNAČAJ OZLJEDA LICA

NEVIDLJIVA KOREKCIJA 26

NOVO U FIZIKALNOJ TERAPIJI I SPORTU

HUBER MOTION LAB 28

UPOTREBA MOBITELA

OPASNOST U VOŽNJI 30

KRIŽALJKA 31

OBITELJ ILI PORODICA

Namjera je ovih redaka ponešto dometnuti o pojmu koji danas nazivamo "odgovorno roditeljstvo". Okvir svega je porodica-obitelj ili obitelj-porodica.

Živimo u vremenu kad se postojećim, naslijeđenim riječima rado mijenja smisao i značenje. Kažu da je uvijek bilo tako, no mi svjedočimo sadašnjosti. Tako je "netko" (nedavno) iz svakodnevnog govora "izbacio" riječ porodica i uvjerio javno govorništvo da je dostatna riječ obitelj. Svi koji žele, lako će ustanoviti da se ne radi o istoznačnicama. Jednostavno zato što slavenski jezici jako vole jednoznačnost glagola, pa naravno da glagoli obitavati i poroditi nisu istoznačnice iako obje govore o životu.

U ne tako davna vremena uže porodice (roditelji, djeca i unuci) bile su obitelji. Tri su generacije najčešće živjele zajedno. Ono što je za ovaj osvrt najvažnije u takvim (mnogobrojnim) zajednicama, lako su se prenosila znanja i vještine o odgoju i obrazovanju: "kako postati roditelj" i "što znači biti dijete".

Onda je (ovaj naš) svijet krenuo "naprijed" i jedno od prvih "dostignuća" bilo je (i još je u tijeku) svođenje obitelji-porodice na tri slova, roditelje i jedno dijete. Porodica se mrvila na više obitelji. Jedna anegdota za prikaz brzine promjena: jedan pradjed imao je (s dvije žene) 31 dijete, jedna baka je imala četvero, jedan otac je imao jednog sina.

Nekad usputno učenje u živoj sredini, prelazi u učenje iz "neživih" izvora (knjige ili danas internet), ili u eksperimentiranje, sve uz puno lutanja. Budući da je sve još i u ime slobode odlučivanja, teško je javnim postupcima nadomjestiti izgubljeno u vrijeme podatno odgoju i obrazovanju. Sprječavanje loših ishoda nema prednost pred liječenjem težih i teških posljedica.

Pokušaj ocjene problema može se pretočiti u niz pitanja:

- ✧ Kako očekivati odgovorno roditeljstvo ako je razlog za ulazak u odnos-brak više posljedica slučaja nego promišljanja?

- ✧ Kako očekivati odgovorno roditeljstvo ako se dobna granica neželjene trudnoće pomiče u dječju dob, a željene odgađa na tridesete godine?
- ✧ Kako očekivati odgovorno roditeljstvo ako su roditelji u dnevnoj nesigurnosti za posao, odnosno za osnovnu ekonomsku sigurnost?
- ✧ Kako očekivati odgovorno roditeljstvo ako je dijete, otkad dođe na ovaj svijet, "trošak"?
- ✧ Kako očekivati odgovorno roditeljstvo ako cijela zajednica, koju nazivamo državom, nema demografsku politiku, politiku potpore održavanju i reprodukciji naroda ili, kako to radije kažemo, "nacije"?

Možda je to potonje sinteza niza činjenica:

- ✧ Potpora mladim roditeljima nedostatna je i pogrešno selektivna!
- ✧ Jaslica i vrtića je premalo, a da bi trebali biti besplatni, nikome iz "politike" ne pada na pamet!
- ✧ Škola nije dom za djecu čiji roditelji rade "od jutra do mraka"!
- ✧ Mladi koji se ne školuju, a ne mogu raditi, za javnost "ne postoje"!

Svaka od tih nekoliko misli zahtijevala bi bar jednu stranicu razrade ...

Konačno pitanje:

"Zašto o svemu tome u Zdravstvenom listu?"

Odgovor se krije u definiciji zdravlja, koja u sažetku glasi: "Zdravlje nije samo odsustvo bolesti ..."!

Po običaju, potraga za optimizmom! Uvijek ista misao, još nedečekana: našu djecu treba, a može se, od najranijih dana učiti vrijednostima života i kako njima u svom dijelu upravljati; naravno, umjesto učenja o tome kako postati "dobar podanik" na "tržištu rada"!

Vladimir Smešny, dr. med.



„Stvara nas i oblikuje ono što volimo i u što vjerujemo.“

KREATIVAN RODITELJ, KREATIVNO DIJETE

Mi smo proizvod vlastitih misli, osjećaja i aktivnosti koje činimo. Mi smo humanoidni oblik naše inteligencije i naše kreativnosti, odraz i ogledalo onih koji u nas gledaju.

Veze između nepovezanih iskustava

Kreativnošću se označavaju mentalni procesi koji dovode do novih rješenja, ideja, zamisli, umjetničkih formi, teorija i rezultata koji su jedinstveni i novi. Za ono što je kreativno, najčešće kažemo da je originalno, novo, neuobičajeno, spontano, a za kreativne osobe kažemo da imaju osobine kao što su otvorenost, produktivnost, fleksibilnost, sposobnost otkrivanja... Često se kao sinonimi za kreativnost koriste riječi "genijalnost" i "originalnost".

Humanistička psihologija polazi od toga da je **kreativnost opća i osnovna potreba čovjeka** - kreativnost je bitan izraz razvoja čovjeka.

Za kreativno mišljenje i ponašanje potrebno je imati pouzdanja u vlastita prosuđivanja i hrabrosti za zalaganje za vlastite ideje. Stoga djecu trebamo poučavati i kritičnom prosuđivanju, a ne preuzimanju tuđih ideja. Djeca uče stvarajući i na taj način bi mogli učiti ne samo u djetinjstvu, već cijeli život, ako bi i školski sustav podržavao učenje istraživanjem i eksperimentiranjem.

Također, kada pitamo roditelje kakvo dijete žele odgojiti, odgovaraju nam: **odgovorno, samostalno kreativno i asertivno**. Činjenica je da dijete uči oponašanjem pa i dijete želi takvog roditelja, a na nama je da procijenimo da li smo mi takvi roditelji.

Misliti kreativno znači uvidjeti veze između nepovezanih iskustava, koje se pojavljuju u obliku novih misaonih shema, ideja i proizvoda. Taj kreativni potencijal ima svaki pojedinac i može ga upotrijebiti u svakoj životnoj situaciji.

U suvremenom svijetu, koji se neprekidno razvija, ljudi trebaju kontinuirano učiti i razmišljati kreativno jer se sus-

reću s nepredvidivim situacijama i problemima koje treba riješiti. Društvene pojave i odnosi u suvremenom su svijetu sve složeniji pa se ne mogu rješavati samo učenjem činjenica. Stoga djecu trebamo sve više učiti rješavanju problema.

Cilj odgoja i obrazovanja, roditeljstva i školstva nije više jednostrano inteligentan, dobro prilagođen čovjek, oslobođen konflikata, već kreativna (stvaralačka), kritična osoba koja je sposobna rješavati konflikte (sukobe). Znanstveno-tehnološki napredak sve se više ubrzava, zbog čega se sve više traži intelektualni i kreativni rad. S druge strane, rad se sve više odvija timski pa je potrebno učiti djecu suradnji i rješavanju konflikata.

Osobine kreativnih osoba

Kreativne osobe su:

- otvorene prema okolini,
- kritične,
- fleksibilne,
- lako se oduševavaju,
- imaju puno inicijative,
- originalne,
- nekonvencionalne,
- energične i hrabre,
- vole novo,
- ustrajno rade na rješavanju zadatka, problema,
- neovisne,
- zrele, emocionalno stabilne i dominantne,
- imaju izrazit osjećaj za humor.

Odrasle osobe, učitelji i roditelji mogu od najranijeg razdoblja poticati kreativnost djece na brojne načine:

- Postavljanjem pitanja koja pobuđuju različite psihičke funkcije:

Tko?; Kada?; Gdje?; Kako?; Zašto?; Objasni!; Na koji još način možeš...?; Što bi bilo kad bi...?; Imaš li drugu ideju?; Usporedi - što je bolje, ljepše...?; Što te još podsjeća na to?; Po čemu je to slično, a po čemu različito od...?; Što misliš da će se dogoditi ako...?; Na što te to podsjeća? itd.;

- Igranjem različitih igrica s djecom:

- Igre originalnih odgovora - npr.: „Što je sve crveno?“ Uobičajeni odgovori donose 1 bod (jabuka, srce, rajčica...), neuobičajeni 2 ili više (Mars, kapa patuljka...);
- Igre riječima - povezivanje, premetanje i dr.;
- Izmišljanje nastavka priče ili drukčijeg kraja;
- Pronalaženje veza - npr.: „Što je zajedničko mravu i lokomotivi?“
- Različite uporabe - npr.: „Za što sve može poslužiti olovka?“;
- Dovršavanje jednostavnih crteža na što zanimljiviji način;
- Smišljanje i dodavanje različitih pokreta;
- Problemske priče i dr.

Ono što kao roditelji podučavamo djecu, nije različito od onoga što moramo podučiti sami sebe. Potrebno je naučiti razmišljati i ponašati se na pozitivan način, koji je u skladu s onim što želim postati, raditi i doživjeti u životu.

„Igra života je igra bumerangom. Naše misli, djela, riječi vratit će nam se prije ili kasnije, iznenađujućom preciznošću.“ (Florence Shinn). Naša djeca uče oponašanjem, a mi smo im prvi i svakodnevni učitelji.

Pristupite s oprezom

Samostalnost je, osim za socijalizaciju, uspješnost i snalažljivost u radu, odnose s drugim ljudima, bitna pretpostavka slobode kreativnog izražavanja ideja, zamisli, djela. Roditelji trebaju biti otvoreni za nove ideje, poticati dječju samostalnost i hrabriti dijete u njegovom radu, pustiti ga da samostalno obavi određene radnje. Djelujući svjesno i kompetentno na vlastiti uradak, dobit će samopouzdanje i odvažnost za nove kreativne poduhvate. Međuljudski odnosi u porodici također diktiraju razvoj dječje kreativnosti te će roditelji koji naglašavaju nezavisnost unutar obitelji i manju usmjerenost na dijete (što potiče natjecanje za dominaciju i moć), prije imati kreativno, nadareno dijete, a čemu treba pristupati s oprezom da ne bi bilo kontraproduktivno.

Dok je samostalnost i nezavisnost dobar preduvjet kreativnom razvoju djeteta, dotle je vezanost za roditelje preduvjet dobrom, višem intelektualnom razvoju. Ustanovljeno je da osobe koje postižu visoke rezultate potiču iz obitelji koje su kohezivne i usmjerene na dijete i u kojima je identifikacija roditelj-dijete jaka, što rezultira visokom motivacijom za postignuće. Poticajno je, za razvoj djeteta, pronaći sredinu između samostalnosti i brige za dijete. Roditelj treba uspostaviti i održavati odnose s djetetom, istovremeno mu dozvoliti autonomiju, nezavisnost i psihološki i emocionalni prostor. Roditelji mogu biti uključeni, ali ne gušiti dijete, već biti senzibilizirani za djetetovu potrebu za samostalnošću ili za rad s nekim. U tome može pomoći oblikovanje „stila roditeljstva“ koji





djetetu pomaže da pronađe vlastiti identitet, dozvoljava otvoreno izražavanje ideja, smanjuje identifikaciju roditelj-dijete, ali ne povezanost i ljubav, pruža podršku u prisustvu izazova, pri tome ne unoseći se previše emocionalno.

Nerijetko je prva prepreka u razvoju kreativnosti odrasla osoba, roditelj, učitelj, jer sprječavaju ili zabranjuju aktivnosti koje su za dijete istraživačke, a oni ih smatraju prljavim, neprikladnim, nesigurnim, neprovjerenim, nerijetko iz neznanja, misleći da olakšavaju djetetu obavljanje nekog posla, a, zapravo, gušeći djetetovu kreativnu iskru.

Uvjeti u okolini koji koče kreativnost, a potiču rigidnost:

- zadaci koji usmjeravaju pojedinca da se fiksira na određenu metodu rješavanja,
- postojanje izvora frustracije i stresora za vrijeme rješavanja problema,
- uvjeti koji smanjuju intrinzičnu motivaciju,
- potenciranje negativnih posljedica mogućeg neuspjeha u rješavanju problema,
- siromašno individualno iskustvo pojedinca na području rješavanja problema,
- uvođenje nepotrebnih ograničenja i prepreka u problemsku situaciju.

Misli kao i drugi!

Kreativno mišljenje mogu ograničavati zahtjevi da se obuzda mašta, da se "misli kao i drugi", da se kreće sigurnim, poznatim i prihvaćenim putovima. Jedan od razloga zbog kojih odrasli svoju kreativnost ne izražavaju slobodno jest uvjerenje da je kreativnost ekskluzivno pravo znanstvenika, umjetnika ili nekih posebnih ljudi, ili „otpor promjeni“ poteškoća da izađemo iz okvira naših navika te da se izbjegne rizik proturječja njenom mišljenju i osjećaju identiteta.

Odrasli se trebaju osloboditi svojih predrasuda, stereotipa, egoizma, ideje da ni sami nisu kreativni. Stoga, već odrasle osobe moraju potražiti načine kako bi po-

takle vlastitu kreativnost, moraju shvatiti da je ona unutar njih samih i da ju mogu pronaći ako to žele i potrudu se, oslobode duh i puste da ideje same dolaze. Kreativne ideje ogledaju se u načinu odijevanja, dekoraciji interijera i eksterijera, načinu pripremanja jela i serviranja... Kreativnost se ogleda i u komunikaciji s drugim ljudima, načinu rješavanja konfliktnih situacija i problema... Kreativnost vodi dubljem osjećaju zadovoljstva, povezanosti sa sobom, osobnoj motiviranosti i završetku procesa praćenog velikim osjećajem ponosa. Potičući vlastitu kreativnost, roditelji će biti autentična osobnost, uspješniji i u poticanju kreativnosti vlastite djece.

Dopustite da dijete uči vas

Dajte djeci ono što im treba.

- Nabavite im materijale i alate i sve drugo što im treba, kako bi njihova kreativnost došla do izražaja. Pokažite im razne vještine, tako da i sami otkrivaju što im je zanimljivo, neka sudjeluju u čim više aktivnosti.
- Neka sami stvore svoja pravila - djeca trebaju zavoljeti učenje i biti zadivljeni istraživanjima novih stvari. Ako ih gurate, mogli bi to shvatiti kao obvezu i prestat će im biti zanimljivo.
- Ne stvarajte pritisak na djecu - ne brinite ako nema odmah rezultata, dajte im dovoljno vremena za istraživanje jer bi pritisak mogao utjecati na interes. Pustite dijete da isprobava i uspoređuje s otkrivenim, a vaša će podrška biti najveća korist.
- Pokušajte razlikovati naporan rad od prirodnog talenta djeteta - ako mu dobro ide, ne znači nužno i da ga zanima, a ta razlika može mu omogućiti i usmjeriti ga na područja u kojima će u budućnosti lakše ostvariti uspjeh.
- Ne dozvolite da ga neuspjeh demotivira - pomognite mu da uči na pogreškama jer je proces užitak učenja.
- Budite ukorak s tehnologijom - dajte mu mogućnost da se izrazi i bude kreativan, pazite da programi ne budu kontraproduktivni. Program ne bi trebao manipulirati vještinama djeteta, već bi ih trebao poticati.

I, dopustite da vas, na vašem osobnom putu ka kreativnosti, vaše dijete nauči:

**Da budete veseli bez razloga,
Da budete uvijek nečim zabavljeni i
zaokupljeni,
Da se znate svom snagom zauzeti za
ono što želite.**

**Nina Vela Vrabec,
dipl. soc. pedagog**

S pozicije djeteta, prilično je apstraktno što znači biti roditelj; čak i kad to jednom postaneš, shvatiš da to nije nimalo lako! Iz dječje perspektive puno lakše izgleda biti roditelj no dijete, a iz roditeljske perspektive izgleda puno lakše biti dijete no roditelj! Ovisno iz kojeg kuta gledamo!

Kada govorimo o našem kontekstu odrastanja, sigurno se svatko od nas može prisjetiti svojih roditelja, svojih školskih dogodovština, učenja, "štrajkanja", svojih prvih izlazaka, svađa s roditeljima oko izlazaka, njihovog neslaganja oko izbora naših "ljubavi", načina zabavljanja, odnosa s prijateljima, glazbe koju smo tada slušali... Možemo se vrlo lako sjetiti na koje smo sve njihove intervencije "dizali bunu", što nas je kod njih ljutilo, rastuživalo, živciralo... A kako smo ih tek ogovarali s prijateljicama/prijateljima!

Sve smo to ugradili u odgojne obrasce ponašanja koje primijenjujemo prema svojoj djeci.

Obostrani izazov

Danas nije lako biti roditelj, kao što nije lako ni biti dijete. Izazov je obostran. Roditelj danas (kao što je morao i onda) mora uložiti prilično truda da bi naučio kako to današnja djeca žive, poimaju svijet, razumiju ljubav, kako mogu slušati glazbu koju slušaju, zašto je njima moderno ono što je nama roditeljima "bez veze"; zašto su izlasci do kasno u noć ili do ranog jutra, kad se nekada kući dolazilo najkasnije oko pola noći ili tek malo kasnije; kako piercing i tattoo mogu biti modni detalji; kako

UČENJE PRIJE NASTANKA PROBLEMA

mogu biti odjeveni potpuno u crno, ili nositi tako kratku majicu; kako mogu hodati gradom i imati mp3 i slušalice na ušima; kako im kosa može padati preko očiju, zašto nose starke, tko je samo izmislio irokezu...

Dijete također mora uložiti prilično truda da bi naučilo nas roditelje kako da taj svijet, toliko drugačiji od njihovog, približe nama, učine ga manje "zastrašujućim i nerazumljivim", kako da zajednički "demistificiramo" sve novine kojih je napretek. Sve u svemu, u ravnopravnoj smo poziciji što se tiče učenja, moramo u toj obiteljskoj dinamici svi učiti i čini mi se da tom učenju nema kraja!

Vrijeme i prostor u kojem smo stasali kao roditelji, i rastemo i dalje, specifično je s više aspekata, ne samo u pogledu obiteljske tradicije i kulturološkog konteksta. Generacije roditelja razvijaju se u uvjetima tranzicijskog preobražaja Hrvatske, kada su se za sve nas promijenila "pravila igre", uvjeti življenja, načini preživljavanja, radno vrijeme, uvjeti rada, pozicije unutar društva, unutar obitelji... Mi kao roditelji, da bismo se prilagodili promjenama, za koje su mnogi bili i još uvijek su nespremni, morali smo puno trenutaka posvetiti sebi, svojim promišljanjima, dilemama, osjećajima, zapažanjima, strahovima od budućnosti, borbama za egzistenciju, privikavanjima na nove uloge koje smo preuzeli u novim društvenim okvirima, a o kojima nam nikad nitko nije pričao niti nas je na to pripremao... A, naravno, cijelo smo to vrijeme bili, i još uvijek jesmo, roditelji! Ne izgleda lako! U čitavu tu kompleksnost, i još puno, puno veću, uronjena je naša obitelj, mi, naši partneri/ice i naša djeca. Svatko se od nas sigurno može prepoznati bar u

jednoj od navedenih stavki i sjetiti se i osjetiti te trenutke u kojima smo mi kao roditelji rasli i rastemo zajedno s našom djecom.

Upoznajmo sebe

U tom stasanju, odrastanju i sazrijevanju mi smo odgovorni za ono što vidimo i radimo, za ono što učimo i kako djelujemo, i bilo bi dobro da se zapitamo:

Kako mi vidimo našu djecu?

Kako razumijemo ono što vidimo?

Kako odabiremo ono što gledamo?

Kako oni vide nas?

Kako oni odabiru ono čemu pridaju pažnju?

Kako mi vidimo da nas naša djeca vide?

Kako učimo iz onoga što podijele s nama da vide o nama?

Kako oni vide da mi njih vidimo?

Kakav smo uzor našoj djeci?

Kakve poruke šaljemo svojoj djeci svojim ponašanjem, navikama, a kakve onim što govorimo/kazemo?

Kako oni to "čuju"?

Kako učimo o svom roditeljstvu?

Kako znamo da učimo?

Kako mi učimo o našoj djeci?

Kako oni uče o nama roditeljima?

Kako djelujemo u skladu s onim što vidimo, radimo i učimo?



U svom se profesionalnom radu susrećem s time da najčešće pomoć i savjet za svoju djecu traže majke, što, između ostaloga, govori o kulturalnom aspektu obiteljske dinamike i uloga koje se njeguju u našem okruženju.

Roditeljstvo se još uvijek u puno obitelji poistovjećuje s majčinstvom, i takva je ideja prisutna i izražena bez obzira na profesionalni/intelektualni/obrazovni ili socioekonomski status roditelja. Evidentno je da je ocu dodijeljena, ili je sam preuzima, a svakako je i naučena, uloga hranioca obitelji, nekoga tko brine o egzistenciji svoje obitelji, a majka je odgovorna za odgoj i brigu oko djece. Otac najčešće nema vremena za svoje dijete ili smatra da to nije njegova uloga, a u skladu s ranije navedenim. Suvremena društva zbog toga sve snažniji zahtjev postavljaju na očeve, u smislu potpunijeg i obuhvatnijeg preuzimanja očinske uloge. Međutim, mi još uvijek nismo suvremeno društvo koje se zaista posvetilo tome, izuzev na formalnoj i deklarativnoj razini. Iz toga, u razdoblju puberteta i adolescencije, proizlaze mnoge poteškoće na relaciji roditelji-dijete, a potom i na planu ponašanja, emocionalnom planu i općenito u psihološkom rastu i razvoju naše djece.

Je li dijete problem?

Temeljem navedenoga, najčešća je prepreka u radu s roditeljima uključiti oba roditelja u savjetodavni ili terapijski rad, i to po više osnova: majke često traže pomoć bez znanja očeva te su djeca stavljena u situaciju da skrivaju odlazak terapeutu, vjerojatno vezano i za predrasude koje se unutar obitelji njeguju o psiholozima, savjetovanju ili psihoterapiji. Zatim, dijete je identificirano kao problem, roditelji ne uviđaju vlastitu odgovornost za participaciju u obiteljskoj dinamici; u skladu s navedenim, očevi preuzimaju mnogo manju odgovornost od majki (a kod majki je često izražen osjećaj krivnje i nekompetentnosti, također često nametnut od strane partnera, npr.



”jedino što si trebala raditi, bilo je odgovoriti djecu, a ni u tome nisi uspjela”). Upravo zato je u terapijskom radu s obitelji važno kreirati kontekst u kojem svaki član obitelji može sudjelovati na njemu prihvatljiv način, uvažavajući pri tome koliko tko može preuzeti odgovornosti.

Ako promišljamo o tome kako raditi na promjeni stavova, obrazaca ponašanja, a da bi se povećala motivacija roditelja za takav terapijski rad, nameće se pitanje kada bismo trebali krenuti s novim učenjima i tko bi sve trebao biti uključen u ta učenja. Svakako ne tada kada se problem već dogodio, već puno ranije.

Budući da je obiteljska dinamika cirkularna, što znači da roditelj utječe na dijete, ali i dijete utječe na roditelje, dijete uči od roditelja, roditelj uči od djece, a o roditeljstvu učimo već jako mali, gledajući svoje roditelje, učenja bi trebala obuhvatiti obitelj u cjelini. Što bi to značilo? Poučavanje roditelja o roditeljstvu općenito (a da se ne uključuje djeca) zanemaruje posebnosti svakog pojedinog obiteljskog sistema, a pri tome onda i posebnosti svakog pojedinog člana tog sistema. Ako uvažimo integrativni model roditeljstva, sa svim njegovim odrednicama i posljedicama, onda bi obiteljski sistem, kao jedinica sa svim svojim članovima, trebalo



sudjelovati u učenju, što bi značilo da bi trebalo u projekte i radionice uključiti obitelj u cjelini (istovremeno i roditelje i djecu). Većina programa namijenjena je roditeljima koji onda u sterilnim uvjetima (najčešće) uče o svom roditeljstvu i mnoga iskustva govore da rezultati takvih radionica postaju upitni, primjena naučenih sadržaja, vještina, odgojnih metoda ne bude učinkovita jer, s druge strane, imamo dijete koje “ne odgovara” na ponudeno. Npr. ima roditelja koji pročitaju puno knjiga, prođu škole za roditelje, neprestano komuniciraju sa školom (što je svakako dobrodošlo), ali unatoč svemu ne mijenjaju svoja ponašanja koja bi bila relevantna za promjenu kod djeteta (što god to značilo) i ne znaju kako bi komunicirali sa svojim djetetom.

Sveobuhvatan način rada zahtijevao bi, naravno, puno promišljanja o tome kada započeti, kako ga kreirati i strukturirati. Danas bi vrtići i osnovne škole mogli biti mjesta u kojima bi se stvorio prostor i vrijeme u kojem bi i roditelji i djeca, a da ne budu prozivani ni za što, u okviru učenja o razvojnoj dobi svoga djeteta, mogli obogaćivati ili mijenjati obiteljsku dinamiku. Na taj način mogle bi se prevenirati poteškoće koje nastaju u kasnijoj (adolescentnoj) dobi djeteta.

Ranulph Glanvill:

“Mi smo odgovorni za ono što vidimo i ono što radimo, ali i za ono što učimo i kako djelujemo.”

Gregory Bateson:

“Može li naša psihoterapija razviti mudrost, svjesnost o cirkularnosti, da se voli drugoga unatoč boji, religiji i narodnosti, da se voli širi kontekst naše komunikacije, uključujući međusobnu povezanost ekološkog sustava koji uključuje sve što živi? Možemo li dovoljno voljeti tog drugog i ovaj planet da bismo omogućili da se ozdravljenje dogodi? Hoćemo li pronaći mudrost da nas nauči kako?”

Zrinka Rička Žauhar,
psiholog - obiteljski psihoterapeut

NARUŠENO UPORIŠTE

Stog aspekta gledano, suvremeno je društvo donijelo mogućnost da se otvoreno razgovara o nekvalitetnim i narušenim partnerskim odnosima i da se, ako sve mjere poduzete u svrhu poboljšanja partnerskog odnosa nisu dale rezultata, novim izborom stvori prilika za kvalitetniji i sretniji život. Međutim, ta ista mogućnost donijela je sa sobom bolan proces, osim partneru koji ne pristaje na takav izbor, i djeci koja najčešće trpe posljedice takvih narušenih odnosa. Iako je brakorazvod najčešće rezultat dugotrajnijeg neslaganja karaktera i narušene obiteljske dinamike, kojoj su djeca neprekidno izložena (što nikako ne utječe povoljno na psihološki rast i razvoj djeteta), unatoč tome, koliko god je ta dinamika bila nekvalitetna, brakorazvod je za djecu šok koji znači odlazak jednog člana obitelji, odnosno jednog roditelja.

Dijete izvan fokusa

Takva promjena postojećih okolnosti kod djece izaziva čitav niz emocionalnih reakcija, koje su prisutne čak i onda kada oku nisu vidljive. Tako, naprimjer, neki roditelji, ako djeca ništa ne pitaju ili ne pokazuju emocije, zaključuju da je dijete "dobro podnijelo" razvod. Nažalost, upravo u toj skupini djece kriju se mnoge emocionalne zavrslame koje izazivaju potisnutu konfuziju, ogorčenost, ljutnju, a ponekad i vrlo neugodne negativne emocije prema jednom ili oba roditelja. Novi preustroj obitelji budi kod djece strahove od budućnosti. Nekadašnje uporište u dva roditelja postaje u očima djece jedno, što ponekad svojim ponašanjem potvrđuju i sami roditelji, tražeći od djece da se priklone jednom roditelju jer svaki za sebe misli da je "bolji, ispravniji, pošteniji, manje odgovoran za novonastale okolnosti".

Budući da roditelji najčešće ne završavaju istovremeno proces separacije, često svoje nedovršene procese s bračnim partnerom rješavaju preko djeteta. Dijete tada "izlazi" iz fokusa svojih roditelja, jer postaje važnije tko će pobijediti, iako su u takvim situacijama svi gubitnici. S pravnog aspekta postoje velike mogućnosti dokazivanja "ispravnosti" u bračnom životu te, putem žalbi, sudski procesi mogu trajati dugo, prilikom čega sa psihološkog aspekta roditelji najčešće nesvjesno, iako ima i onih koji točno znaju što čine, narušavaju integritet djeteta instrumentalizirajući ga tako da mu govore jedan protiv drugoga te što će reći na sudu ili u centru za socijalnu skrb. Zabranjivanje kontakata s drugim roditeljem, pronalaženje načina kako onog drugog zakinuti, međusobno diskreditiranje na javnim mjestima u prisutnosti djeteta, samo su neki od primjera ponašanja roditelja koji pritom zaboravljaju da, iako više nisu supružnici, ostaju roditelji. Na taj način emocionalno povređuju svoju djecu, što posljedi-



Kulturološki gledano, brakorazvod je danas mogućnost za kojom partneri, koji nisu našli zajednički jezik u životu, znatno više posežu, ne pristajući na nekadašnje: "što će ljudi reći" ili "moramo ostati u braku radi djece".

no može kod djece izazvati nesigurnost, emocionalnu nestabilnost, narušenu sliku o sebi, ovisnost o okolini više nego što to zahtijeva faza njegova biopsihološkog razvoja, kao i dublje emocionalne smetnje kod djeteta. Takav kontekst odrastanja pogoduje razvoju poteškoća na emocionalnom planu i u ponašanju, ponekad s dalekosežnim posljedicama koje vode i u kriminogena ponašanja.

Prilikom uspostave života nakon rastave braka, vrlo je važno da se braća i sestre, ako je u obitelji dvoje ili više djece, osim ako nije neophodno, ne razdvajaju. Zajednički život braće i sestara emocionalno olakšava podnošenje procesa razvoda, važan je za nastavak bratsko-sestrinskih odnosa i kao takav neophodan za dalji adekvatan psihološki rast i razvoj djece.

Ljubav prema djetetu nije se ugasila

Djeca imaju pravo odrastati u okruženju ljubavi i roditeljske brige, no to im mogu osigurati jedino razumni i odgovorni roditelji, koji svoje konflikte razriješe na način koji ne ugrožava njihovu zajedničku djecu.

Što bi partneri koji se razvode, a roditelji su zajedničke djece, trebali činiti, a da to bude što bezbolnije za dijete:

- Kad su oba partnera u potpunosti suglasna oko odluke da će se razvesti, odnosno došlo je do definitivne odluke o rastavi, oboje moraju biti prisutni prilikom priopćenja odluke djetetu. Svako od njih dvoje treba reći nešto prikladno, koliko je god to moguće.
- Važno je da odluku priopće jezikom koji dijete razumije, odnosno da objašnjenje i rječnik budu prilagođeni dobi djeteta.
- Prilikom objašnjavanja nije nužno detaljizirati, ali je važno naglasiti da prestanak zajedničkog života mame i tate ne znači prestanak uloge roditeljstva prema djetetu, odnosno da njihovo međusobno odvajanje ne znači i odvajanje od djeteta (barem ne bi trebalo značiti).
- Važno je naglasiti da, ako je prestala ljubav između mame i tate, to ne znači da se ugasila ljubav prema djeci.
- Treba pomno promatrati dijete prilikom priopćavanja odluke. Kada ju kažemo i na najoptimalniji način, takva je vijest ipak šokantna za dijete. Njihovo razumijevanje izrečenog ovisi o dobi. Mala djeca, u dobi do pet godina, unatoč tome što smo ih suočili s odlukom, ne razumiju u potpunosti što je posljedica navedene odluke. Veća su djeca, iako često o tome ne govore, jako zabrinuta za svoju sigurnost i budućnost. Spektar reakcija prilično je velik pa tako djeca mogu početi plakati, zanijemiti, "ukipiti" se, vrlo brzo otići i nastaviti se igrati, mogu pokazati ljutnju, zaprepaštenje, mogu reći znao/la sam, mogu inzistirati na pomirenju, udariti roditelja, mogu izgledati kao da im ništa važno nismo priopćili (to ne znači da nema emocionalne reakcije, već znači da je ona takva da ju se ne vidi)...
- Emocije su prilikom priopćavanja, a i ubuduće, dobrodošle. Što to znači? Ako smo tužni zbog rastave, ne moramo to skrivati. Dijete to i tako osjeća. Ako mu kažemo da smo sretni, a nismo, ili da je "sve u redu", a nije, dijete osjeća taj nesklad između izgovorenog i neizgovorenog/osjetilnog. Tako samo možemo zbuniti dijete koje, zbog toga što nam vjeruje, jer smo njegovi mama ili tata, počinje sumnjati u vlastitu sposobnost prepoznavanja emocija. Dugoročno gledano, takav način ophođenja može ostaviti ozbiljnijeg traga na psihomotorni rast i razvoj djeteta.
- Vrlo je važno da, prije priopćenja odluke, imamo ideju o tome što i kako nakon tog razgovora: npr., tko će iseliti, kada će iseliti, gdje i s kim dijete ostaje...
- Za dijete je najbolje da se okolnosti njegova daljeg života u ostalim sferama što manje mijenjaju. Važno je da dijete po mogućnosti ostane u vrtiću ili školi koju već pohađa (na taj način ostaje u dosadašnjem,



poznatom vršnjačkom okruženju), važno je da njegov dosadašnji prostor (stan, soba), ako je to moguće, i dalje ostane njegov, važno je da nastavi vidati djeda i baku, kao što je činilo i ranije... Sve što djetetu ostaje nepromijenjeno, pomaže da se podnesu novonastale okolnosti rastave roditelja.

- Tijekom rastave neophodno je pratiti želje i potrebe djeteta. To bi značilo da su, ako djeca požele vidjeti drugog roditelja izvan određenog rasporeda, roditelji dužni to poštovati i moraju se potruditi da to djetetu omoguće, da se zajednički dogovaraju o slobodnim aktivnostima djeteta...
- Kada se donese prijedlog o tome kojem će roditelju dijete pripasti na brigu, skrb i izdržavanje, a sve s ciljem da se donekle ustanove okviri i pravila za koliko-toliko "normalan" nastavak života djeteta, to ne isključuje iz roditeljske funkcije i uloge onog roditelja s kojim dijete ne živi. Naprotiv, djeci za pravilan rast i razvoj trebaju oba roditelja, koji će im tijekom razvoja biti zaštita i model identifikacije i osobe kojima će prilaziti s ljubavlju i povjerenjem.

Primjer manipuliranja djecom

Jedna je brakorazvodna parnica trajala sedam godina. Na početku razvoda djevojčice su imale 11 i 9 godina, na kraju je jedna bila punoljetna, druga na pragu šesnaeste godine života. Čitavo vrijeme roditelji se nisu uspijevali dogovoriti o tome kako će skrbiti o djeci. Unatoč odluci i preporuci da djecu ne razdvajaju, to su učinili. Razdvojili su djevojčice, tako da je jedna živjela s ocem, a druga s majkom, i oba roditelja čitavo su vrijeme u očima djevojčica rušili sliku o onom drugom, pričali jedan protiv drugoga...

Svojim postupcima narušili su vlastiti odnos s djecom, ali i sestrinski odnos. Često su se svađali pred djecom, kupujući ljubav novcem umjesto pažnjom i poštovanjem. Čak ni stvaranje nove obitelji nije pomoglo da se "zakopaju ratne sjekire". Takav odnos ukazuje na to da roditelji nisu razriješili vlastiti emocionalni konflikt zbog razvoda braka, već su frustracije "liječili" preko svoje djece.

Što je s djevojčicama, odnosno danas djevojkama? Kod njih je narušena razina povjerenja u ljude, samopouzdanja i samopoštovanja, jer je odnos roditelja utjecao na to kako će one graditi odnos prema sebi, prema drugima, sa suprotnim spolom i na taj način je ostavio tragove za cijeli njihov život.

Zrinka Rička Žauhar,
psiholog - obiteljski psihoterapeut

DRAGOCJENI DJEDOVI I BAKE

Na pitanje - što je to obitelj, svatko ima svoju definiciju i svako određenje bilo bi pravo, no ono u čemu bi se svi suglasili bilo bi: "Obitelj je organizirani sustav odnosa u kojem sudjeluje više članova vezanih srodstvom, a čije je ponašanje i doživljavanje u stalnoj međuovisnosti. Zbiva se prirodno, razvija se i stalno regulira ponašanje članova na osnovi povratnih informacija, koje održavaju njezinu stabilnost i pridonose osjećaju ravnoteže." (J.D. Hrupelj, D. Miljković, G.L. Armano i sur., Lijepo je biti roditelj).

Unutar obiteljskog sustava stvaraju se jače veze među nekim članovima obitelji, stvaraju se podsustavi koji se mogu zasnivati na generacijskoj pripadnosti (djeca/braća i sestre, roditelji/muž i žena, baka i djed). Taj podsustav može uvjetovati hijerarhijsku organizaciju utjecaja, autoriteta, ovisnosti. Podsustav može u osnovi imati spol članova (što je izraženije u tradicionalnim, patrijarhalnim sredinama, spolno i rodno uvjetovanim), gdje imamo podsustav žena: majke, kćeri (i bake) te podsustav muškaraca: oca, sina (i djeda). Takva podjela uvjetovala je i podjelu poslova, pri čemu su ženski članovi bili podređeni, vodeći brigu o kući (u kući), a muški su bili usmjereni na odnose s vanjskim svijetom, radili izvan kuće i kroz društveni status bili privilegirani. Podsustave mogu činiti emocionalne preferencije članova obitelji, pa može postojati veza majke i sina nasuprot kćeri i oca, ili majke i djece naspram oca.

Obitelj formira svoj obiteljski jezik, grub i agresivan ili nježan i prihvaćajući, a pogled na svijet može biti prožet vjerom i optimizmom, nasuprot mržnje i ogorčenja.

Pogled na svijet određuje sustav vrijednosti neke obitelji, odnosno njenog pojedinca (čovjek ili materijalna dobit). U obitelji se formiraju obiteljska pravila, a svatko se definira svojom ulogom. Ljudi se ponašaju u skladu sa svojom slikom o sebi, uvjetovanom ulogom koju u obitelji imaju, a za sliku o svojoj obitelji i njegovoj u njoj čovjek je spreman učiti, odnosno mijenjati se kroz cijeli život.

Što obitelj čini više članova (djeca, roditelji, bake i djedovi i dr.), više je odnosa u koje su članovi obitelji

uključeni, mogućnosti za učenje su veće, a bogatstvo iskustava šire.

Podsustav - bake i djedovi

Znate li da dan 12. rujna mnoge zemlje obilježavaju kao Dan baka i djedova? Jeste li se zapitali činite li dovoljno za djedove i bake koji su dragocjeni vašoj djeci?

Istraživanja su pokazala da je emocionalna privrženost djece prema bakama i djedovima druga po redu najsnažnija i najintenzivnija emocionalna veza koju djeca razvijaju nakon one prema roditeljima (Buljan Flander, Karlović, 2004).

Također, u mnogim kulturama bake i djedovi u životima unučadi nikad prije nisu imali tako važnu ulogu kao danas, i obratno, za starije osobe kontakt s unucima ima sve veće značenje. Današnje bake i djedovi žive dulje, zdraviji su, obrazovaniji i imućniji, a u odnosu među generacijama upravo zdravlje ima presudnu ulogu jer, što su baka i djed zdraviji (ne mlađi), to je snažnija veza s unucima, a veza s unucima nije samo izvor sreće i zadovoljstva, već posredno i zdravlja.

Bake i djedovi na svoje unuke, ovisno o razdoblju njihova života, mogu utjecati na različite načine, odnosno mogu biti realizirani kroz jednu ili više uloga.



1. Povjesničar: stvara osjećaj pripadnost i identiteta. Bake i djedovi živa su poveznica s prošlosti, prenose znanje o obiteljskim precima. Mogu navesti djecu da cijene svoje pretke baveći se, poput arhivara, obiteljskom poviješću. Dijeleći i prepričavajući uspomene iz svog djetinjstva, ali i priče iz razdoblja kada su njihovi roditelji bili djeca, pomažu unucima da se bolje povežu sa svojom obitelji.

2. Čuvar društva: bake i djedovi su „čuvari društva“ zbog toga što često upravo oni prenose znanja o ljudima, običajima i kulturi iz njihova vremena. Kako bi djeca što bolje razumjela i prihvatila svoje naslijeđe, mogu im pričati priče, pokazivati fotografije, iscrtati s njima obiteljsko stablo, pokazati im obiteljske recepte ili organizirati druženja cijele obitelji.

3. Njegovatelj: pruža im bezuvjetnu ljubav. Djeca razvijaju samopoštovanje i samouvjerenost u okruženju u kojem se osjećaju voljenima. Najljepši dar koji bake i djedovi mogu pružiti svojim unucima jest prvenstveno bezuvjetna ljubav, a onda i bezuvjetna podrška za cijeli život.

4. Akter: predstavlja nadu u budućnost. Bake i djedovi svojim unucima mogu pokazati da starenje ne znači prepustiti se dosadi. Kako ostaju aktivni, uživaju u hobijima te nastavljaju učiti, pokazuju tako svojim unucima da je budućnost svijetla u bilo kojoj životnoj dobi. Oni koji drže korak s vremenom i svjesni su svega što se oko njih događa, lakše će ostvarivati željeni utjecaj na unuke. Živeći sa svrhom, energično i s pozitivnim stavom, šalju svojim unucima poruku da je život lijep i ugodan bez obzira na godine.

5. Izvor stabilnosti i sigurnosti: osjećaj sigurnosti i stabilnosti ostvaruju tako što su uvijek u pravo vrijeme na pravom mjestu. Mnogi od njih su, kako se kaže, „čvrste stijene“ proširene obitelji, jer su tu kada ih netko zatreba. Svi su oni u životu prošli kroz teška razdoblja pa mlađim generacijama mogu dati dobar savjet kako ustrajati u bezizlaznim situacijama.



6. Mentor: bake i djedovi zlatni su rudnik znanja, iskustava, talenata i vještina. Čitanje, pričanje priča te poučavanje unuka raznim vještinama, kao što su kuhanje, vrtlarenje i popravljavanje auta, aktivnosti su koje se mogu odvijati kroz igru koja će dovesti do zbližavanja i stvaranja posebnog odnosa. Međutim, zajedničko provođenje vremena nije samo prilika da djeca nešto nauče, već prilika da i bake i djedovi nešto nauče te, ono najvažnije, da međusobno razgovaraju.

7. Uzor: primjer pozitivnih vrijednosti, ideala i vjerovanja. Jedan je od najmoćnijih načina učenja učenje po

modelu. Mnoga su djeca promatrači i oponašaju ono što vide da odrasli rade.

8. Čarobnjak: priča čudesne i bajkovite priče i tako razvija dječju maštu i kreativnost.

Više slušanja, manje svade

Utjecaj baka i djedova na unuke ovisi o mnogim čimbenicima, uključujući sljedeće (Beebe M., Duncan, S.F., 2006.), prema Smith, 1995.):

1. Starost djeteta.

Mala djeca sve odnose vide i doživljavaju iz ego-centrične limitirane perspektive. Oni svoje bake i djedove vide kao ljude koji će se s njima igrati i koji će se prema njima lijepo ponašati. Kad dijete navršši osam, odnosno devet godina, vidi taj isti odnos kao zajedništvo i međusobno zabavljanje. Adolescenti ih doživljavaju više kao „suosjećajno uho“, nekoga tko će ih saslušati bez osuđivanja i kao nekoga kome mogu vjerovati. Manje će se svađati s njima nego s roditeljima, i upravo u toj dobi počinju zapravo shvaćati koliko su im bake i djedovi bitni.

2. Starost bake i dje-

da. Mlađe bake i djedovi temelje taj odnos na zabavi i ležernijem, prijateljskom odnosu, dok su oni stariji formalniji i pažljiviji kod prekoračenja granica kada se radi o roditeljskoj odgovornosti. Istraživanja pokazuju da postoji određeno razdoblje života kad je najprimjerenije postati baka, odnosno djed. Za žene ta je granica između 45 i 60 godina. Žene koje postanu bake prije te dobne granice često nisu zadovoljne i ne prihvaćaju tu ulogu jer ona stvara osjećaj preuranjene starosti (prema Smith, 1995.). Bake i djedovi koji su postali kasnije u životu (nakon svoje

70. godine) izjavili su da se osjećaju zakinutima jer će s unucima provesti manje vremena te da više nisu ni psihički ni fizički spremni na sve aktivnosti koje unuče podrazumijeva.

3. Učestalost viđanja. Što više vremena provode skupa, odnos je kvalitetniji, a bake i djedovi imaju više prilika i mogućnosti za pozitivan utjecaj na unuke.

4. Udaljenost. Život u blizini znači najviše prilika za međusobno viđanje. Međutim, to ne znači da se kontakti onih obitelji koje ne žive u istom gradu ili državi ne mogu redovito i kvalitetno održavati.

5. Bakino i djedovo zdravlje. Uglavnom, loše zdravstvene prilike stvaraju prepreke u bliskom odnosu s unucima.

6. Odnos roditelja s bakama i djedovima. Istraživanja pokazuju da, ako su se roditelji osjećali zapostavljeno u djetinjstvu od svojih roditelja, njihov odnos s unucima bit će slabiji i manje blizak, i obratno. Roditelji bi trebali poticati bake i djedove na što češće posjete unucima, omogućiti im da se osjećaju dobrodošlima i radovati se njihovom utjecaju na svoju djecu. Najveći je dar koji unuci mogu dobiti od svojih baka i djedova ljubav, a najljepši dar koji roditelji mogu dobiti od svojih roditelja jest pomoć u odgoju.

7. Spol. Bake su često bliskije s unucima nego što su to djedovi. I to se reflektira na ulogu žene kao negovateljice u našem društvu, „čuvarice ognjišta“, jer pazi na svoju obitelj i drži pod kontrolom živote svoje djece, pa tako i unuka. Bake se suzdržavaju od neprestanog davanja savjeta roditeljima, dok se djedovi bolje osjećaju kad savjetuju, jer na taj način pokazuju da su uključeni u odgoj unuka. U našem su društvu očevi i djedovi još

uvijek manje uključeni u odgoj malog djeteta jer nisu dovoljno sigurni ili kompetentni. Međutim, djeca trebaju djedove kao uzor isto kao što trebaju i svoje bake.

8. Obiteljsko podrijetlo. Od svih baka i djedova, smatra se da su bake po majčinoj strani više uključene u život svojih unuka, zbog veze koja veže majku i kćer. One osjećaju najveće

ma. Imaju češći kontakt s unucima od obrazovanih baka i djedova, preuzimaju ulogu prijatelja i bliskiji su im. Oni obrazovaniji posvećeniji su razgovorima o njihovoj budućnosti, skloni su raspravljanju o problemima i preuzimaju ulogu učitelja - mentora.

Bake ne žure na posao

Tri su stila odnosa baka i djedova s unucima:

- **prijateljski** - bake i djedovi viđaju svoje unuke često, njihovi odnosi imaju srdačnu i prirodnu kvalitetu, iako se njima previše ne bave;

- **udaljeni** - oni viđaju svoje unuke rijetko i veze su formalne i suzdržane;

- **uključen i blizak** - često zamjenjuju roditelje i pomažu im; unuci ih pitaju za važne odluke, izmjenjuju s njima ideje i pričaju o svim važnim problemima.

Bake i djedovi pružaju drukčiju podršku od roditelja. Ono što najviše razlikuje baku i/ili djeda od roditelja jest životni ritam koji je dosta sporiji i time sličniji ritmu djeteta; strpljivo će čekati, slušati, uživati u laganoj šetnji i detaljima kao dijete, u mogućnosti su im pos-

vetiti punu pažnju. Bake i djedovi ne žure na posao, nisu ograničeni obvezama, njihova su prednost životno iskustvo i odgovori na znatizeljna dječja pitanja, puni su zanimljivih priča koje plijene dječju znatizeljnu. To je oblik intimnosti koji može pridonijeti kvaliteti života.

Poželjne osobine bake i djeda jesu: **prirodni, zanimljivi, veseli i spremni za šalu, strpljivi u slušanju unuka, odgovaraju na pitanja unuka, igraju se, pričaju o svom djetinjstvu, prijateljima, bakama i djedovima, o zanimljivostima iz svakodnevnog života ili o osob-**



uzbuđenje zbog dolaska unuka, najdostupnije su ako mladoj majci treba pomoć i s unucima imaju najbliži odnos. Kad žena postane majka, njezin odnos s majkom (djetetovom bakom) postaje čvršći. Općenito su bake i djedovi po majčinoj strani zadovoljniji svojom novom ulogom, dok su oni po očevoj zabrinutiji.

9. Stupanj obrazovanja. Stupanj obrazovanja utječe na odnos unuka s bakama i djedovima. Manje obrazovani ljudi očekuju da se njihovo mišljenje uvijek uvaži, da trebaju biti uključeni u život svojih unuka te da njima pripadaju isto koliko i roditelji-

nim iskustvima i dogodovštinama, znaju čuvati tajne (malih i velikih).

Danas sve manje tinejdžera svoje bake i djedove smatraju staromodnim. U protekla dva desetljeća unuci su dobili „nove“ bake i djedove: tolerantrije, spremnije pomoći, samostalnije i bolje uključene u obiteljski život. Adolescenti gledaju na svoje bake i djedove kao na tople i ugodne osobe na koje se mogu osloniti, pružaju im podršku. Kad imaju takav odnos, oni će vjerojatno razviti više pozitivnih stavova prema starijim ljudima, prema vlastitom starenju te će se kasnije, kada i sami budu bake i djedovi, lakše i kvalitetnije povezati sa svojim unucima.

Kad stvari nisu idealne

Teško je odrediti tanku granicu između miješanja u odgoj roditelja i davanja podrške u odgoju. Ako se njihovo ponašanje shvati više kao miješanje nego kao podrška, može doći do sukoba, a najčešće su greške sljedeće:

- Greške koje bake i djedovi rade sami sa sobom

Bake i djedovi ponekad ne razumiju da dolazak prvog unuka u obitelj zahtijeva velike promjene i od njih i od njihovog dotadašnjeg životnog stila. Ne razumiju što znači biti djed ili baka i ne znaju što se od njih očekuje. Ne prihvaćaju da ta uloga od njih zahtijeva učenje i promjenu stava. Ono što mogu učiniti jest pomoći jedno drugome u pripremama za nove dužnosti i razgovarati s djetetovim roditeljima kako bi znali što se od njih očekuje.

- Greške koje bake i djedovi rade s djetetovim roditeljima

Ne shvaćaju da je dobar odnos s roditeljima temelj za dobar odnos s unucima, ne slušaju i ne poštuju odluka koje su roditelji donijeli i ne dopuštaju da roditelji sami uče na svojim greškama. Bake i djedovi moraju shvatiti da su novopečeni roditelji nesigurni i, umjesto da budu

prekrični, trebali bi biti puni razumijevanja i podrške. Najveći problem, koji ujedno najviše utječe na odnose u obitelji, jest kad baka i djed ne žele naći vremena da pomognu roditeljima i kad ne shvaćaju da je potrebno s unucima provoditi vrijeme i onda kad roditelji nisu u blizini (npr. odvesti ih u šetnju, kupnju ili na izlet).

- Greške koje bake i djedovi rade s unucima

Velika greška koju mnogi bake i djedovi rade jest zadržavanje uloge roditelja, umjesto prihvaćanja uloge bake i djeda. Djeca imaju jedne roditelje i oni su im dovoljni. Neshvaćanje da su unucima bake i djedovi potrebni, može imati posljedice. Unuci zahtijevaju da se s njima provodi vrijeme, da se uče u njihov svijet i da baka i djed s njima ravnopravno razgovaraju. Ponekad treba posjetiti vrtić koji unuci pohađaju, saznati nešto više o hobijima koji ih zanimaju i kojima se bave te upoznati prijatelje svojih unuka, jer sve su to koraci u približavanju unucima, koji na ljubav uzvraćaju ljubavlju.

Pomoć i na internetu (grandparents.com)

1. Vjerujte svojoj odrasloj djeci - što više vjerujete u roditeljske sposobnosti svojih sinova, kćeri, zetova, snaha, to će oni biti bolji roditelji, jer stalne kritike narušavaju njihovo samopouzdanje.
2. Razgovarajte - razgovor je najbolji način za prevenciju razočaranja, uzaludnih nadanja i pogrešnih zaključivanja. Vaša djeca odgajaju svoju djecu i za svakog treba biti mjesta i razumijevanja.
3. Neslaganja su normalna i neizbježna - sukob generacija je uobičajen, jer oni ne trebaju vaše savjete (traže ih na portalima), zanemaruju ono što je vama ključno, a na vama je da prihvatite „njihova djeca - njihova pravila“. Vi ste tu da pomognete,

a povremeno i „isključite mozak i jezik“ i postupate razmišljajući: „Da li me ovo što činim približava ili udaljuje od njih?“

4. Vježbajte reći „ne“ - izbjegnite osjećaj krivnje koji vam djeca pokušavaju natovariti i ne ustručavajte se reći „ne“, ne dopustite da vas iskorištavaju jer, budete li zanemarivali svoje potrebe i užitke, postat ćete nezadovoljni, a to će se osjetiti i vidjeti.
 5. Opraštajte sebi - ponekad ćete pogriješiti, ponekad će vas dijete krivo razumjeti, ponekad ćete ispasti krivi, a da krivnji niste pridonijeli, ponekad ćete i pogriješiti. Ali, shvatite da niste nepogrešivi i oprostite sebi i drugima, oprostite i svojoj djeci.
 6. Ako iz rječnika izbacite riječ nepogrešivo/savršeno, osjetit ćete olakšanje.
 7. Poštujte drugog djeda i baku - priželjkujte da vas unuča voli više, ali time na umanjite važnost drugih, budite obzirni i ljubazni jer i oni očekuju isto.
 8. Upravljajte s onim s čim možete - sa svojim životom i svojom energijom i organizacijom u brizi oko unuka. Ako pokušate utjecati na mijenjanje drugih i na njihove odluke, možete se osjećati frustrirano, bespomoćno, pa čak i bijesno.
 9. Opustite se i zaboravite - niste odgovorni za odgoj unučadi jer oni imaju svoje odrasle i odgovorne roditelje, a vi imate odličnu priliku za svoj osobni razvoj i opuštanje od svega što vas opterećuje, za užitak i blagodat pomaganja.
 10. Prihvatite stvari koje ne možete promijeniti i to da je ljubav vaš adut - jer na vama nije da odgajate, na vama je da volite.
- Ljubav između unuka te djedova i baka neprocjenjiva je i ostaje za cijeli život. Stoga, ako možete, pružite im to.

Nina Vela Vrabec,
dipl. soc. pedagog

POČETAK JE TEŽAK

Za većinu djece vrtić predstavlja prvo odvajanje od roditelja, nepoznat prostor u kojem ga roditelj ostavlja nepoznatim ljudima. Prvo odvajanje za djecu je stres koji se manifestira nizom emocionalnih, tjelesnih i ponašajnih reakcija do kojih dolazi zbog procjene da je situacija opasna i/ili uznemiravajuća.



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 ne strah i ljutnju.

Oštar protest

Adaptacija je razdoblje prilagođavanja djeteta na vrtić, uspostavljanja socio-emocionalnih veza i komunikacije između odgojitelja, djeteta i roditelja. Prilagodba traje, ovisno o djeci, od nekoliko dana do nekoliko tjedana, a u tom razdoblju dijete može pokazivati neke reakcije koje nisu uobičajne, ali su prolazne.

Prvih dana boravka u vrtiću dijete može:

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

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.

Govorimo li u terminima teorije potreba, mogli bismo reći da 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 odgojitelj 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 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 odgojiteljima, dugo opraštanje od djeteta, često praćeno suzama (najčešće majke), zavirivanje kroz prozor, čvrsto grljenje djeteta pri ponovnom susretu, rastresenost itd.

Nešto pomaže, nešto i ne

Prije nego što dijete krene u vrtić, važno je da roditelji sebi osvijeste koja njihova ponašanja pomažu, a koja odmažu lakšoj prilagodbi na novonastalu situaciju. Stoga je važno za roditelje:

- pozitivan stav roditelja prema vrtiću,
- povjerenje u osobe koje će se u vrtiću brinuti za njegovo dijete,
- boravak s djetetom u vrtiću tijekom prvoga 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, dekiću, omiljenu igračku i sl.) i uz koju se može umiriti (tzv. prijelazni objekt).

Adaptacija djece traje određeno razdoblje. Kod starije djece ono je nešto kraće, kod mlađe duže. Budite spremni i strpljivi s djetetom 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 dudu, sisanju palca, puzanju 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 odgojiteljima gledati svoje „neprijatelje” - za sigurno ste ljubomorni što se ti ljudi mogu igrati s vašim djetetom dok vi radite, ali **odgojitelji su vaši partneri**. Dogovarajte se, pitajte što vas zanima, sugerirajte kako pristupiti djetetu kada je neraspoločeno...

Prije polaska u vrtić, kao roditelj možete učiniti sljedeće:

- privikavajte dijete, ako možete, 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;
- pripremajte dijete na vrtić - prošećite 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, naučite ga jesti samostalno žlicom te piti iz čaše, kako bi bilo što samostalnije u vrtiću i što manje ovisilo o drugima;
- vi se pripremite na situaciju da odgoj vašeg djeteta prepustate 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?

Uloga odgojitelja je važna

Treću kariku uspješne adaptacije djeteta na vrtić čine odgojitelji. Od njih se, kao profesionalaca, u ovom 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.

Što čine vrtići da bi ublažili stres djeteta i roditelja?

Prilikom upisa u vrtić psiholog ili pedagog obavlja razgovor s roditeljima; 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 plačem, agresijom, povlačenjem i sl.), kod roditelja se javljaju nepovjerenje (prema vrtiću, odgojiteljima 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 skrbnika i da ih uglavnom kopira u svojim ponašanjima, može se očekivati otežan proces prilagodbe, sporo građenje povjerenja prema odgojiteljima i drugim osobama, nesigurnost (naročito u roditelje), a sve kao posljedicu 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 jednog sata. Inzistira se na zajedničkom boravku roditelja i djeteta u grupi. Zadatak je roditelja da bude model svom djetetu (upoznaje i koristi prostor, koristi igračke, komunicira s djecom i odgojiteljima, uključuje se u aktivnosti i sl.). Optimalno vrijeme djetetovog boravka u vrtiću u periodu prilagodbe, ovisno o njegovim reakcijama, timski određuju roditelji i odgojitelji. 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 koju separacija od roditelja izaziva kod djece. S obzirom na to da se roditelji teško nose s “negativnim” emocijama svog djeteta, važno je pravovremeno terapijski djelovati, kako ne bi došlo do kumulacije stresa. Tu bi ulogu mogli preuzeti članovi stručnog tima (razgovor, terapijske grupe i sl.).

Korisno je roditeljima dati šansu da međusobno, u manjim grupama, upoznaju vrtić. Smisao je takvih grupa prvenstveno 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.).

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 prema vrtiću, ali i prema sebi. Jer ni jedan 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**.

**Mr. sc. Darko Sambol, prof. psihologije
stručni suradnik u Dječjem vrtiću Rijeka**

Osim za vas, vrijeme odlaska u krevet može biti vrlo teško i za vaše dijete. Djeca najčešće izbjegavaju spavanje jer se boje da će nešto propustiti, zbog straha od mraka, mokrenja u krevet, zato što su se zaigrala ili pak jer iskušavaju svoju moć.

Upravo je borba sa spavanjem jedan od načina preuzimanja kontrole, ali i borbe sa strahovima koje dijete možda ima kada se ugase svjetla, jer za nje ga ispod kreveta "vrebaju čudovišta". Ako dijete i nije preplašeno zbog uzbuđenja oko dana koji je završio ili dana koji dolazi, možda jednostavno u tom trenutku nije pospano.

Neosporno je da se mnogi roditelji djece različite dobi, od malih beba do djece osnovnoškolske dobi, susreću s poteškoćama pri uspavlivanju. Ovdje ćemo vam pokušati dati odgovore na pitanja koja vas muče, opisati funkcije sna i obilježja procesa spavanja u određenim razvojnim fazama, kao i efikasne načine uspavlivanja.

Spavanje u ritmu

Spavanje je dio našeg života, sva živa bića trebaju san, a osobito je važan za djecu jer izravno utječe na psihički i fizički razvoj i primarnu aktivnost mozga za vrijeme ranog razvoja. Tijekom budnosti postupno se narušava fiziološka ravnoteža u organizmu, pa je spavanje nužno kako bi se ta ravnoteža ponovno uspostavila. Ritam budnosti i spavanja reguliran je ritmom dana i noći. Usklađivanje ta dva ritma započinje otprilike šest tjedana po rođenju djeteta, a ravno-

ZDRAVE NAVIKE ZA CIJELI ŽIVOT

mjerni ciklusi uspostavljaju se nakon 3 do 6 mjeseci. Do druge godine većina djece više vremena provede spavajući, a prema nekim istraživanjima, 40% djetinjstva provedu spavajući. Postoje dvije vrste sna:

- **NON-REM-faza**, ili pasivni san, za vrijeme kojeg je pojačana opskrba mišića krvlju, energija se pohranjuje, tkivo se obnavlja i raste, izlučuju se hormoni za rast i razvoj,
- **REM-faza**, ili aktivni san, za vrijeme kojeg je mozak aktivan i u kojem sanjamo, tijelo nam je mirno, disanje i puls su nepravilni.



Djeca dojenačke dobi provedu 50% vremena u svakoj od tih faza, koje se izmjenjuju otprilike svakih 50 minuta. U prosjeku, u dobi od 6 mjeseci REM-faza zauzima oko 30% sna. Kad dijete dosegne predškolsku dob, faze se izmjenjuju otprilike svakih 90 minuta.

Spavanje u različitim razvojnim fazama

Novorođenčad (1-2 mjeseca)

Kod novorođenčadi ciklusi budnosti i spavanja povezani su s osjećajem gladi, potrebom za presvlačenjem i pažnjom. Dnevno spavaju od 15 do 18 sati, s razdobljima budnosti od 1 do 3 sata. Periodi spavanja nepravilno se izmjenjuju i mogu trajati od nekoliko minuta do nekoliko sati. Za vrijeme sna često

su aktivni, istežu se, miču rukicama i nožicama, smiju se i sišu. Pospanost novorođenčeta lako je uočiti pa, kad primijetimo da je beba plačljiva ili, primjerice, trlja okice, najbolje ju je odmah, prije nego nam zaspe na rukama, staviti u krevetić. Dijete koje se navikne na prisutnost roditelja pri uspavlivanju, kada se probudi tijekom noći, češće plače tražeći roditelja da ga ponovno primi, prošeće, ljulja i sl., kako bi ponovno usnulo na način na koji je naučeno. Također, kako biste kod djeteta razvili naviku spavanja noću, tijekom dana mu se više posvetite i držite ga aktivnim, a kako se približava noć, atmosfera oko djeteta trebala bi biti tiša, mirnija, a prostorija zatamnjenija.

Dojenčad (3-11 mjeseci)

Nakon napunjenih šest mjeseci, noćna hranjenja nisu više potrebna i mnoga djeca spavaju cijelu noć. Kao i kod novorođenčadi, i u toj dobi bilo bi dobro djecu staviti u krevet u trenutku kad primijetite da su pospani i umorni, ali su još uvijek budni. Neka vrijeme polaska na spavanje svaki dan bude isto, a soba u kojoj dijete spava tiha, zatamnjena, hladna i bez buke izvana, kako se djetetov san ne bi prekidao. Ipak, nemojte stvarati ni umjetnu tišinu, već pustite da se uspa-va uz uobičajene zvukove.

Djeca 1.-3. godine

Djeci te dobi potrebno je dnevno 12-14 sati sna. Spavanje "po danu" sada predstavlja neprekinut period u trajanju od jednog do tri sata. Potrebno je paziti da dijete ne spava u kasnim poslijepodnevima jer bi to moglo odgoditi pravovremeno usnivanje noću. Česti su noćni strahovi i noćne more. Potrebno je održati raspored spavanja i ostati dosljedan te omogućiti djetetu da stalno spava na istom mjestu. U tom

razdoblju djeca često imaju određeni objekt sigurnosti poput deke ili plišane igračke s kojima spavaju - slobodno im dopustite da ih zadrže.

Predškolci (3-5 godina)

Predškolci obično spavaju od 11 do 13 sati. Nakon pete godine većina više danju ne spava. Kako im se razvija imaginacija, česti su noćni strahovi i noćne more, neki počnu i mjesečariti. U tom razdoblju i nadalje zadržite uobičajeno vrijeme i stalno mjesto spavanja. Potaknite neku opuštajuću rutinu koja se odvija u sobi u kojoj dijete spava (čitanje priče, pjevanje, slušanje glazbe i sl.). U dječjoj sobi nemojte držati televiziju i računalo.

Školarci

Djci školske dobi potrebno je 10 do 11 sati sna. Školarci imaju sve više obveza, tu je učenje i pisanje domaćih zadaća, pa treninzi i/ili, primjerice, glazbena škola, ali i sve veći interes za TV, računalo, internet, proizvode koji sadrže kofein (Coca-Cola, kava, čaj), što može utjecati na poteškoće s usnivanjem, pojavljivanje noćnih mora te buđenje tijekom noći. Neka istraživanja pokazala su da je gledanje televizije neposredno prije spavanja povezano s odbijanjem odlaska u krevet, poteškoćama usnivanja, anksioznošću prije spavanja te s manjom ukupnom količinom sna. Bilo kakve poteškoće ili nepravilnosti povezane sa spavanjem mogu utjecati na česte promjene raspoloženja, poteškoće u ponašanju, kao i na djetetovu sposobnost učenja u školi.

Poremećaji sna

Poremećaji sna su česti, a unačoč uvriježenom mišljenju, pogađaju i



djecu. Neki su oblici češći kod djece, a neki kod odraslih. Nema djeteta koje barem jednom nije imalo problema sa spavanjem, ali o poremećaju govorimo kad zbog problema u spavanju dijete počinje imati teškoća u svakodnevnim aktivnostima: umorno je, pospano, teško se koncentrira na učenje ili počinje izbjegavati odlaske na školske izlete zbog svog ponašanja u snu, jer se srami.

Noćno buđenje

Problemi noćnog buđenja najčešće su razvojni i prolaze spontano. U dobi od 12 mjeseci 60-70% beba može se samo smiriti. Smatra se da je noćno buđenje problem ako se beba budi i plače noću pet ili više puta, a poremećaj traje dulje od tri mjeseca.

Problemi usnivanja

Dijete koje se noću češće budi obično ima problema i s odlaskom na spavanje. Iako djeca mogu sama zaspati, roditelji ih često nose, ljuljaju i pjevaju im. Kad roditelji pokušaju prestati s tim tehnikama smirivanja, djeca se bude i snažno protestiraju, odbijaju ostati u krevetu. Moramo znati da odlazak u krevet i usnivanje predstavljaju separaciju od roditelja, što kod djeteta može izazvati tjeskobu. Separacijska tjeskoba ne javlja se samo kod djece, ponekad se uočava i kod roditelja, kojima je potrebna prisutnost djeteta da prevladaju vlastitu tjeskobu ili krivnju u odnosu na odvajanje. U obiteljima u kojima oba roditelja rade danju, večer je jedino vrijeme za druženje te su djeca navečer duže budna. Kasnije odlaženje u krevet ne znači da dijete ima probleme usnivanja.

Problemi ponovnog usnivanja

Često su problemi ponovnog usnivanja tijekom noći iste prirode kao i problemi usnivanja prilikom odlaska u krevet navečer: dijete je tjeskobno, boji se mraka, boji se biti samo u krevetu ili bi se igralo kao da je već jutro. Manja djeca traže iste rituale kao i kod odlaska na spavanje: nošenje, pjevanje i sl. Starija djeca



odlaze roditeljima u krevet, traže gledanje televizije ili čitanje priče. Preporuča se da način vraćanja djeteta u san bude isti kao i kod usnivanja navečer.

Noćni strahovi i more

Djeca često imaju noćne strahove i more pa se u prvim godinama života znaju probuditi vrišteći, oznojena su, blijeda, proširenih zjenica, nespješna okoline, ne reagiraju na tješjenje, guraju roditelje od sebe ili bježe. Te reakcije mogu trajati jednu do deset minuta, a ujutro se djeca uglavnom ničega ne sjećaju.

Noćne more s ružnim snovima nešto su češće od noćnih strahova (10-15% djece u dobi od 3 do 5 godina ima more koje brinu roditelje), a najčešće prolaze spontano. Djeca imaju i osjećaj pritiska u prsima, tahikardiju te smetnje disanja. Neka djeca škrguću zubima, smiju se ili hodaju, što predstavlja rasterećenje od napetosti prethodnog dana. Uglavnom nema potrebe za specifičnim intervencijama, tj. djeca prerastu te napade.

Kako djetetu olakšati i uljepšati spavanje

Svako šesto dijete pati od nesanic. Dječji organizam traži zdrav san za aktivan rast, fizički i psihički razvoj. Zato pazite da se vaše dijete uvijek dobro naspava. Dalje u tekstu ponudit ćemo neke ideje koje lako možete provesti u praksi.

Djeca

- Nemoguće je prisiliti se na odmor. San je spontano stanje. Pokušajte

- oblikovati djetetov bioritam i ukloniti ometajuće faktore.
- ❑ Budite dosljedni pri postavljanju vremenske granice odlaska na spavanje. Kad se približi vrijeme za spavanje, slobodno upozorite dijete da ima još pola sata, pa deset minuta i konačno pet minuta.
 - ❑ Prije spavanja posvetite vrijeme djetetu, pričajte s njim o njegovom danu u vrtiću ili školi, što je radilo, naučilo, vidjelo, doživjelo. Možda će pričanje s njim pomoći da brže i lakše zaspi.
 - ❑ Neka posljednji djetetov obrok bude otprilike dva sata prije poćinka. Osigurajte da dijete ima dovoljne kolićine tekućine kroz dan, a isto tako i prije sna. Obvezno ga prije spavanja uputite na toalet, kako ne bi imalo potrebu tijekom noći.
 - ❑ Utvrdite rutinu odlaska na poćinak, kako bi se osjećalo sigurno i zaštićeno. Većernji ritual može se sastojati od kupanja, uzimanja ćaše toplog mlijeka ili ćaja, zajednićkog pranja zuba, ćitanja prije spavanja te, naravno, poljubaca i zagrljaja.
 - ❑ Provjerite odgovara li vašem djetetu topla većernja kupka, umiruje li ga i opušta. Ako je odgovor da, nakon kupke istrljajte dijete mekanim rućnikom i, ako nakon toga lakše zaspi, možete većernju kupku koristiti kao sredstvo uspavljanja.
 - ❑ Dozvolite djetetu da, u okviru pravila koja ste vi postavili, nešto i samo izabere. Odbijanje odlaska u krevet može biti pokušaj pokazivanja svoje volje, a na taj naćin ono može odlučiti o nekim stvarima. Primjerice, pitajte ga želi li prije spavanja ćuti priću ili želi pogledati crtani film, s kojom igraćkom želi spavati i sl. No, postavljajte samo ona pitanja koja možete ispuniti, nikako ne pitajte želi li ići spavati jer vam se odgovor možda neće svidjeti.
 - ❑ Odaberite odgovarajuće boje. Neka posteljina vaše djece bude toplih, umirujućih boja, s uzorcima koje dijete voli. Neka se u blizini ne nalaze predmeti krićavih ili pak hladnih boja.

- ❑ U sobi gdje dijete spava ne smije se nalaziti televizor. TV-program ne može se gledati bez nadzora, a prijemnik je i jak izvor elektromagnetskog zraćenja, što može ometati san. Sat vremena prije odlaska na spavanje dijete treba prekinuti gledanje televizije, igranje na računalu ili pisanje domaće zadaće.
- ❑ Vrlo je važno da dijete koje uranja u san boravi u mirnom okruženju.
- ❑ Ne zabrinjavajte se bude li dijete katkad imalo noćne more. To je uobićajena pojava. Kada vaše dijete doživi neugodan san, zamolite ga da vam pokuša nacrtati i isprićati o ćemu se radi. Objasnite djetetu da se taj strah nalazi samo u snu i da ga neće naći u novom danu te da će san nestati i biti zaboravljen. Isto tako možete napraviti i s lijepim snovima.
- ❑ Ako, bez obzira na sve već opisano, dijete bude imalo teškoća sa spavanjem, predložite mu da prije spavanja izvodi jednostavne vježbe opuštanja.
- ❑ Nemojte oćekivati ćuda „preko noći“, oboružajte se strpljenjem. Polako gradite navike. Primjerice, ako je vaše dijete naviknuto zaspati u vašem krevetu, prvi korak je naućiti ga da samo zaspi u krevetu, bez vaše prisutnosti uz njegovu uzglavlje. U tome će možda pomoći lagana svjetlost iz hodnika ili obećanje da ćete u više navrata provjeriti da li je u redu. Uvjerite dijete da je sigurno te da ste vi vrlo blizu i nećete imati problema.
- ❑ Budite mirni, ali nemojte popuštati. Makar vaše dijete plaće, vrišti,

Nužno je naglasiti da je svako dijete jedinstveno i da ne postoji jedan recept za svu djecu. Rješenje koje se samo nameće jest da ga od rane dobi pokušamo naućiti zdravim navikama spavanja, koje će možda potrajati cijeli život.

protestira, moli da mu jednom dopustite da ostane budno, nemojte popustiti. Ostanite mirni, nemojte podizati glas, ali inzistirajte na poštivanju vaših pravila.

- ❑ Prijašnje pravilo, naravno, ima i iznimke. Primjerice, nećemo inzistirati na gašenju svjetla i odlasku na spavanje u 20.00 ako je dijete jako bolesno ili je prošlo neku traumu. Tada je važno da ostanemo u njegovoj blizini, prućimo mu sigurnost i pobrinemo se za njega/nju, ali i objasnimo zašto su promijenjena pravila, naglašavajući da je rijeć o iznimci.
- ❑ Starije dijete ili adolescenta potaknite da na vrijeme ide spavati kako bi se dovoljno odmorio prije jutarnjeg polaska u školu

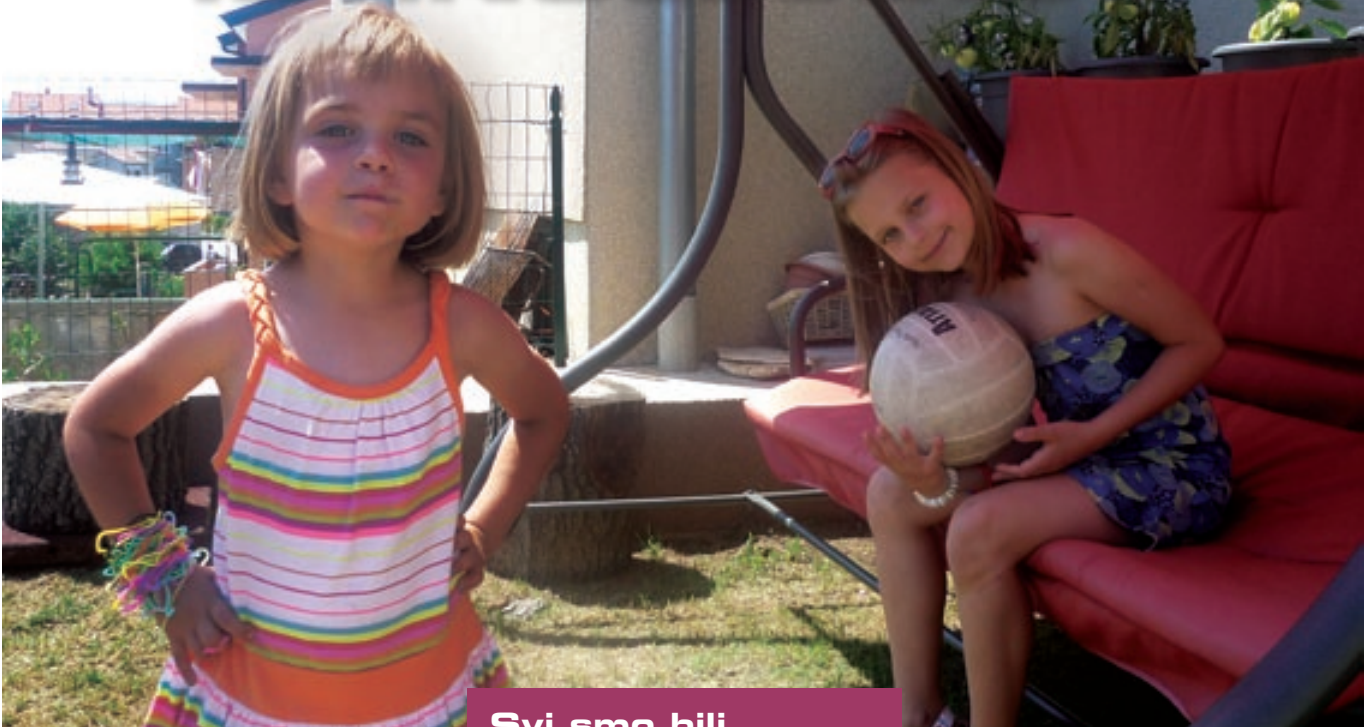


Roditelji

- ❑ spavajte i odmarajte se kad i vaše dijete spava (i danju i noću),
- ❑ isključite telefon,
- ❑ odgodite obveze koje ne morate odmah ispuniti,
- ❑ posvetite odrećeno vrijeme sebi - otidite u šetnju, nazovite prijatelje, obavite toliko odgaćanu kupnju, jer ako vi niste zadovoljni, to neće biti ni vaše dijete,
- ❑ ako u vašoj lokalnoj zajednici postoji neka grupa roditelja, ućlanite se i vi; razmjena iskustava s roditeljima koji su neke situacije već prošli mogla bi vam biti od koristi, a i bolje ćete se osjećati kad ćujete da još netko ima slićne poteškoće u odgoju djeteta kao i vi.

**Ana Rajić,
prof. defektolog - smjer PUP**

ZA ODGOJ U ISTINOLJUBLJU



Osim toga, laži su odličan način za izmicanje pred neugodnim razgovorima: naprimjer, kada svoje dijete upitate je li opralo zube, bacilo smeće, pospremilo igračke... Djeca, zaista, ponekad lažu i nehotično. Kada ih uhvatite 's prstima u pekmezu', ona nemaju ni vremena razmisliti o laganju pa laž 'sama od sebe', gotovo instinktivno, 'iskoči kroz usta'. Često će vaši najmlađi lagati kako bi zadobili odobravanje i ljubav ljudi koji ih okružuju. Laž je u tom slučaju samo pogrešno sredstvo brzog i jednostavnog impresioniranja okoline.

Zašto djeca lažu?

Negdje oko treće godine djetetovog života pojavljuje se laganje. Dijete ne shvaća što je to laganje. Ono govorenje neistine ne shvaća kao nešto loše sve dok mu to ne objasnimo. Djeca pribjegavaju laganju u strahu od kazne. Krivnju prebacuju na drugoga kako bi sebe spasili od kazne i time „prošli lišo“, a ipak su napravili što su

Svi smo bili svjedoci nekih dječjih neistina ili laži. Dok roditelji koriste laži kao prečac do željenog cilja, djeca lažima najčešće pokazuju strah od posljedica njihovog postupka. Također, djeca lažu da bi zaštitila nekoga drugog ili im je stvarnost, jednostavno rečeno, dosadna. Primjerice, izusti li dijete kakvu tvrdnju primjereniju knjizi ili slikovnici s bajkama ili basnama, jasno je da je mašta nadvladala osjećaj za realnost.

htjeli. Laganje se jako često javlja kod fizički zlostavljane djece. Djeca, da bi se izvukla od fizičkog kažnjavanja, lažu i time iskrivljuju istinu koja bi ih mogla stajati batina.

Definicija laži: **Laži su svjesni pogrešni iskazi kojima se postiže određeni cilj.** Dijete nije svjesno laži. Za dijete je laž samo blago krivljenje istine kako bi izbjeglo kaznu. Velik je problem kad laž uzme maha u ranoj dječjoj dobi pa kad dijete shvati da s laži može manipulirati okolinom.

Stoga maloj djeci, kojoj treba stvarati karakter, treba pomoći da lakše prijeđu preko laži kao obrambene reakcije, jer ona sama nisu sposobna svladati se bez pomoći odraslih.

Najslabije su one umiljavajuće laži kojima dijete pokušava manipulirati roditeljima da bi došlo do svog cilja. Dijete laže da bi iskrivilo istinu, time vas zaintrigiralo na razgovor i u tom razgovoru vam se jako dopalo. To su prvi začeci laži, kada dijete pribjegava neistini u svjesnoj namjeri da se nekome dopadne.

Različiti motivi za laž

Na veliku žalost, dijete najčešće laže iz straha i da bi se prikazalo u što boljem izdanju. Djeca iz obitelji gdje je fizičko kažnjavanje svakodnevica, jako puno lažu. U biti, ona rijetko kad govore istinu. Istina je za njih vrlo bolna, boje se istine jer im ona donosi batine. Sklonost djeteta laži razvija se i nadograđuje svakim danom ako mi ohrabujemo dijete u njegovoj laži. Prihvatimo li djetetovo laganje kao nešto simpatično i "dio odrastanja", odgajamo dijete u laži. Ako dijete ohrabrimo da govori istinu, a roditelji je prihvate ma koliko ona bila neugodna, otvara se put za odgajanje istinoljublja kod djece.

Prevelika očekivanja roditelja izazivaju kod djece potrebu za laganjem.

Čest je slučaj da roditelj rijetko kada pohvali dječji uradak, a sklon je pohvaliti neko drugo dijete. Tada se naše dijete osjeća zanemarenim i koristi se lažima kako bi ponovno skrenulo pozornost na sebe, svoje postignuće ili postupke.

Djeca često lažu da bi se prikazala u što boljem svjetlu.

Lažu da bi realnost bila što blistavija i ljepša. Lažu da bi pobjegla iz realnog svijeta u svoj zamišljeni, savršeni svijet.

Djeca lažu da bi se poistovjetila sa svojim idolima, bilo da su to likovi iz bajke, glazbeni umjetnici, likovi iz omiljene dječje serije, netko koga mi odrasli ne poznajemo. Usamljena djeca jako puno lažu. Ona u svojim malim glavicama često stvore lik koji im postaje najbolji prijatelj. Ako razgovaramo s njima, djeca će nam pričati o svom zamišljenom prijatelju kao o dječaku iz susjedstva.

Djeca lažu da bi se isticala među prijateljima, lažu da bi zaintrigirala drugu djecu, lažu da bi bila posebna. Nerijetko se u vrtičkim grupama izdvaja dijete koje ostala djeca ne vole i koje, iz samo njima znanih razloga, nikako ne prihvaćaju u svojoj igri.

Često se događa da se djeca poistovjećuju s nekim likovima iz imaginarnog, zamišljenog svijeta bajki, filmova, crtica, ali i s osobama iz stvarnog života. Tako su curice princeze, oblače se i presvlače iz haljine u haljinu, dječaci su uglavnom trenutno aktuelni likovi iz crtica i svi oni imaju najnovije igračke vezane za svoje junake.

Kako prepoznati laž

- * izbjegavaju pogledati odraslog ili ispitivača,
- * prekrivaju usta dok govore, vlaže usne jezikom,
- * spuštaju pogled,
- * lice im se trzne
- * često se iskašljavaju,
- * trljaju nos, grebu se po glavi ili licu dok govore.

Važno je znati: ako dijete ohrabujemo u njegovim lažima, ono će živjeti u laži. Naučimo li dijete da nam od samog početka može govoriti istinu, da ga volimo bez obzira na to kakva je ta istina, da je laž loša i da se njome samo stvaraju problemi, dijete ćemo odgojiti u istinoljublju.

Mr. sc. Darko Sambol, prof. psihologije



POGLED NA SVIJET DRUGIM OČIMA

Postavljam si brojna pitanja u vezi s ovisnošću.

Npr., o čemu sam sve sama ovisna i što zapravo kompenziram s previše nezdrave hrane, gledanja u TV ili općenito brojnim neadekvatnim navikama koje imam i koje nikome ne donose puno sreće.

Ali, teško je mijenjati stare navike, te se sinapse tako lako aktiviraju, a one druge su zakržljale i treba napora da ih se ponovno „upali”. U tom kontekstu, pitala sam se kako je npr. osobi ovisnoj o heroinu.

Kakav terapijski odnos kreirati s osobom koju je prvotno veliki užitak (a čak i puno manje užitke dosta nekritično ponavljamo, npr. čokolada), a kasnije fizička prisila sustezanja promijenila na način da ima izrazitu motivaciju za uzimanje droge? Takav „ovisnik” može pak, s druge strane, djelovati u potpunosti nezainteresiran/a za sve ostale aktivnosti, koje su mu svakim danom sve manje u fokusu pažnje. Škola, posao, obitelj i sve one druge „male,” stvari sve su manje važne, a kamoli nekakav terapeut, odnosno terapija. Za njih se nema volje, nema interesa.

Život u paralelnom svijetu

Pa, što se zapravo dogodilo? Što nas to može tako promijeniti?



Psihoaktivna supstanca ulazi u naše tijelo, cirkulira tjelesnim tekućinama, veže se na brojne receptorske sustave u mozgu i drugim tjelesnim sustavima. Mijenja se cjelokupni kemizam tijela. Psihoaktivna supstanca mijenja našu percepciju, razumijevanje. Mijenjaju se obrasci doživljavanja izvanjskih događanja, kao i unutarnjeg proživljavanja. Svijet se sada vidi „drugim očima”, tjelesne senzacije promijenjene su, odnosi s drugima su drukčiji, često nezadovoljavajući, živi se u nekom drugom, „paralelnom” svijetu, a okolina „ovisnika” sve manje razumije i sve više odbacuje. Konverzacija (svrhovit razgovor) između dva svijeta prestaje, ta se dva svijeta sve manje međusobno razumiju.

Svatko od nas može si postaviti jednostavno pitanje: kako vidim vlastiti svemir? Jeste li imali iskustvo da ono što se vama činilo očito, druga osoba naprosto nije razumjela ili čak nije mogla niti čuti? Što sam sve spreman/na činiti da održim vlastite neadekvatne navike? Što sam sve spreman/na činiti da takve nezrele i neadekvatne navike mijenjam? Mogu li živjeti izvan zajednice i kako postajem odgovoran participant u interakcijama koje stvaram? Koliko sam spreman/na čuti, vidjeti i razumjeti drugog? Mogu li se suočiti s vlastitim predrasudama?

Naša percepcija „stvarnosti,” jedinstven je doživljaj i može se mijenjati.

Sada možemo ponoviti pitanje: kako droga mijenja osobnu percepciju svijeta? Kako taj doživljaj svijeta sam sebe potkrepljuje, kako utječe na dalje akcije i kako te akcije kreiraju svaku dalju percepciju i odnose s drugi ljudskim bićima?

Spoznaja vlastitih slijepih pjega

Da bismo mogli spoznavati, dobro je postavljati pitanja. Da bismo mogli bolje čuti, dobro je aktivno slušati. Da bismo mogli naučiti aktivno slušati, dobro je pitati se o vlastitim „slijepim pjegama” i predrasudama. Da bismo mogli učiti od svoje djece, pacijenata, roditelja, učitelja, terapeuta, dobro bi bilo preuzeti odgovornost za aktivnu participaciju unutar nekog odnosa.

U aktivnom odnosu upoznajemo jedni druge, mijenjamo sebe i jedni druge, mijenja se odnos i čitav ekosustav.

Za svoj razvitak djeca trebaju potporu okoline. Čak i djeca koja su odgojena u institucijama, bez roditelja, od samog početka imaju roditelje negdje u svojoj psihi, oni postoje manje ili više svjesno, kao predodžba (imidž). Ipak, niti jedno dijete nije zaslužilo biti institucionalizirano, ali o tome nekom drugom prilikom.

Lidija Butković-Anđelić, dr. med.

ZDRAVO I URAVNOTEŽENO

Posljednjih desetljeća životni vijek čovjeka znatno se produžio te smo svjedoci činjenice da sve grane gospodarstva u starijim potrošačima vide potencijalne klijente. Tako prehrambena industrija prilagođava postojeće i uvodi nove proizvode namijenjene upravo toj dobnoj skupini.

Način života i prehrambene navike, prakticirane u ranijim godinama i sada, uvelike utječu na kvalitetu svakodnevice starijih osoba. Upravo zato uvijek ima mjesta i nikad nije kasno za njihovo poboljšanje. Uzimajući u obzir ograničenja u prehrani, cilj je ovoga teksta dati korisne savjete kako bi prehrana u zlatnoj dobi bila uravnotežena i raznovrsna, a jela ukusna i primamljiva.

Sastojci hrane

Makronutrijentima se nazivaju hranjive tvari iz namirnica koje čine glavninu našeg svakodnevnog jelovnika i daju energiju. To su ugljikohidrati, bjelančevine i masti.

Ugljikohidrati

Ugljikohidrati su spojevi koji sadrže različit broj jedinica. Tako se **monosaharidi** sastoje od samo jedne jedinice. Poznati monosaharid je glukoza koja se naziva "krvni šećer" jer se analizom šećera u krvi određuje njezina koncentracija. Saharoza koju dodajemo kavi i čaju sastoji se od dviju jedinica pa je zato **disaharid**. Škrob kojim obiluju krumpir i brašno je **polisaharid** jer se sastoji od velikog broja jedinica. Škrob je probavljiv ugljikohidrat, dok je celuloza, koja se također ubraja u ugljikohidrate, neprobavljiva, ali je važna za zdravlje crijeva jer pomaže njihov rad i sprječava zatvor.

Bjelančevine

Namirnice koje sadrže značajnu količinu tih hranjivih tvari u prvom su redu meso, riba, jaja, sir i mahunarke. Bjelančevine se u organizmu razgrađuju na svoje sastavne jedinice - različite aminokiseline, iz kojih se izgrađuju stanice, tkiva i organi. Aminokiseline nastaju i u našem organizmu, ali ne sve. One koje organizam ne može sam izgraditi, neophodno je unijeti hranom, zbog čega se nazivaju **esencijalne**, dok se one koje organizam ima sposobnost sam sintetizirati nazivaju **neesencijalne**. Različite aminokiseline za izgradnju stanica čovjeka možemo predočiti kao materijal za izgradnju kuće, potreban u određenim količinama: kuća se ne može izgraditi ako na raspolaganju nije sav potreban materijal, u dovoljnoj količini, jer se materijal koji nedostaje ne može zamijeniti onim koji je u suvišku. Tako je i sa stanicama koje se ne mogu izgraditi ako potrebne aminokiseline nisu u dovoljnim količinama. Konzumiranjem adekvatnih količina namirnica životinjskog podrijetla organizam dobiva sve aminokiseline u potrebnoj količini. To ne znači da vegetarijanska prehrana ne može biti kvalitetna, no važno je svakodnevno unositi dovoljno žitarica, mahunarki i povrća kako bi se zadovoljile potrebe organizma za **esencijalnim** aminokiselinama.

Masti

Masti se sastoje od masnih kiselina, koje mogu biti zasićene i nezasićene. Zasićene masne kiseline prevladavaju u

svinjskoj masti, goveđem loju, maslacu, kokosovom brašnu, a nezasićene masne kiseline u maslinovom, suncokretovom, bučinom i drugom ulju.

Mast je važan sastojak prehrane jer se u njoj otapaju vitamini A, D, E i K. Špinat i kelj, koji sadrže beta-karoten (iz kojeg nastaje vitamin A) i vitamin K, potrebno je nakon kuhanja začiniti kako bi se ti vitamini bolje iskoristili.

Mikronutrijentima se nazivaju hranjive tvari kojih u namirnicama ima u manjoj količini. To su **vitamini** i **minerali**. Oni ne daju energiju, no neophodni su za odvijanje različitih procesa u organizmu.

Vitamini se dijele u dvije skupine:

- vitamine topljive u vodi (vitamin C i vitamini B-kompleksa); te vitamine potrebno je svakodnevno unositi u organizam zato što se višak (zbog njihove topljivosti u vodi) izlučuje mokrenjem;
- vitamine topljive u mastima (vitamini A, D, E i K).

Starijim je osobama vitamin C izuzetno važan jer, osim što u zimskom razdoblju pomaže zaštititi od gripe i prehlade, neophodan je za očuvanje čvrstoće kostiju. Također, kao antioksidans povoljno djeluje na kožu, zdravlje očiju, srca i krvnih žila.

Vitaminom C jelovnik se može obogatiti na različite načine. Preporuča se, umjesto octa, salatu začiniti limunovim sokom.

Vitamini B-skupine utječu povoljno na smirenje, zdravlje kože, očiju, protiv anemije i dr. Dodatnu količinu tih vitamina možemo unijeti konzumiranjem pivskoga kvasca. Ukusan napitak priprema se miješanjem 2dl jogurta i 2 čajne žličice kvasca. Prija ujutro, kao sastavni dio doručka.

Vitamin D stvara se izlaganjem kože suncu. Podržava zdravlje prostate, zbog čega se redovit boravak na suncu svakako preporuča muškarcima.

Vitamin E je antioksidans koji povoljno djeluje na kožu i sprječava prekomjerno grušanje krvi. Nalazi se u orašastim plodovima i sjemenkama pa ih se preporuča dodati voćnim salatama.

Znatne količine beta-karotena nalaze se u površinskom sloju mrkve, stoga ju se ne preporuča guliti, već samo dobro oprati.

Voda je neophodna za funkcioniranje organizma. Pomaže probavu i izlučivanje štetnih tvari putem mokraće. Služi kao otapalo vitamina te je medij brojnim reakcijama u organizmu. Starijim osobama preporuča se piti i kada nisu žedne jer je kod njih osjećaj žeđi slabiji. Bez obzira na to što se nalazimo u hladnijem dijelu godine, tijelo lako dehidrira jer grijanjem svoje domove izlažemo suhom i toplom zraku. U ovo se doba godine za nadoknadu tekućine preporučaju topli napitci, a specifičan miris kompota od dunja vraća u dane djetinjstva.

Uravnotežena i raznovrsna prehrana

Uravnotežena prehrana podrazumijeva uključivanje svih skupina namirnica u adekvatnim omjerima u dnevni jelovnik. Prehrana postaje raznovrsna kada se u nju uključi velik broj različitih namirnica. Osobama starije dobi nerijetko je, zbog zdravstvenih problema, izbor hrane sužen. Uz to, imamo naviku držati se određenih namirnica i jela, čime prehrana neopravdano postaje jednolična. Preporuča se stoga starijim osobama da naprave popis svih namirnica koje smiju konzumirati te ih izmjenjuju koliko god je to moguće. Skupine namirnica jesu:

Žitarice, proizvodi od žita i zamjene skupina su najzastupljenija u dnevnom jelovniku, a čine je namirnice bogate ugljikohidratima: kruh, tjestenina, riža, palenta, heljda, zob, ječam... Preporuča se konzumirati integralne žitarice jer u njima ima više hranjivih tvari nego u prerađenima, a njihova vlakna pomažu rad crijeva te zbog svoje voluminoznosti i bušenja stvaraju osjećaj sitosti.

U ovu skupinu svrstava se i krumpir jer, iako je povrće, prvenstveno se jede kao izvor škroba - složenog ugljikohidrata. Važno je integralne žitarice dobro sažvakati kako bi se omogućila apsorpcija vitamina i minerala „zarobljenih“ u klupku vlakana. Ako to nije moguće, valja ih prije pripreme samljeti.

Voće i povrće dvije su skupine namirnica bogatih mikronutrijentima. Neizostavno ih se mora konzumirati svakodnevno, a preporuča se sezonsko voće i povrće jer od berbe do konzumacije prođe kratko vrijeme, što je preduvjet za očuvanje hranjivih tvari i uživanje u punini okusa i mirisa.

S tikvica i patlidžana neopravdano se guli kora. Osim što će pomoći očuvanju strukture termički obrađenog povrća i pridonijeti bogatstvu boja jela, kora će svojim vlaknima potaknuti peristaltiku crijeva i njihovo redovito pražnjenje.

Likopen je snažan antioksidans iz rajčice, kojoj daje crvenu boju. Pokazalo se da je obrok s tim nutrijentom bogatiji ako se rajčica jede neoguljena. Neka poticaj muškarcima za veće konzumiranje rajčice bude činjenica da *likopen* djeluje povoljno na zdravlje prostate.

Lutein je još jedan antioksidans iz skupine karotenoida. Koncentrira se u žutoj pjegi oka te štiti oči od oksidativnog stresa. *Luteina* ima u povrću, posebno zelenom lisnatom, što je dodatni razlog zbog čega je uputno jesti kelj, špinat, potočarku, prokulice, brokulu...

Meso, riba, jaja, sir i zamjene skupina su namirnica koje su prvenstveni izvor bjelančevina. Osim toga, te namirnice sadrže i druge hranjive tvari. Tako, osim željeza, meso sadrži i cink koji je važan za zacjeljivanje rana, imunitet, zdravlje prostate i dr. Nadalje, plava riba sadrži omega-3 masne kiseline, a mahunarke su nemastan izvor bjelančevina, što je važno starijim ljudima koji žele smršaviti ili svoju tjelesnu masu držati pod kontrolom.

Omega-3 masne kiseline pomažu funkciju mozga te imaju protuupalno djelovanje, što je od posebnog značaja ljudima koji boluju od reumatoidnog artritisa. Važna je i činjenica da se unosom tih masnih kiselina smanjuje koncentracija triglicerida u krvi. Osim u ribi, omega-3 masnih kiselina ima i u lanenom sjemenju, koje prije upotrebe treba samljeti.

Mlijeko, jogurt i srodni fermentirani proizvodi skupina su namirnica koje sadrže visokovrijedne bjelančevine, vitamine B-kompleksa, a od minerala sadrže značajnu količinu kalcija.

Fermentirani mliječni proizvodi koriste održavanju ravnoteže crijevne flore, pomažu imunitet i nadoknadu kalija koji se gubi terapijom diureticima. S obzirom na to da sadrže manje laktoze, lakše ih, u odnosu na mlijeko, probavljaju osobe intolerantne na spomenuti šećer. Uz to, djeluju osvježavajuće pa se preporučaju starijim ljudima koji nemaju naviku piti dovoljnu količinu tekućine.

Skupinu **masti** čine raznorodne namirnice kojima je zajednička karakteristika da sadrže veliku količinu masti. Tu spadaju ulja, masti, orašasti plodovi, sjemenke, kiselo i slatko vrhnje, majoneza... Iako te namirnice sadrže brojne hranjive tvari, trošiti ih treba umjereno, bolje reći štedljivo.

Bez obzira na to što je kokosovo brašno namirnica biljnog podrijetla, sadrži veliku količinu zasićenih masti pa ga treba izbjegavati. Krem-sir je popularna namirnica za doručak no, iako je mliječni proizvod, sadrži veliku količinu masti te ga se iz tog razloga preporuča zamijeniti svježim sirom. Svježi sir je bolji izvor kalcija i svakako prihvatljiviji izbor starijim osobama. Kako bi se izbjegla monotonija, mogu mu se dodati različite svježe i suhe začinske biljke (sjeckani peršin, vlasac, slatka paprika ...).

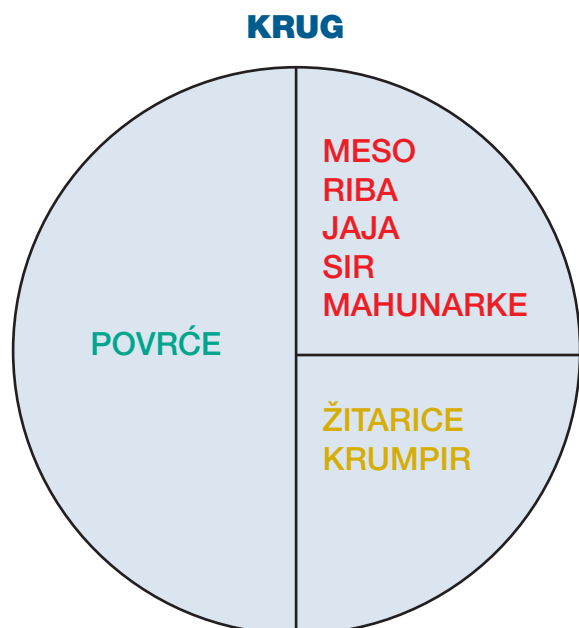
Hrana u krugu

Preporučeni omjer namirnica konzumiranih za ručak i večeru prikazan je krugom koji kazuje sljedeće:

- pola količine konzumirane hrane trebalo bi se odnositi na povrće,
- četvrtina konzumirane hrane trebala bi biti meso ili riba, ili sir, ili jaja, ili mahunarke,
- četvrtinu konzumirane hrane trebale bi činiti žitarice ili krumpir.

Mlijeko, jogurt te druge srodne fermentirane proizvode preporuča se konzumirati ujutro, za užinu ili večeru ako je tako prikladno s obzirom na odabir druge hrane.

Voće se preporuča kao desert ili međuobrok.



Slijede dva slična jelovnika kojima se pokazuje kako se klasičan jelovnik može prilagoditi osobi koja ima problema sa žvakanjem, tj. odgovara joj usitnjena hrana.

Obrok	Jelovnik za zdravu stariju osobu	Jelovnik za osobu koja ima problema sa žvakanjem
ZAJUTRAK	Voće (npr. mandarine)	Sitno izribana mrkva sa sokom od naranče
DORUČAK	Žitarice (raž, ječam) kuhane na mlijeku i posute sjeckanim orasima	Griz ili mljevene žitarice na mlijeku, posute mljevenim orasima
UŽINA	Voće (npr. grožđe)	Zgnječena kruška
RUČAK	Pileća juha s povrćem i knedlicama	Pileća juha s pasiranim povrćem
	Pečena piletina (ukloniti kožu nakon pečenja)	Mesne okruglice u umaku od rajčice s pasiranim graškom i paprikom
	Pirjana riža	Palenta
	Salata od crvenog kupusa	
	Crni ili integralni kruh	
UŽINA	Šljive i jabuke (voćna salata u sezoni ili kompot zimi)	Frape od banane s mlijekom ili pečena jabuka s cimetom
VEČERA	Kuhano jaje	Kuhana bijela riba
	Kuhana brokula i krumpir začinjani maslinovim uljem	Kuhana brokula i krumpir začinjani maslinovim uljem (usitnjeni)
	Jogurt, crni kruh	

Ima me previše

Savjeti za starije osobe koje pate od prekomjerne tjelesne mase:

- obroke konzumirati redovito i u isto doba dana;
- konzumirati manje obroke;
- svaki zalogaj temeljito sažvakati, što prije dovodi do sitosti;
- unositi voluminoznu hranu; to znači u ručak i večeru uključiti povrće (svježe ili kuhano), po mogućnosti neoguljeno, neprerađene žitarice, mahunarke...; gotovu i polugotovu hranu treba isključiti iz jelovnika, odnosno obroke u potpunosti pripremati kod kuće; na taj se način ima kontrola nad utrošenim namirnicama, pogotovo mastima;
- piti dovoljno tekućine jer se nekad osjećaj žeđi može tumačiti kao glad;
- kasne večere moraju se izbjegavati: preporuča se večerati do 20h, a ići spavati oko 23h; na taj se način sprječava kasno prejedanje;
- ako se glad osjeti van kuće, pojesti npr. bananu, a izbjegavati „slatke zalogaje“, kekse i sl.;
- u svakodnevni ritam uključiti tjelesnu aktivnost koliko god to zdravstveno stanje dopušta; zanimljive aktivnosti u toj životnoj dobi su boćanje, planinarenje, plivanje, šetnje uz more i u prirodi, vožnja bicikla, branje šparoga, gljiva, bilja za čaj, rad u vrtu, šetnja psa....

Kad nema apetita

Savjeti za starije osobe koje imaju loš apetit i pothranjene su:

- preporuča se biti tjelesno aktivan jer tjelesna aktivnost potiče apetit, a također održava mišićnu masu,
- obroke konzumirati redovito i u jednako doba dana: doručak najkasnije 2 sata nakon buđenja, ručak u razdoblju od 12 do 14 sati, a večeru do 20 sati; svakako se preporučaju kvalitetni međuobroci (npr. voće, kompoti, frapei od mlijeka i voća, palačinke sa sirom, palačinke s orasima, keksi s mlijekom, kruh i mlijeko/jogurt, voćna salata prelivena jogurtom, orašasti plodovi i suho voće...),
- osigurati dovoljan energetske unos,
- konzumirati namirnice u što je moguće izvornijem obliku, čime se osigurava očuvanje kvalitete,
- konzumirati sezonsko voće i povrće koje ima bolji miris, okus i boju pa će tako povećati apetit.

Srce me napalo

Savjeti za starije osobe koje imaju problema s povećanim trigliceridima i kolesterolom u krvi te pate od bolesti srca i krvnih žila:

- jesti manje masnu hranu (npr. bijelo meso, s crvenog mesa ukloniti svu vidljivu mast, a s peradi ukloniti kožu, piti niskomasno mlijeko i jogurt);
- jesti ribu; plava riba sadrži omega-3 masne kiseline koje snižavaju koncentraciju triglicerida u krvi, bijela riba je niskokalorična;
- jesti namirnice koje sadrže pektin (jabuke, ribizl, dunje, naranče, cvjetača, kupus, suhi grašak, krumpir, jagode, maline, kupine...) jer on pomaže uklanjanju kolesterola iz organizma;
- svakodnevno biti tjelesno aktivan;
- smanjiti tjelesnu masu ako je potrebno;
- održavati primjerenu tjelesnu masu.

Za zdrave kosti

Savjeti za očuvanje gustoće kostiju:

- svakodnevno biti tjelesno aktivan koliko to zdravstveno stanje dopušta; potrebno je baviti se tjelovježbom koja osigurava otpor između poda i tijela, što je jedna od mjera očuvanja čvrstoće kostiju; to može biti pješačenje, planinarenje te primjerena jutarnja gimnastika;
- unositi dovoljnu količinu kalcija;
- sunčati se radi sinteze vitamina D pod kožom koji pomaže apsorpciju kalcija;
- ne piti gazirana pića jer ona potiču gubitak kalcija iz kostiju;
- konzumirati suhe šljive i datulje jer one sadrže mineral bor koji pomaže zdravlju kostiju.

Nadamo se da će vam svi navedeni savjeti biti korisni te da ćete njihovom primjenom pridonijeti kvaliteti prehrane i života u vašoj zlatnoj dobi.

**Učenicima Medicinske škole u Rijeci, razred 4-8,
smjer tehničar nutricionist
Nastavnica Vesna Bosanac, nutricionist**

Radi lakšeg razumijevanja teksta, korisno je pojasniti naziv «maksilofacijalna kirurgija». Termin se sastoji od dvije latinske riječi: "maxilla", što znači čeljust, i "facies", što predstavlja lice. To znači da je područje rada maksilofacijalne kirurgije patologija čeljusti, usta, lica, ali i vrata.

U okviru te kirurške grane spadaju: traumatologija kostiju lica, onkologija i rekonstruktivna kirurgija, ortognatska kirurgija, kirurgija rascjepa i drugih malformacija, upalne promjene glave i vrata, uključujući i dentogene uzroke, estetska kirurgija lica i kirurgija alveolarnih grebena čeljusti s implantologijom.

NEVIDLJIVA KOREKCIJA

Lice je identitet čovjeka

Brzina i stil života izlažu današnjeg čovjeka stalnim opasnostima povređivanja, čega smo svjedoci svakodnevno. Svaka trauma ljudskog tijela teška je i predstavlja zdravstveni problem. Područje lica, zbog svoje izloženosti pogledu i naglašenog estetskog značaja, predstavlja posebnu zahtjevnost u kirurškom liječenju.

Lice je prvi kontakt čovjeka s okolinom, to je njegov identitet, a da ne govorimo o funkcionalnom značaju regije zbog vitalnih funkcija organa za disanje, govora, hranjenja, osjeta sluha i vida. Stoga povrede lica nose sa sobom visok stupanj fizičke i psihičke traume ozlijeđenog.

Ozljede maksilofacijalne regije vrlo su heterogena grupa ozljeda u koje spadaju:

- sve ozljede mekih tkiva lica (uz kožu i potkožje, tu ubrajamo i mimičnu/površnu muskulaturu, žvačnu/duboku, obrazno masno tkivo, parotidne žlijezde slinovnice



Kosti lica

s njihovim izvodnim kanalima za slinu i uklopjenim ograncima facijalnog živca, krvne žile i druge granke živaca, ozljede vlasista, usne šupljine, vratnih regija),

- sve ozljede-prijelome kostiju lica (uključujući kosti očnih duplji, nosa i paranasalnih sinusa), čeljusti s grebenima koji nose zube.

Što bolji kozmetički efekt

U svakodnevnom životu postoji čitav niz mogućnosti i načina na koje može doći do tih ozljeda. Prometne nesreće, padovi, nasiljetuče, povrede u sportu i na radu neki su od najčešćih načina nastanka povreda mekih tkiva, kosti ili jednog i drugog. U direktnoj je vezi s uzrokom i mehanizmom nastanka i tip, odnosno težina povrede. Ona može biti od manje posjekotine kože, potkožnog tkiva ili sluznice, pa sve do opsežnih defekata tkiva lica - obraza, kapaka, usana, oštećenja slinovnica, oka, uški i slično. Kostiju mogu biti ozlijeđene tako da se radi o jednostavnijem prijelomu jedne kosti pa sve do kompliciranih prijeloma s defektima koštanih ulomaka svih kostiju lica, uključujući



zube, usnu šupljinu. Često su, osobito pri prometnim nesrećama, te ozljede udružene s drugim ozljedama tijela, najčešće vratnom kralježnicom, kostima lubanje, a onda i trupa, ekstremiteta.

Prilikom kirurškog liječenja ozljeda mekih tkiva treba uvijek imati na umu potrebu za što boljim kozmetičkim efektom, jasno, uz poštivanje svih kirurških pravila struke. Treba jako paziti na slojeve tkiva, anatomske strukture, kao što su usno crvenilo, obrve, rubovi kapaka, konture nosnih krila, na moguće oštećenje ličnog živca ili curenje slina u rani.

Posljedice loše i nestručne obrade, pa čak i manje, naizgled jednostavne ozljede u toj regiji, mogu biti tragične po ozlijeđenog: estetsko-funkcionalno neprihvatljivi ožiljci, paraliza mišića lica, suženje oka, nemogućnost zatvaranja kapaka i stoga sušenje rožnice, uz komplikacije sve do sljepoće, curenje slina pri pokušaju zatvaranja usta i drugo.

Spajanje bez gipsa

Prijelomi kostiju lica trebaju se liječiti na istovjetan način kao i prijelomi kostiju drugih dijelova tijela. Ipak, tu postoje posebnosti u liječenju, koje su određene mnoštvom čimbenika koji obuhvaćaju lokalizaciju prijeloma, njegovu prirodu, dob i opće zdravstveno stanje ozlijeđenog.

Kod ozljede ekstremiteta, znamo, postavlja se gipsana udlaga u svojstvu imobilizacije i omogućavanja cijeljenja kosti, ali to nije moguće učiniti kod prijeloma kostiju lica. Postoje drugi načini koji omogućavaju stabilizaciju kostiju ličnog skeleta, a jedan od njih uključuje spajanje gornje i donje čeljusti u tzv. „blok“ pomoću tvornički izrađenih čeličnih lukova i žicom oko zuba.

Na taj način čeljusti su vezane u razdoblju srašćavanja i to je tzv. rigidna fiksacija prijeloma. To je klasična metoda i obično zadovoljavajuća kod jednostavnijih prijeloma, dok se kod višekomadnih prijeloma i zahtjevnijih po pitanju dobivanja anatomske ispravne repozicije koriste posebne pločice i vijci od titana.

Postupak je osteosinteza, a moguće je učiniti brojne takve osteosinteze, sve dok se ne dobije anatomske idealna repozicija kostiju, a time i estetski prihvatljiva konfiguracija lica.

Uvijek se razmišlja o tome da se rezovi za pristup na prelomljene kosti učine na što manje vidljiv način, kroz usnu šupljinu, prirodne naborne kože, a često pristupom kroz vlasništvo kada je u pitanju „slaganje“ dijelova kosti gornje trećine lica (rez u vlasištu kasnije je neuočljiv).

Budući da sve više živimo ubrzanom tempom života, standardi vozila vrlo su visoki (postojanje zračnih jastuka) te bi visoke novčane kazne kod nepoštivanja prometnih propisa (vezanje vozača i ostalih putnika, ograničenje brzine) i nenošenja zaštitnih kaciga motori-



Imobilizacija gornje i donje čeljusti



Set za osteosinteze donje čeljusti



Estetski prihvatljiviji pristup kroz vlasništvo

sta trebale dovesti do smanjenja ozljeđivanja. Međutim, povećanjem sigurnosnih standarda vozila povećava se i brzina kretanja pa su traume maksilofacijalne regije, nažalost, u današnje vrijeme sve češće udružene s ostalim ozljedama u obliku politrauma.

Sanja Franjkić - Suljanović, vms
Prof. dr. sc. Mirna Juretić

HUBER MOTION LAB

Kada se duboki mišići kralježnice ne koriste u dovoljnoj mjeri, atrofiraju (smanji se mišićna masa), gube sposobnost kontrahiranja (stezanja), a kralježnica postaje kruta i bolna. Stoga je vrlo važno svakodnevno ih jačati kako bi kralježnica ostala fleksibilna i bez bolova koji otežavaju život. Sve to moguće je postići spravom za vježbanje Huber Motion Lab.

Zabavna igra

HUBER® MOTION LAB oscilirajuća je platforma koja neprestano mijenja smjer i brzinu rotacije. Sprava se namješta prema visini korisnika, a rukohvati koje vježbač gura ili vuče opremljeni su specijalnim senzorima. Dok je tijelo u pokretu, sprava analizira i daje rezultate snage, izdržljivosti i koordinacije, tj. sveukupnog napora koji je osoba uložila prilikom početnog testiranja. Na temelju dobivenih rezultata određuju se način i intenzitet vježbi potrebnih za pravilno držanje i usklađenost tijela.

Vježbač nastoji uskladiti simetričnost na ekranu; stalne informacije navode ga na nesvjesno ispravljanje položaja tijela, tako da s vremenom sve postaje laka i zabavna igra koja jača kralježnicu, poboljšava pokretljivost te povoljno utječe na cijelo tijelo smanjujući stres i napetost, hod postaje kvalitetniji i sigurniji, a svi ostali pokreti međusobno koordinirani. Vježbanje djeluje ne samo na tijelo, već i na um: povećava koncentraciju i poboljšava mentalnu sliku tijela u prostoru.

Glavna prednost sprave HUBER® MOTION LAB svakako je neograničen broj pozicija i vježbi koje se na njoj mogu izvoditi, ovisno o potrebama pojedinca. Vježbanje na spravi prilagođeno je svim dobnim skupinama i razinama fizičke sposobnosti. Vježbe su jednostavne i sigurne, a sa svakim tretmanom osjećate kako vam se vraća snaga, fleksibilnost i energija.

Sprava HUBER® MOTION LAB djeluje tako da:

- ❖ povećava fleksibilnost i pokretljivost kralježnice,
- ❖ jača duboke mišiće kralježnice koji su ključni za njenu postojanu fleksibilnost,
- ❖ povećava snagu i simetričnost leđnih i trbušnih mišića,
- ❖ opušta napetost vratnih mišića,
- ❖ pospješuje pravilno držanje i posturu,
- ❖ pomaže bolju koordinaciju kretanja cijeloga tijela,
- ❖ regulira ritam srčanog mišića i povećava izdržljivost,
- ❖ popravlja ravnotežu i hod kod bolnih križa, nakon operativnih zahvata kuka ili koljena, kod oporavka od moždanog udara, komplikacija povezanih s multiplom sklerozom i sklonosti padovima kod starijih osoba.

Izbjegnite začarani krug

Bolovi leđa

Znate li da vašu ravnotežu održava temeljna struktura koja se nalazi u središtu tijela? Kralježnicu pridržava mnoštvo

Dobra kondicija, usklađenost i balans mišića tijela, a posebno snaga dubokih mišića kralježnice koji, osim što je drže uspravnom, omogućavaju njezino pokretanje i fleksibilnost, osnova su za normalno podnošenje svakodnevnih opterećenja suvremenog života.

temeljnih dubokih mišića koji, osim što je drže uspravnom, omogućavaju njezino pokretanje i fleksibilnost u svakodnevnom opterećenjima suvremenog života. Oni također čine temelj za sve vrste pokreta, fizičkih napora i jačanje ostalih skupina mišića.

Kada ti mišići nisu više u funkciji, započinje začarani krug: pogrbljeno držanje, krutost i bol u kralježnici, nestabilnost, manjak snage, smanjena pokretljivost. Stoga je vrlo važno svakodnevno ih jačati kako bi kralježnica ostala fleksibilna, bez bolova koji vam otežavaju život. Vježbanjem na Huber Motion Lab-u jačaju duboki mišići kralježnice, povećava se snaga i simetričnost leđnih i trbušnih mišića, pospješuje pravilno držanje i postura, povećava izdržljivost, ravnoteža i koordinacija i stječe se kontrola nad vlastitim leđima vježbanjem u različitim pozicijama.

Jačanje mišića i mobilizacija zglobova kod trauma i reumatoloških oboljenja

Svaka trauma i posljedični operativni zahvat ili imobilizacija dovode do smanjenja mišićne snage, smanjenog opsega pokreta i bola. Reumatska oboljenja zbog upalnih procesa dovode do istih problema, zajedno s oteklinama i smanjenim osjetom. Ako je problem prisutan samo na jednoj strani tijela, često imamo pojavu šepanja i neravnoteže. Zajedno s ostalom fizikalnom terapijom i individualno prilagođenim vježbama, s spravom HUBER® MOTION LAB možete ubrzati proces ozdravljenja i vraćanja u svakodnevne aktivnosti, rad, hobije i sport.

Na zabavan i lagan način, bez većeg napora dolazi do jačanja ciljanih mišića, povećanja izdržljivosti, koordinacije i spretnosti. Istovremeno s jačanjem mišića i propriocepcijom (sposobnost organizma da svjesno ili nesvjesno prepozna položaje dijelova tijela u prostoru i vremenu) dolazi do smanjenja otekline (poboljšanja cirkulacije), bolje ravnoteže i stabilnosti u hodu.

Reprogramiranje i trening mozga nakon moždanog udara, povreda glave

Moždani udar je naglo nastali neurološki poremećaj, uzrokovan poremećajem cirkulacije u mozgu, što dovodi do nedovoljne opskrbe određenih dijelova mozga kisikom i hranjivim tvarima. Zbog nedostatka kisika i hranjivih tvari dolazi do oštećenja i odumiranja živčanih stanica u zahvaćenim

dijelovima mozga, što se manifestira oštećenjem funkcija kojima ti dijelovi mozga upravljaju.

Glavni je simptom moždanog udara slabost ili oduzetost lica, ruke ili noge, tj. gubitak ravnoteže i/ili koordinacije, često uz nastali spasticitet, tj. nekontrolirano grčenje mišića pri svakom pokretu. Nakon određene faze šoka, mozak počinje raditi s preostalim sposobnostima i, ovisno o "stimulaciji" mozga raznim informacijama (primarno vježbama u što ranijoj fazi), dolazi do "plasticiteta", tj. reprogramiranja mozga. Mozak ne prepoznaje pogođenu stranu, pa se sredina tijela prenosi na sredinu zdrave strane. Zbog toga dolazi do nekoordiniranih pokreta koji troše jako puno energije, a posljedica je neravnoteža u hodu i često spasticitet.

Aktivne vježbe vraćaju mozgu sposobnost reprogramiranja prema prijašnjim sposobnostima i, što je tretman intenzivniji, rezultat je bolji.

Ponovno učenje pokreta

Rad na spravi HUBER® MOTION LAB, zajedno s drugim ciljanim vježbama - PNF (proprioceptivna neuromuskularna facilitacija) i Bobath (Berta i Karel Bobath koncept), omogućuje da se poboljša snaga i koordinacija svih mišića tijela, a posebno da se vrati osjećaj sredine tijela i tako korigira držanje i simetričnost mišića.

Rad na spravi temelji se na najnovijim istraživanjima mozga (feedforward - živčani sustav ima sposobnost predviđanja pokreta), mogućnosti "plasticiteta" (ponovno učenje pokreta) i vizualnog feedbacka (na ekranu vidimo rezultat našeg uloženog truda), što dovodi do poboljšanja balansa i koordinacije. Povećava se koncentracija, uspostavlja pravilan obrazac pokreta u mozgu i svjesnost tijela i pokreta u prostoru.

Kada je uspostavljen pravilan obrazac pokreta, značajno se povećava snaga i simetričnost mišića, što daje koordinirani pokret i balans u hodu. To je posebno važno kod neuroloških problema i bolesti (posljedice moždanog udara, multipla skleroza, povreda glave i kralježnice...). Ako klijent ne može stajati, sjedi na stolici pričvršćenoj na oscilirajućoj platformi i tako vježba zadani program.

Osim navedene primjene, spravu koriste:

- ❖ zdravi korisnici - za održavanje kondicije, zdravog i mladenačkog izgleda, uz istovremeno korigiranje držanja, prevenciju boli i učvršćenje mišića kralježnice; oblikuje tijelo i smanjuje težinu;
- ❖ kardiologija - kompletno mišićno obnavljanje s konstantnim pokretom, bez pojačanja srčanog ritma,
- ❖ uroginekologija - postupno obnavljanje mišića zdjeličnog dna,
- ❖ starije osobe - kombiniranje vestibularnih, mišićnih i zglobnih vježbi koje su savršeno adaptirane za starije osobe i njihovu fiziologiju za poboljšanje hoda i stabilnosti,
- ❖ djeca i mladi - uspostavljanje i zadržavanje pravilnog držanja i korekcija posture kod skolioze (iskrivljenje kralježnice u stranu) i drugih nepravilnosti kralježnice.

Olakšani pokreti

U svijetu su rađena mnoga istraživanja u vezi s primjenom HUBER® MOTION LAB-a kod kronične križobolje, poboljšanja u balansu kod starijih ljudi, multiple skleroze, ponovnog učenja pokreta, slabosti mišića zdjeličnog dna, i sva ta istraživanja dokazuju izrazito poboljšanje. Rezultate imamo i u Rijeci, nakon tri mjeseca korištenja sprave, najviše kod posljedica moždanog udara i bolova u kralježnici. Došlo je do izrazitog poboljšanja posture, centralizacije tijela, pojave i olakšanja pokreta te do smanjenja ili nestanka bolova u kralježnici.

Trening na HUBER® MOTION LAB-u idealan je i za sportaše

Svaki je naš pokret trodimenzionalan i uključuje cijelo tijelo. Kralježnica je naše središnje područje, koje mora biti istovremeno snažno i fleksibilno za koordinirani precizni pokret ruku i nogu, bez obzira na to radi li se o svakodnevnim ak-



tivnostima ili o sportskoj aktivnosti koja počiva na posebnoj vještini, brzini, izdržljivosti ili ravnoteži.

Radom na spravi HUBER® MOTION LAB posebno se aktiviraju duboki mišići kralježnice i, ovisno o vrsti sporta, treniraju ciljani mišići ili oponašaju pojedini pokreti. Oscilirajuća platforma, rukohvati koje guramo ili vučemo i povrat uloženog truda dovode do adaptacije tijela. Svi mišićni lanci reaktiviraju se, sve mišićne grupe prisiljene su raditi zajedno radi povećanja metabolizma te omogućavaju iznimne sportske rezultate u rekordnom vremenu. Rezultati su: povećana koordiniranost pokreta, čvrsti i snažni mišići, odlična stabilnost i snalažljivost u prostoru, povećana brzina s manje potrošene energije.

Gordana Pošćić, bacc. physio.

OPASNOST U VOŽNJI



Medutim, eksperti upozoravaju da nas upotreba mobitela i drugih elektronskih naprava u automobilu može odvesti direktno u nesreću. Rezultati ispitivanja provedenih na sveučilištu Toronto pokazuju da vozači koji razgovaraju na mobitelu dok voze imaju četiri puta veću vjerojatnost da će doživjeti prometnu nezgodu nego oni koji ne upotrebljavaju mobitel za vrijeme vožnje. To je rizik sličan onome kad se vozi s količinom alkohola u krvi koja je na granici legalno dozvoljene.

Poštujemo pravila

Kako biste ostali u sigurnosnoj zoni, stručnjaci preporučuju da primijenite sljedeća pravila na cesti:

Nemojte upotrebljavati mobitel dok vozite. Birati broj ili odgovarati na poziv može biti opasno. Najsigurnije je razgovor obaviti prije ili poslije vožnje. Jedna je od mogućnosti upotrijebiti mobitel za vrijeme zaustavljanja na semaforu ili zamoliti suputnika da obavi razgovor umjesto vas. Drugi preporučuju oprezno pronaći mjesto za zaustavljanje automobila i obaviti razgovor.

Američko Nacionalno vijeće za sigurnost prometa ističe: "Vožnja automobila je posao koji zahtijeva puno radno vrijeme. To znači: dok ste za upravljačem, ne smijete raditi ništa drugo."

Nije mali broj prometnih nesreća koje ukazuju na rastuću opasnost: upotreba elektronskih aparata (mobiteli, CD-i) za vrijeme vožnje odvraća pažnju vozača. Sve češće upotrebljavamo mobitel dok vozimo. Društvo smo kojemu se žuri i, kako bismo uštedjeli vrijeme, vodimo poslovne razgovore, razgovaramo s prijateljima, dogovaramo - sve iz automobila.

Kad je razgovor gotov, opet se možete koncentrirati na vožnju.

Nemojte misliti da je biranje brojeva jedini problem. U početku su eksperti mislili da su problemi s telefonima u automobilima uglavnom u vezi s njihovom mehaničkom upotrebom (biranje brojeva, držanje telefona, njegovo odlaganje) i da mobiteli sa stalkom, koji se upotrebljavaju tako da su ruke slobodne, možda imaju prednost. Međutim, nije tako. Veći je mentalni problem: odvratanje pažnje uzrokovano razgovorom na telefonu. Kada ste na mobitelu, vi razmišljate o razgovoru, a ne o cesti. Takav razgovor odvraća pažnju više nego slušanje radija ili CD-a. Glas na mobitelu obično nije toliko jasan i zahtijeva veću koncentraciju da ga se shvati. Direktorica njujorškog Instituta za proučavanje prometa Stephanie Faul kaže da vozač, bez obzira na to što gleda na cestu dok razgovara na mobitelu, ipak propušta uočiti važne objekte i događaje, posebno objekte koji se nalaze na perifernom rubu vidnog polja. Ti objekti često ne budu primijećeni.

U najnovijim luksuznim modelima automobila ugrađene su sofisticirane naprave za komunikaciju (mogućnost korištenja interneta, pregled e-maila, primanje i slanje faksa pomoću glasovne komande) kojima se vozač može služiti, i sve to za vrijeme dok

sjedi za upravljačem svog automobila. Nedavno je proizvođač automobila Daimler-Benz predstavio prototip automobila koji ima pristup internetu, kompletno s kompjutorskim ekranom smještenim u centru prednje vozačke ploče. U bliskoj se budućnosti očekuje da će na tržište doći dalja elektronska dostignuća. Svima njima zajedničko je - opasno odvraćaju pažnju vozača za vrijeme vožnje. Razumljivo, sva ta nova tehnologija može biti od mnogostruke koristi, ali mora biti odgovorno korištena.

Ivo Belan, dr. med.

NARODNI ZDRAVSTVENI LIST

Ako se želite pretplatiti na Narodni zdravstveni list, dovoljno je da nazovete telefonski broj

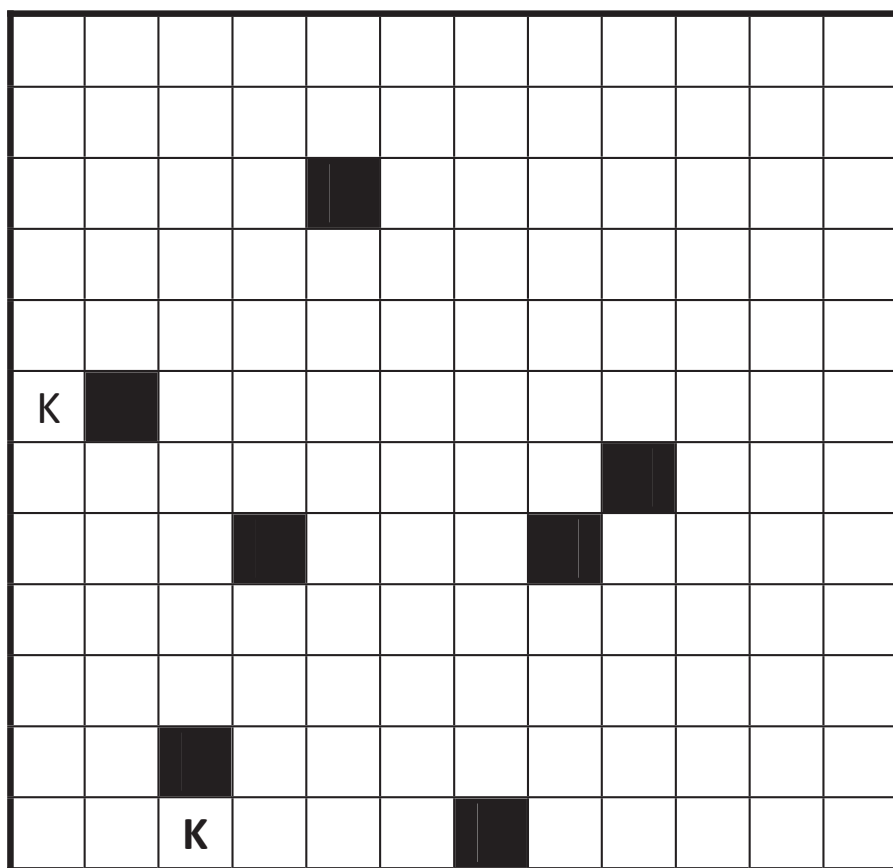
051/21 43 59, 35 87 92

ili pošaljete dopisnicu sa svojim podacima

(ime, prezime, adresa) u

NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE

Odjel socijalne medicine
51 000 Rijeka, Krešimirova 52a



Križaljku rješavajte kombinirajući pojmove iz popisa. Pri rješavanju će vam najviše pomoći upisana slova u izoliranim (jednosmjernim) poljima, ucrtana polja koja su jedina u pojedinom retku te crtice prijeloma riječi.

Ugodna zabava!

VODORAVNO:

AJALET, ALOVI, AMA, ANE, AREA, ATN, BAS, DIVA, ELEKTRONIČAR, ELIO, GAT, IKS, INARI, INE, INKASO, LJG, MEDICINA RADA, NARKOTICI, NSU, OA, OLIVERA, OM, PARAĆ, RADAKOVO, TI, TIL, TITOV.

OKOMITO:

AČE, ADETI, ANILIN, ANIMATO, ARAMIS NAGLIĆ, AS, AU, CT, DAROVATELJICA, DEVA, ELINA, EVENAK, GRO, IKAKAV, IKARIJA, IRO, MEDIOKRITETI, NOLA, OBAR, OONA, RIVAL, SLON, STOP, TA, TIR.

Autorica: LAURA



*Bili smo cijelu godinu s vama,
punili vam glavu zdravstvenim preporukama.*

*Sigurno ste pročitali sve od riječi do riječi:
dobro se obuci, popij topli čaj, gripu spriječi.*

*O preventivi mi pišemo, dragi čitatelji naši,
sprječavanje bolesti neka vas ne plaši.*

*I Nova godina je sad na pragu,
poljubi svog bližnjega, svoju dragu!*

*Ovaj List putuje po domovini cijeloj,
još da padne snijeg, bilo bi sve bijelo.*

*A putuje, bome, i preko bijelog svijeta
i tamo naš savjet svijeta.*

*Sretan Božić, godinu novu i mnogo zdravlja,
želi vam Uredništvo cijelo i sve vas pozdravlja.*



ŽIVOT BEZ OGRANIČENJA



Kronične bolesti u djece nisu rijetke: otprilike svako šesto dijete ima neki oblik kroničnog poremećaja, a svaka od tih obitelji ima svoju priču. Priče se, naravno, razlikuju po tome o kojoj je bolesti riječ te kako i kada je bolest otkrivena, ali osjećaji i reakcije djece i roditelja vrlo su slični.

Neminovno, kronična bolest djeteta mijenja obiteljsku dinamiku, a kako će se obitelj i dijete prilagoditi promjenama ovisi o naravi same kronične bolesti, osobnosti djeteta, vremenu kada se bolest pojavila, osobitostima obiteljskog funkcioniranja i reakcijama šire obitelji i zajednice. Neke od najpoznatijih kroničnih bolesti s kojima se susrećemo jesu: dijabetes, kronični bronhitis i bronhijalna astma, epilepsija, bolesti sustava za kretanje, kronične upalne crijevne bolesti (ulcerozni kolitis i Crohnova bolest), srčane bolesti, leukemija, psihoze. Ono što čini poveznicu među njima jesu stalni kontakti s liječnicima



i medicinskim osobljem, hospitalizacije, podvrgavanje različitim medicinskim tretmanima, uzimanje propisanih lijekova, često s neugodnim popratnim pojavama te, kod nekih bolesti, uvođenje dijetetske prehrane i provođenje rehabilitacijskih programa. Poseban položaj kronično bolesnog djeteta, koji se stvara u obitelji, školi, društvu vršnjaka i široj zajednici, može imati negativan utjecaj na razvojni tijek pa im je zato potrebna konstruktivna pomoć i razumijevanje najbližih, ali i zajednice u cijelosti.

Tuga i otpor

Stav prema bolesti i reakcije djeteta velikim su dijelom određeni ponašanjem roditelja. Umjesto prepuštanja tuzi, ljutnji, krivnji, u razdoblju otkrivanja bolesti roditelji trebaju razviti pozitivan stav prema bolesti i prenijeti ga na dijete. Takav odnos prema bolesti smanjit će negativne osjećaje prema njoj i povećati vjerojatnost dobre samokontrole. Djeca su nakon otkrivanja bolesti često ljuta na cijeli svijet, sažalijevaju se ili su u otporu spram činjenice da su bolesna. Zabrinutost, bespomoćnost, ljutnja i frustriranost uobičajeni su osjećaji na početku bolesti; treba ih razumjeti i dopustiti djetetu da ih izrazi. Reakcije su najčešće kratkotrajne jer se djeca mnogo brže i lakše prilagođavaju bolesti nego roditelji. Primjerice, dijete će tako više razmišljati o tome hoće li na vrijeme izići iz bolnice i prisustvovati prijateljevom rođendanu, dok se, s druge strane, roditelji brinu oko samog tijeka bolesti te njenog utjecaja na budućnost.

S obzirom na to da dijete ne razumije bolest i proces liječenja koji će uslijediti, situaciju mu treba objasniti na način primjeren njegovoj dobi. Ponekad manja djeca misle da su sama kriva za svoju bolest (zbog lošeg ponašanja i sl.), pa je i tu potrebno primjereno objašnjenje. Djeca s kroničnom bolešću osjećaju se "različito" od ostale djece. Njihove aktivnosti možda su ograničene specifičnim zahtjevima bolesti, npr. rjeđe sudjelovanje u igri, različita prehrana, izostanak iz vrtića/škole, hospitalizacija i sl. Važno je da s djetetom razgovarate, informirajte se i objasnite mu postupke koji će uslijediti. Ako tajite bolest pred

okolinom, djetetu šaljete poruku da se bolesti treba sramiti i na taj način otežavate njegovu prilagodbu. U slučaju da dijete samo može utjecati na pogoršanje ili poboljšanje tijeka bolesti, ovisno o dobi i vrsti bolesti, objasnite mu odgovornosti koje ima samo u odnosu na svoje stanje.

Ljuti na sudbinu

Većina roditelja u procesu prilagodbe na bolest prolazi kroz nekoliko faza. Prva je faza stanje šoka. Nju označuje nedostatak emocija i neprihvatanje stvarnosti. Često govore: "Ovo nije istina, to se ne događa nama." Roditelji su uglavnom u stanju tjeskobe te nerijetko sumnjaju u točnost dijagnoze. To je posebno izraženo ako dijete uđe u razdoblje potpune remisije. U sljedećoj fazi može biti izraženo stanje odbijanja. Roditelji vjeruju da će se dijete izliječiti na neki drugi način i tada često traže savjete osoba koje se bave alternativnom medicinom, drugih bolesnika, znanaca. Ako im i ostali potvrde dijagnozu, roditelji nerijetko počinju osjećati srdžbu, krivnju, gubitak i depresiju. Preplavljeni su osjećajima tuge, mogu imati smetnje spavanja ili psihosomatske smetnje. Često se povlače, ne mogu se usredotočiti na posao i obveze, čini im se da više nikada neće biti sretni. Pritom mogu biti bijesni na sudbinu, jedno na drugo, na dijete, medicinsko osoblje. Većina roditelja koji postanu depresivni nakon otkrivanja bolesti, psihički se oporavi nakon 6-9 mjeseci. Naposljetku, posljednja faza prilagodbe uključuje promjenu načina života. Tada roditelji konačno prihvate dijete i njegovu budućnost.



Prerana zrelost

Kronične bolesti neminovno mijenjaju način života djeteta, njegove navike, nameću ograničenja, čine ga vrlo ovisnim o roditeljima, a katkad i o medicinskom osoblju. Tako, kronično bolesna djeca katkada mogu postati depresivna i bezvoljna, što nepovoljno utječe na tijek liječenja bolesti, na njihov dalji psihomotorički razvoj i emocionalno sazrijevanje. No, ne reagiraju sva djeca jednako na bolest. Primjerice, neka djeca će se početi ponašati na način prikladniji za mlađu dob, što nazivamo **regresijom**, dok će se kod drugih uočiti tzv. **pseudozrelost** - posebna i dobi neprimjerena ozbiljnost, koja se može tumačiti kao prerana zrelost ili kao obrambena reakcija djeteta. U većine malih bolesnika smanjit će se samostalnost, pojačati ovisnost o roditeljima, pojavit će se strah i nesigurnost. Sve nabrojeno može biti prolazno, slabijeg intenziteta i ne mora bitno ometati dijete u funkcioniranju. Jedan dio djece, nakon početnog razdoblja prilagodbe, počne jačati samopouzdanje i povjerenje u vlastite sposobnosti. Preduvjet za takav tijek prilagodbe na bolest jesu i što zdraviji psihološki mehanizmi obrane.

Kako smo već istaknuli, odnos djeteta prema bolesti mijenja se ovisno o život-

noj dobi kada je oboljelo. Djeca u dobi do pet godina vrlo su ovisna o roditeljima te njihov odnos prema bolesti gotovo u cijelosti određuje ponašanje roditelja. Oni ne shvaćaju svoju bolest. Nije rijetkost da se osjećaju krivima i misle da se bolest pojavila zato što su bili zločesti i nisu slušali svoje roditelje. Stručnjaci navode da sram i krivnju zbog bolesti djeca osjećaju do svoje sedme godine. Iako to u mnogim slučajevima nije posve moguće, djetetu treba pokušati objasniti što se s njim događa i kakva je priroda njegove bolesti. Roditelji bi u načelu trebali zadržati mjeru u brizi i zaštićivanju svoga djeteta. Napetost i zabrinutost roditelja najlakše se smanjuje dobrom edukacijom o bolesti, što omogućava usvajanje definirane rutine te predvidljivost i sigurnost za dijete i roditelje. Roditelji koji bolest smatraju velikim ograničenjem za dijete, mogu postati popustljivi u odgoju. Bez obzira na brojne poteškoće koje proizlaze iz prirode bolesti i načina liječenja, roditelji bi trebali nastojati odgajati dijete kao i svako drugo.

Djeca u dobi od pet do jedanaest godina otvorena su za učenje i podložna utjecaju autoriteta važnih osoba, primjerice roditelja i liječnika. U toj fazi djeci treba davati izravne upute i objašnjenja, npr. reći im da će se dalje moći igrati, učiti i slično, ali da će pritom morati paziti na, primjerice, uzimanje hrane i lijekova. Značajan dio djece u tom razdoblju može imati probleme vezane za razvoj odnosa s vršnjacima te je zato potrebno pripaziti na utjecaj bolesti na socijalnu prilagodbu te poticati dijete, u skladu s prirodom bolesti, da se uključi u sve aktivnosti uobičajene za tu dob.

Otpor prema liječenju

Povremena pogoršanja bolesti ili/uzimanje terapije mogu pobuditi zanimanje vršnjaka koji to mogu ispitivati ili komentirati. Navedeno bolesnom djetetu, a pogotovo adolescentu, može biti neugodno. Bolesno dijete može imati loše samopouzdanje i kompleks manje vrijednosti zbog svoje bolesti, osobito ako ga ona ograničava u aktivnostima koje provode druga djeca. Općenito, školsko dijete obično je već samo svjesno svojih ograničenja i često se srami svoje bolesti. Nastojeći ne izdvajati se od svojih vršnjaka, može početi prikrivati bolest, postati nemarno prema sebi, a nerijetko se i opirati liječenju, što se posebno odnosi na adolescente. Adolescenti mogu imati osjećaj manje vrijednosti, bespomoćnosti i ljutnje zbog kronične bolesti te se zbog toga mogu ponašati kao da su zdravi, što može ozbiljno ugroziti tjelesno zdravlje.

U kronično bolesnog djeteta u prvom je planu uvijek njegovo tjelesno stanje, no ne smije se zaboraviti da stav prema liječenju i sposobnost prilagodbe na bolest najvećim dijelom ovise o psihičkom zdravlju. Roditeljima u tom razdoblju nerijetko postaje problem ohrabrivati djecu u njihovoj neovisnosti jer su svjesni dječjeg eksperimentiranja i mogućeg ugrožavanja kontrole bolesti. Neizbježan je strah da se djeci što ne dogodi tijekom prvih noćnih izlazaka, ali to ne smije biti razlogom za isključivanje djece iz aktivnosti primjerenih njihovoj dobi. Roditelji trebaju shvatiti razliku između situacija koje su uvjetovane bolešću i onih koje to nisu. Kad se pojavi neki problem, kao npr. kad dijete nakon

zabave ima pogoršanje slike bolesti, važno je ne reagirati emocionalno, svladati zabrinutost i paniku i pokušati to iskustvo pretvoriti u nešto korisno. Dobro je sjesti s djetetom, pokušati utvrditi što se dogodilo i zajedno dogovoriti pristup koji će onemogućiti da se to dogodi i sljedeći put. Posebno je važno razumjeti ih, ne kažnjavati ni posramljivati, nego im omogućiti da otvoreno razgovaraju o tome kako se osjećaju i pomoći im da riješe probleme. Treba biti svjestan činjenice da oni imaju život i izvan bolesti.

Prijenos odgovornosti na dijete

Prva roditeljska reakcija na spoznaju da dijete boluje od kronične bolesti jest šok i nevjerica. Niti jedan roditelj nije psihički pripremljen imati bolesno dijete. Potom najčešće nastupa žalost, srdžba te mješavina osjećaja straha, brige i bijesa. Kako će se roditelj braniti od te traume, ovisi o osobnosti roditelja, kao i o kulturnim i socijalnim osobitostima njegova života. Većina roditelja nakon prvog šoka pribrano i realno poduzima sve da pomogne djetetu, rijetki očajavaju i ne poduzimaju ništa. Poredini roditelji mogu postati depresivni, drugi agresivni, a treći se pitaju zašto baš oni imaju bolesno dijete. Briga za bolesno dijete bit će konstruktivnija, a reakcija obitelji na bolest djeteta adekvatnija što su roditelji psihički zdraviji i što je emocionalna situ-

acija i povezanost u obitelji prije pojave bolesti bila bolja.

Nakon početnog šoka, u nekim obiteljima majka, otac ili oboje potpuno se posvete njezi bolesnog djeteta. Zaštićivanje djeteta potječe iz roditeljske istinske brige i straha za dijete, no u kronično bolesne djece roditelji često prezaštićuju dijete. Pretjerano zaštićivanje onemogućuje djetetu stjecanje vještina i emocionalne zrelosti te stvara u njemu osjećaj bespomoćnosti. Bolesno dijete u obitelji može biti u povlaštenom položaju, što u braće izaziva mješavinu ljubomore, zavisti i krivnje nastalih zbog ljutnje koja prati takvu situaciju. Tako zdrava djeca mogu promijeniti svoje ponašanje te na različite, najčešće neadekvatne načine pokušati privući pozornost roditelja. Kada dijete oboli od kronične bolesti, vrijeme nije stalo. Dijete i dalje raste i prolazi sve razvojne faze, sa svim njihovim osobitostima. Kako bi pomogli djetetu da zdravo odrasta, roditelji se trebaju brinuti i o sebi i svojim potrebama. Dijete može znati da je prva i



najvažnija briga svojih roditelja, ali nije dobro za njega da misli kako je njihova jedina briga.

Osnovna je zadaća svakog roditelja pomoći djetetu da postane samostalna, zrela odrasla osoba. Najveći je problem utvrditi kada i na koji način prenositi odgovornosti za brigu o bolesti s roditelja na dijete. Ako djeca imaju premalu odgovornost, mogu se osjećati nespособnima i sumnjati da se uopće mogu sami brinuti o sebi. S druge strane, ako prerano moraju preuzeti previše odgovornosti, može doći do poteškoća u kontroli bolesti i osjećaja nesigurnosti i neuspješnosti.

Roditelji će pomoći djetetu u preuzimanju odgovornosti ako:

- ❖ pitaju dijete kako bi ono riješilo neki problem umjesto da ga oni riješe sami,
- ❖ polako i postupno uče dijete pojedinim vještinama,
- ❖ hvale i nagrađuju dijete zbog truda koji ulaže, a ne kritiziraju ga kad pogriješi,
- ❖ budu sigurni u svoje znanje i vještine zbrinjavanja dijabetesa,
- ❖ zajedno s djetetom postavljaju realne ciljeve i očekivanja.

Zadržite emocionalnu bliskost

Katkad su obitelji kronično bolesne djece opterećene poremećajima odnosa između roditelja. Djeca će često na takvu, za njih stresnu situaciju, reagirati pogoršanjem bolesti. Tako će skrenuti roditeljsku pozornost na sebe i svoju bolest te će roditelji, zaokupljeni brigom

oko djeteta, svoj odnos potisnuti u drugi plan. Iskustvo koje dijete stječe u takvim situacijama upućuje ga na pogrešan način kojim okuplja i ujedinjuje obitelj. U takvim slučajevima roditelji se katkad i mire uz bolesničku postelju djeteta ili ostaju u vezi samo zbog djeteta. No, dijete će kad - tad osjetiti agresiju svojih roditelja i takva situacija gotovo sigurno nema dobru dugoročnu prognozu.

Nerijetko, roditelji preuzimaju ulogu medicinskog osoblja, čiste, mažu, masiraju, previjaju, pokrivaju, zanemarujući pritom ostale aspekte komunikacije s djetetom. Na taj način emocionalno se udaljuju od djeteta, no to čine nesvjesno, braneći se od teške situacije u kojoj su se našli. Oni pak smatraju da na posve odgovarajući način iskazuju ljubav i brigu, propuštajući pritom dječje osjećaje i raspoloženja.

Obiteljska dinamika često se mijenja i u socijalno-ekonomskom pogledu. U nekim bolestima dijete zahtijeva takvu njegu koju mu nije moguće pružiti na drukčiji način nego da netko od roditelja zanemari svoju profesionalnu karijeru i posveti se djetetu. Bolest može i financijski biti zahtjevna. Život obitelji izvan obiteljskog okruženja često osiromašuje. Velik broj ljudi koji nije sposoban nositi se s problemima svojih prijatelja, ali nerijetko i sami roditelji bolesnog djeteta, zanemaruju svoje prijatelje. Oni najčešće imaju uvid u situaciju i svjesni su preokupiranosti djetetom i bolešću, ali nemaju kapaciteta promijeniti situaciju. Dobar način podrške roditeljima može biti uključivanje u psihoedukacijske grupe roditelja pri bolnicama. Navedene grupe omogućuju ljudima bolje

razumijevanje događaja u njihovom obiteljskom okruženju i u njima samima, odnosa među članovima i njihovog života promatranog izvana. Sve to može olakšati mogućnosti promjena, smirenja i bolje preraspodjele svojih kapaciteta i vremena.

Moja sestra uvijek je na prvome mjestu

“Ako dobijem bolesna klinca, htjet ću i dvoje zdravih. Zato što se s bolesnim bratom ili sestrom baš i ne možeš igrati, ne možeš se potući ili ih udariti. Ako sestra i ja poludimo jedna na drugu, uvijek ja moram reći da mi je žao.” To su izjave djece kojima su braća ili sestre kronično bolesni ili invalidi, a koje nam pokazuju kako kronična bolest izgleda u očima djeteta te na koji način utječe na djetetovu sliku o sebi i njegovu ulogu u obitelji i drugim socijalnim grupama. Od iznimne je važnosti poznavati dio misli koje se javljaju kod te djece. Ovdje ćemo navesti neke:

- ❖ Moji roditelji provode puno vremena s mojim bratom, u bolnici i na drugim mjestima.
- ❖ Moji roditelji često se razljute kada ih nešto pitam.
- ❖ Uvijek ja moram biti pažljiv i pomagati.
- ❖ Moja sestra uvijek je na prvome mjestu.
- ❖ Mislim da moji prijatelji misle da sam čudan.
- ❖ Ponekad me sram hodati s bratom.
- ❖ Ponekad se bojim da ću postati kao moj brat.

- ❖ Ponekad mislim da moji roditelji vole samo moju sestru.
- ❖ Katkad se naljutim na sestru i poželim da je nema. Poslije se osjećam krivim. Tada mislim da sam zao.
- ❖ Ponekad pomislim da sam ja za sve to kriv.
- ❖ Neke stvari razumijem puno bolje od mojih prijatelja zato što imam brata.
- ❖ Sretan sam i ponosan što mogu pomoći sestri.
- ❖ Ponekad razmišljam o tome kako bih se ja morao brinuti o sestri da mama i tata umru.
- ❖ Razmišljam o puno toga o čemu ne mogu ni s kim razgovarati.

Sve te misli jesu uobičajene, no roditelji bi trebali znati da ih djeca neće tako lako sama otvoreno iskazati, već im je potreban poticaj. Stoga, budite im dobar primjer i sami otvoreno iskazujte svoje misli i osjećaje i s njima potičite razgovore o toj temi. Kada braća i sestre pokazuju odgovornost pomaganjem i nenametljivošću pokažite im da to cijenate i ohrabrite ih da budu slobodniji. Ako pak postanu “teški” ili “drski”, budite svjesni da dijete postaje drsko ne zato što je ono doista takvo, već da privučete vašu pažnju. Dakle, vrijeme je da poslušate svoje dijete. Biti dio obitelji koja ima kronično bolesno dijete specifično je po mnogočemu, ali često nije teže od odrastanja u brojnim drugim obiteljima.

Škola i bolest

Prilikom polaska djeteta u školu roditelji i dijete trebaju nastavnicima i vršnjacima dati upute vezane uz terapiju, even-

tualnu djjetu i neke specifičnosti bolesti te naglasiti kako je potrebno ponašati se prema djetetu u skladu s njegovom bolešću, no omogućiti mu sudjelovanje u svim školskim aktivnostima i na taj način umanjiti osjećaj različitosti i unaprijediti osjećaj samopoštovanja. Postoji više načina na koji roditelj i dijete mogu prenijeti informacije o bolesti nastavnicima i vršnjacima u razredu, što će pridonijeti sigurnosti djeteta tijekom boravka u školi i boljoj prilagodbi na bolest:

- ❖ nužno je dogovoriti sastanak djeteta i nastavnika na kojem se daju usmene i pisane informacije o bolesti,
- ❖ za mlađu djecu dobro je da roditelj ili član medicinskog tima u razredu održi predavanje ili razgovor o načinu života,
- ❖ starije dijete može iskoristiti znanje o bolesti i pripremiti temu za seminarski rad i tako detaljnije informirati vršnjake.

Uspješno prenošenje odgovornosti zahtijeva usku suradnju roditelja, djeteta i članova medicinskog tima, koji zajedno trebaju dogovoriti vrijeme i način prenošenja odgovornosti. To je proces koji započinje otkrivanjem bolesti i postupnim uključivanjem djeteta u brigu o sebi, što podrazumijeva odgovarajuću, dobi primjerenu edukaciju i poticanje na aktivnosti za koje je dijete sposobno.

Psihosocijalna prilagodba na bolest

Djeca i mladi s bolesti (i njihovi roditelji), koji su postigli zadovoljavajuću prilagodbu na bolest, najčešće imaju ove osobine:

- ❖ Kontrolirati bolest znači živjeti zadovoljno, uz ostvarenje najvažnijih osobnih ciljeva, unatoč bolesti. Djeca se osjećaju uspješnima u ostalim aspektima života, u školi, sportu, društvu vršnjaka i ne dopuštaju da bolest postane ograničenje u svakodnevnom životu.
- ❖ Bolest zauzima samo malen dio njihovih misli i energije tijekom dana. Svakodnevne aktivnosti samokontrole postaju automatske navike koje zahtijevaju emocionalni angažman, kao što je npr. pisanje domaće zadaće. Samokontrolu vide više kao nužnu odgovornost za održavanje zdravlja nego kao opterećenje i preku.
- ❖ Kad god je to potrebno, u stanju su govoriti drugima o svojoj bolesti, više kao o poučnom iskustvu za budućnost nego kao o teretu. Dobra je psihološka prilagodba na bolest proces, a ne događaj. To je dugotrajno nastojanje da se uspješno izide na kraj s izazovima života s bolesti i da se uz to dobro osjeća unatoč povremenim neuspjesima i razočaranjima. Prihvatanje bolesti preduvjet je dobre kontrole bolesti te je, uz stalnu edukaciju, povremeno potrebno potražiti i psihološku pomoć. U procesu prilagodbe pomažu susreti s drugim bolesnicima i njihovim roditeljima, kao i kampovi i skupine za potporu što olakšavaju djeci i mladima da uspješno prihvate bolest kao sastavni dio života, koji ih ne opterećuje i ne ograničuje u znatnoj mjeri.

Ana Rajić, prof. defektolog-smjer PUP