

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

GODINA LVIII, broj 678-679/2016., SRPANJ-KOLOVOZ, CIJENA 7,00 kn,
ISSN 0351-9384 / Poštarina plaćena u pošti 51 000 Rijeka



zdravlje
izrasta
iz obitelji



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

**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

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

Urednica

Doc.dr.sc. Suzana Janković, dr.med.

Lektorica

Vjekoslava Lenac, prof.

Grafička priprema i tisak

Dune d.o.o., Rijeka

Kesrchoffset Zagreb d.o.o.

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

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.

Srpanj - Kolovoz 2016.

Sadržaj

Uvodnik RODITELJSTVO	3
Svjetski tjedan dojenja 1.-8. kolovoza 2016. DOJENJE: KLJUČ ODRŽIVOG RAZVOJA	4
Roditeljski uzori DJELUJU I KADA JE DIJETE DALEKO	6
Radne navike RAD JE STVORIO ČOVJEKA	8
Radna terapija djece IGRA KAO LIJEK	11
Nagrade i kazne DVIJE STRANE ISTE MEDALJE	13
Dijete i razvod JESAM LI JA KRIV?	16
Poremećaji u ponašanju DA NE BUDE PREKASNO	19
Škola i kreativnost RAZRED BEZ GRANICA	21
Stres – učenik - škola ODRASTANJE TREBA BITI ZABAVA	23
Dijete u vremenu društva znanja NEKI NOVI KLINCI	25
Zatupljuju li videoigrice vaše dijete NAĆI PRAVU MJERU	27
Godišnji odmor i nove odluke U POTRAZI ZA NOVIM PUTEVIMA	29
O zdravlju ukratko KAKO PRIMJENJIVATI SREDSTVA ZA ZAŠTITU OD SUNCA	31
Umetak: Kako spriječiti bježanje djece od kuće i odlazak u skitnju NEMOJ ME OSUĐIVATI	



RODITELJSTVO

Udanašnja, blago rečeno čudna vremena, teško je i najuobičajenijim pojmovima pristupiti jednoznačno. Rječnik kaže da je roditeljstvo „roditeljska skrb o djeci“. Riječ skrb znači brigu o... Nedostaje riječ odgovornost.

Skrb ili briga za potomstvo postoji u životinjskom svijetu od davnina, kada čovjek kao vrsta nije još bio ni „u nacrtu“. Svijet u kojem živimo kreće se između dvije krajnosti. Ona, nažalost, nama bliža, tzv. je „bijela kuga“, kad broj rođenih zaostaje za brojem umrlih, zajednica se ne obnavlja već izumire. Onu drugu označava trudnoća i porađanje maloljetnih djevojčica, rađanje petero ili više djece, povezano s visokom dječjom, ali i roditeljskom smrtnošću. Uza sve to, takve zajednice brojčano rastu, neovisno o tome da li za to postoje osnovni uvjeti, koje rado zovemo humanim.

Ovo nije mjesto na kojem se mogu rješavati globalni problemi, ali može biti mjesto osvrta na događanja u našoj zajednici, onoj za čiju je dobrobit odgovornost naša, iako nema kutka na Zemlji koji ne ovisi i o globalnoj (ne)odgovornosti.

Jedna od prvih promjena koje su se dogodile u svega nekoliko generacija jest činjenica da se porodica, kad je istovremeno i obitelj, prečesto svela na samo tri slova (statistički ili u prosjeku 2,8). Primjer iz XX. stoljeća: jedan jedinač imao je oca koji je bio jedan od četvoro i baku koja je bila jedna od šesnaestero (s polusestrama i polubračom, jedna od trideset i jednog djeteta).

Demografska znanost upućuje na to da je za održanje neke zajednice na istom broju, u prosjeku, potrebno oko 2,2 djeteta po roditeljskom paru. Dva djeteta nadomještaju roditelje, a onih statističkih 0,2

sve ostalo što nije nadomjestak. Tako je bilo u Hrvatskoj prije 50 godina. Danas je broj djece spao na 1,4 djeteta pa se, uz priličnu točnost, može izračunati dan kada će se roditi posljednje dijete ove zajednice. Naravno, postoje i drugi načini da se neka zajednica brojčano održava osim prirodnog - rađanjem djece, no to je neka druga tema.

Slijedi samo nekoliko osnovnih postavki zašto je tomu tako.

Roditeljstvo, kao i bračne zajednice (formalne ili neformalne) odgađaju se na (nekoć, ne tako davno nezamislive) tridesete godine; rizičnost odloženog začeća raste, neplodnost raste, ali i odustajanje od ijednog djeteta kao način življenja također.

Koliko su prisutni i čisto ekonomski razlozi jasnije je kad se nabroje samo neki osnovni: nezaposlenost mladih, uz teško siromašenje starijih, nesigurnost zaposlenja, neprihvatljiv do kriminalan odnos tzv. poslodavaca prema majkama i ženama uopće, neizvjesnost smještaja djece u jaslice i vrtiće, svi troškovi školovanja. Jednom riječju: dijete je trošak ili dodatni povod za nezaposlenost.

Sustav zdravstvene zaštite doveo je smrtnost djece i roditelja na razinu prirodnog minimuma. Nasuprot tome, raste roditeljska neodgovornost prema preventivnim akcijama, ali i zdravom načinu života. Tu je i sramota sustava zdravstvenog osiguranja koje si dopušta milosrđe pri pojavi rijetkih i teških bolesti djece umjesto nekoć dostignutog potpunog zdravstvenog osiguranja sve do 16. godine

Izrugivanje običaja koji se grade na solidarnosti i uzajamnosti pogađa najslabije, posebno djecu. U opću politiku prema djeci, od trudnoće do punoljetnosti, jako se puno petljaju oni koji (iskustveno)

znaju jako malo i još manje odlučuju, dok odgovorni i najodgovorniji ne razumiju, ne znaju ili ne stignu brinuti o djeci kao djeci, ali i o djeci kao vlastitoj budućnosti (najčešće su i sami roditelji neodrasle djece, što dokazuje da živimo u jako čudnim vremenima).

Konačni cilj zajednice koja se želi održati i napredovati jest odgovorno roditeljstvo. Postizanje cilja zahtijeva puno toga, što se ipak može svesti na dva odsutna područja. Prvo je znanje. Gdje je problem? Znanje je u suprotnosti s podaništvom, pa nije čudno da oni koji žele vladati podanicima koče zdravstveni odgoj, građanski odgoj, ali i cijeli obrazovni kurikulum (naukovna osnova, kaže rječnik, a nekoć: plan i program obrazovanja). Znanje o (odgovornom) roditeljstvu od vrtića do akademije nije nigdje predmet obrazovanja.

Drugo je ekonomsko područje. Ako zajednica ne želi odumrijeti, onda dijete ne smije biti privatni trošak roditelja. To znači da je, od jaslica do kraja obveznog školovanja, sve trošak cijele zajednice, u kojem roditelji sudjeluju kao što sudjeluju u obvezatnom zdravstvenom ili mirovinskom osiguranju. To treba proširiti na sve što je dogovoreni standard rasta i razvoja, odnosno odrastanja. U zajednici u kojoj je sve predmet (zlonamjerne) rasprave, gdje je učenički prijevoz problem, gdje je operacija bolesnog djeteta u inozemstvu povod za opće milosrđe, prethodne rečenice lako će biti proglašene utopijom.

Ako je demografska dijagnoza postavljena, a jest, onda odgađanje terapije da naslutiti ishod!

Vladimir Smešny, dr.med.

Svjetski tjedan dojenja 1.-8. kolovoza 2016.

DOJENJE:

KLJUČ ODRŽIVOG RAZVOJA

U rujnu 2015. godine, svjetski vođe založili su se za 17 ciljeva usmjerenih na okončanje siromaštva, zaštitu planeta i osiguranje prosperiteta. Zajedno, oni čine ciljeve održivog razvoja. Svi mi imamo ulogu u postizanju tih ciljeva do 2030. godine.

Tema Svjetskog tjedna dojenja 2016. govori o dojenju kao ključnom elementu koji nas uči kako cijeniti zdravlje od početka života, kako se međusobno poštovati i brinuti se o svijetu koji dijelimo. Ovo-godišnja je tema Svjetskog tjedna dojenja „Dojenje: ključ održivog razvoja“. 2016. godina obilježava početak Ciljeva održivog razvoja (SDGs). Široki pristup koristi temu održivosti i stoga je čini relevantnom i uključivom. Omogućit će pokretu dojenja (i dalje) spajanje s raznim problemima razvoja tijekom slijedećih 15 godina (do 2030.) i tako osigurati maksimalni učinak. Dojenje je povezano sa SDGs-om na nekoliko načina.

Materijali Svjetskog tjedna dojenja pokrit će glavne poveznice između dojenja i SDGs-a kroz pet širokih tema: 1). sigurnost mogućnosti konzumacije nutrijenata/hrane, 2). zdravlje, dobrobit i preživljavanje, 3). okolišne i klimatske promjene, 4). produktivnost na poslu, osnaživanje, socijalna sigurnost i 5). održivo partnerstvo i zakonodavstvo.

O novom logu Svjetskog tjedna dojenja

Poveznica između dojenja i svakog od ciljeva održivog razvoja očita je zagovaračima dojenja, ali kao saveznici, također trebamo doprijeti do ostalih ljudi koji rade na Ciljevima održivog razvoja, kako bismo

podijelili te poveznice i stvorili zajedničku svrhu.

Logo prikazuje „trojstvo“ dviju odraslih osoba i djeteta, što pojačava važnost podrške. Proporcije i oblici dviju odraslih osoba izjednačeni su kako bi simbolizirali jednakost, pravednost i suradnički čin njegovanja. Novi dizajn loga Svjetskog tjedna dojenja pokazuje sličnost s kampanjom Ciljeva održivog razvoja, ali u centar stavlja dojenčad i one koji brinu o njima.

Logo je dizajnirao Ammar Khalifa, a naručila WABA (World Alliance for Breastfeeding Action), koja posjeduje autorska prava.

Ciljevi Svjetskog tjedna dojenja:

1. informiranje - informirati ljude o novim ciljevima održivog razvoja (SDGs) i kako oni povezuju dojenje s hranjenjem dojenčadi i male djece (IYCF);
2. čvrsto utočište - dojenje kao čvrsto utočište ključna je komponenta održivog razvoja;
3. poticanje raznolikosti na svim razinama dojenja, IYCF je nova era SDG-a.
4. angažiranje i suradnja sa širokim spektrom sudionika oko promocije, zaštite i podupiranja dojenja.

Dojenje – ključ održivog razvoja:

1. BEZ SIROMAŠTVA- Dojenje je prirodan i jeftin način hranjenja beba i djece. Svatko si može priuštiti dojenje te



ono ne opterećuje kućni budžet, za razliku od umjetnih hrana. Dojenje pridonosi smanjenju siromaštva.

2. BEZ GLADI - Isključivo dojenje i kontinuirano dojenje, u trajanju od dvije godine i više, osigurava nutrijente visoke kvalitete i adekvatnu količinu energije, te pridonosi sprječavanju gladi, malnutricije i pretilosti. Dojenje znači osiguravanje hrane za dojenčad.

3. DOBRO ZDRAVLJE I DOBROBIT - Dojenje značajno poboljšava zdravlje, razvoj i preživljavanje dojenčadi i djece. Doprinosi i poboljšanju zdravlja i dobrobiti majki, kratkoročno i dugoročno.

4. KVALITETNO OBRAZOVANJE - Dojenje i adekvatno dohranjivanje ključno je za sposobnost učenja. Dojenje i kvalitetna hrana za dohranu značajno pridonose mentalnom i kognitivnom razvoju te zbog toga pomažu učenje.

5. JEDNAKOST SPOLOVA - Dojenje je izvrstan ujednačivač jer svakom djetetu daje pošten i najbolji početak života. Dojenje je jedinstveno pravo žena i trebalo bi biti podržano od društva kako bi svaka žena mogla optimalno dojiti. Iskustvo dojenja može biti zadovoljavajuće i osnažujuće majkama budući da one imaju kontrolu u hranjenju dojenčadi.

6. ČISTA VODA I SANITACIJA - Dojenje na zahtjev pruža bebi svu vodu koja joj je potrebna, čak i na visokim temperaturama, dok hranjenje formulom zahtijeva pristup čistoj vodi, higijeni i sanitarnom čvoru.

7. JEFTINA I ČISTA ENERGIJA - Za dojenje je potrebno puno manje energije u usporedbi s količinom energije potrebnom industriji za proizvodnju formule. Isto tako, dojenje umanjuje potrebu za vodom, drvom za grijanje i fosilnim gorivima u kućanstvima.

8. PRISTOJAN POSAO I EKONOMSKI RAST - Dojilje koje imaju podršku od svog poslodavca, produktivnije su i lojalnije. Zaštita majki i druga pravila pojedinog poslodavca mogu omogućiti ženama kombiniranje dojenja i obavljanja posla. Pristojan poslodavac trebao bi udovoljiti potrebama žena koje doje, pogotovo onima u neizvjesnim situacijama.

9. INDUSTRIJA, INOVACIJE I INFRASTRUKTURA - Industrijalizacijom i urbanizacijom dolaze do izražaja izazovi s vremenom i prostorom. Dojilje koje rade izvan doma moraju uskladiti te izazove pa ih poslodavac, obitelj i zajednica trebaju podržavati u tome. Jaslice u blizini radnog mjesta, sobe za dojenje i pauze za dojenje mogu puno pridonijeti.

10. SMANJIVANJE NEJEDNAKOSTI - Načini dojenja razlikuju se u svijetu. Dojenje se mora zaštititi, promovirati i podržavati od svih, pogotovo među siromašnom i ranjivom populacijom. To će pomoći smanjivanju nejednakosti.

11. ODRŽIVI GRADOVI I ZAJEDNICE - U vrevi velikih gradova, dojilje i njihova djeca moraju se osjećati sigurni i dobrodošli u sve javne prostore. Kada dođe do katastrofe i humanističke krize, žene i djeca pogođeni su neproporcionalno. Trudnice i dojilje trebaju posebnu podršku u takvim vremenima.

12. ODGOVORNO KONZUMIRANJE I PROIZVODNJA - Dojenje pruža zdrav, izvediv, nezagađujući, održiv, prirodan i hranjiv izvor prehrane.

13. KLIMATSKE PROMJENE - Dojenje jamči zdravlje novorođenčeta i adekvatnu ishranu tijekom prirodnih katastrofa uzrokovanih globalnim zatopljenjem.

14. ŽIVOT POD VODOM - Dojenje podrazumijeva proizvodnju manje količine otpada u usporedbi sa hranjenjem formulom. Industrijska proizvodnja i distribucija formule vode do stvaranja otpada koji zagađuje mora i utječe na morski život.

15. ŽIVOT I ZEMLJA - Dojenje je, u usporedbi s formulom, ekološko. Proizvodnja formule podrazumijeva farme krava, što često izaziva pritisak na prirodne resurse i pridonosi emisiji ugljika i klimatskim promjenama.

16. MIR I PRAVDA, JAKE INSTITUCIJE - Dojenje je sadržano u mnogim okvirima ljudskih prava i konvencija. Nacionalno zakonodavstvo i politika za zaštitu i podršku dojiljama i dojenčadi su potrebni kako bi se potvrdila njihova prava.

17. PARTNERSTVO ZA POSTIZANJE CILJEVA - Globalna strategija za hranjenje dojenčadi i male djece (GSIYCF) zahtijeva multisektorsku suradnju i suradnju s različitim partnerima u poticanju razvoja kroz programe dojenja.

World Alliance for Breastfeeding Action

Svjetski savez za podršku dojenju

WORLD BREASTFEEDING WEEK 2016



BREASTFEEDING
A KEY TO SUSTAINABLE DEVELOPMENT

RODITELJSKI UZORI

DJELUJU I KADA JE DIJETE DALEKO

Budite onakvi kakva želite da budu vaša djeca.

David Bly

Nitko ne može voljeti dijete kao majka i otac. Njihova ljubav je snažna i bezuvjetna, skrb maksimalna, a spremni su i na najveća odricanja za njegovu dobrobit. Malo djeteta bez njihove pomoći, ljubavi i skrbi ne bi se moglo održati u životu. Roditelji žive za svoje dijete i čine sve da ono bude sretno i napredno, da se pravilno razvija, odrasta i postigne pun psihofizički razvitak u emocionalno toplom obiteljskom ozračju, slobodnoj, zdravoj i ravnopravnoj komunikaciji te interakciji s ostalim ukućanima. U obitelji djeteta ima sve što mu je potrebno, osjeća da je voljeno, zaštićeno i sigurno. B. Miller kaže: „Najvažnije su stvari u dječjim životima sigurnost, ljubav, prihvaćanje i ohrabrivanje“, a to mu pružaju roditelji.

Temelji odgoja

Obiteljski odgoj prvi je odgoj, koji dijete usvaja promatrajući i oponašajući obiteljske modele i uzore roditelja, njihov odnos s drugim osobama, komunikaciju i interakciju članova obitelji u svakodnevnim stvarnim situacijama obiteljskog života, rada, ponašanja i rješavanja problema. Tako se djeca pripremaju za život kroz život, usvajajući dragocjena socijalna, radna i druga iskustva. Obiteljski odgoj vrlo je dinamičan, fleksibilan, otvoren i slobodan, ispunjen sadržajima ljubavi, razumijevanja, iskrenosti, želja, radosti, zabave, međusobnog povjerenja i uvažavanja te spremnosti roditelja na pozitivne promjene i prilagodbu dječjim potrebama. Ta njihova fleksibilnost blagotvorno utječe na dijete, njegov psihofizički razvitak, ponašanje, rad, učenje, usvajanje konstruktivnih navika, humanosti, istinoljublja i svih drugih kvaliteta mlade ličnosti.

Odgoj djeteta u obitelji poseban je oblik timskog rada, odnos primanja i davanja,

uz jači interes svih članova, njihovu prilagodljivost i susretljivost prema razvojnim potrebama i želji djeteta. To posebno ističemo jer, kada govorimo o obiteljskom odgoju, sve zasluge za dobar, uspješan i zdrav odgoj, kao i svu krivnju za odgojne promašaje, društveno neprihvatljivo ponašanje djece pripisujemo samo roditeljima, a ostale članove obitelji i ne spominjemo. Obiteljski odgoj pruža goleme mogućnosti psihofizičkog razvitka i veliku učinkovitost izgrađivanja emocionalnog, intelektualnog i moralnog lika djeteta. Prema Brajši (1995.), obilježja su timskog roditeljstva presudna za učinkovitost odgoja u obitelji.

Uspješnost tog odgoja, usvajanje navika, formiranje stavova, načela i oblikovanje zdrave mlade ličnosti ovise o kvaliteti roditeljskih odnosa, o slozi i uzoru komunikacije i interakcije svih sudionika u tom složenom procesu u kojemu i dijete aktivno sudjeluje. Ponašanje jedne osobe uvjetuje ponašanje druge, a kako će se neka osoba ponašati u odnosu, ovisi o tome

kako ona doživljava sebe i kako doživljava drugu osobu (Bratanci, 1970.).

Obiteljske veze

Osim timskog odgojnog rada s djecom u obitelji i njihovog aktivnog sudjelovanja u svim obiteljskim poslovima, aktivnostima i događanjima, velike su mogućnosti za individualni pristup i rad s djetetom. On polazi od slike djeteta kao nemoćnog, ranjivog, nekompetentnog, ovisnog, nestalnog i neposlušnog, kojeg samo roditeljska ljubav, nesebično zalaganje, praćenje psihofizičkog razvitka i pravovremena intervencija mogu učiniti kvalitetnim i moralnim čovjekom.

Odgojni rad roditelja temelji na se poštivanju djetetove ličnosti, njegovih razvojnih potreba i motivacije u procesu tijekom kojega oni riječu i djelom jasno pokazuju, poučavaju, uz obrazloženje zbog čega određeno ponašanje ne odobravaju, a kakvo ponašanje i rad od njih očekuju, pa tako razvijaju svjesnu samodisciplinu i



prosocijalno ponašanje. Vlastitim odnosom, ponašanjem i komunikacijom s okolinom, roditelji pomažu djeci u postupnom usvajanju i uspostavljanju kvalitetnih odnosa s vršnjacima, okolinom i ljudima općenito, uz istovremeno uspostavljanje nadzora nad vlastitim ponašanjem i reagiranjem.

Važno je reći da djecu treba aktivno uključiti u te procese, omogućiti im da zajedno s roditeljima sudjeluju u raspravi, iznose mišljenja i prijedloge, donose odluke o pravima, odgovornostima, ponašanju, radu i rješavanju problema, uvažavajući pritom njihove intelektualne i druge potencijale, sposobnosti, mogućnosti i afinitete važne za odgoj i formiranje humane, moralne, iskrene i marljive osobe, za njezino osamostaljivanje kroz realne životne situacije i pripremanje za samostalan život, rad, humane međuljudske odnose, odgovorno i kompetentno roditeljstvo.

Obitelj predstavlja most između pojedinca i društva. Ona u djetinjstvu štiti dijete od nedruštvene okoline, ali ga istovremeno priprema za život u njoj. Upravo ta središnja pozicija obitelji čini je toliko važnom u životu pojedinca i društva, a njezinu zadaću toliko složenom i odgovornom (Maleš, 1993.). To ukazuje na svu složenost i delikatnost obiteljskog odgoja, iznimno veliku i odgovornu ulogu roditelja u njegovoj provedbi. Od njih, njihova zalaganja, znanja, spremnosti i sposobnosti, ljubavi i snalažljivosti ovise rezultati odgoja djece u obitelji.

Neke navike treba mijenjati

Mnogi roditelji odgajaju djecu onako kako su njih odgajali njihovi roditelji, koristeći odgojne laži, zastrašivanja, prijetnje, ucjene i druga nepedagoška sredstva. Danas, ipak, većina roditelja koristi prigodnu literaturu, posjećuje tečajeve i radionice, primjenjuje iskustva drugih roditelja i tako uči i usvaja suvremeni pristup odgoju djece. Zato oni postižu bolje odgojne rezultate od onih koji odgajaju djecu onako kako su njih odgajali njihovi roditelji. Usto, u obiteljima u kojima vladaju topli emocionalni i pri-

jateljski odnosi, dijete izgrađuje pozitivnu sliku o sebi, vlastitoj vrijednosti i sposobnosti, ima dobre uzore za oponašanje, motivirano je za rad, osjeća da je voljeno i da ga drugi poštuju pa se tako i ono odnosi prema njima i ostalim osobama. Nasuprot tome, djeca koja se osjećaju nevoljena i nesigurna u svojoj obitelji, izgrađuju lošu sliku o sebi, izoliraju se i, što je još gore, tako će se odnositi i prema vlastitoj djeci.

Dijete želi odrasloga kao suigrača, partnera i prijatelja, koji ga neće vrijeđati, napustiti i koji vjeruje u njegove kvalitete, sposobnosti i mogućnosti (Maleš, 1992.).

Svojim postupcima roditelji mogu motivirati dijete za određeno ponašanje ili ga obeshrabriti. Neki se pitaju kako biti dobar i učinkovit roditelj svojoj djeci. Ponajprije, moraju se pripremati i osposobljavati za taj odgovoran posao, koji zahtijeva svu puninu pedagoškog postupanja prema djetetu, dobro poznavanje njegovih potreba, sposobnosti i mogućnosti, uz puno ljubavi, i to mu jasno i otvoreno svakodnevno govore, poštuju njegovo dostojanstvo, ličnost i potrebe, mijenjaju sebe i svoj odnos prema njemu, a ono ih oponaša i mijenja svoje ponašanje. To su odlike uspješnog obiteljskog odgoja, odgovornog i pozitivnog roditeljstva.

Djeca su plodno tlo

Obiteljski odgoj vrlo je zahtjevan i složen proces jer od roditelja traži veliko umijeće i fleksibilnost te prilagodbu metoda i postupaka uzrastu djeteta. Roditelj mora pratiti dijete kroz sve razvojne faze, a svoj odnos, postupke i odgojne utjecaje prilagođavati promjenama koje se događaju u svakoj novoj fazi; dijete treba pripremiti da iz jedne razvojne faze prelazi u drugu bez teškoća, uspješno i radosno. Roditelj se mora baviti svojom djecom, družiti se s njima, pratiti njihov psihofizički razvitak, uvažavati ih kao ličnosti, dijeliti s njima sreću, radost, tugu, biti im „rame za plakanje“ kada je potrebno. Ona mnogo traže, ali višestruko uzvraćaju uloženo.

Ovisno o uzrastu, dijete valja postupno uključivati u dogovaranja o tome što će

tko raditi, dati mu primjerene zadaće i pohvaliti svaki njegov uspjeh. Uvijek ga valja saslušati, njegovo mišljenje i dobre prijedloge uvažiti, učiti ga primjerom, a ne riječima, biti mu dobar uzor za oponašanje, razvijati pozitivne navike, poštovati ga i na njegova pitanja iskreno odgovarati, ne lagati, nego mu usaditi klicu istinoljublja. Nikada ne treba raditi za njega poslove koje ono može obaviti samo.

Zahtjevi i potrebe djece u pubertetu i adolescenata razlikuju se od potreba male djece. Adolescenti su zahtjevniji, ali i odgovorniji. Zato se prema njima odnosite kao prema partnerima i:

- ♦ uvažavajte njihovu ličnost i dostojanstvo;
- ♦ ne podcjenjujte ih i razgovarajte s njima kao s ravnopravnim partnerima;
- ♦ pažljivo ih saslušajte, razmotrite njihove argumente i sve što je dobro usvojite;
- ♦ njihovim pitanjima dajte prioritet jer odgađanje odgovora može imati teške posljedice;
- ♦ objasnite im granice, izbore ponašanja, odgovornost i posljedice;
- ♦ uvjerite ih da mogu dobiti toliko prava koliko su spremni snositi odgovornosti;
- ♦ poštuju njihovu privatnost, ne pretražujte njihovu sobu i ne čitajte njihova pisma;
- ♦ odnose s njima gradite na uzajamnom povjerenju, istini i razumijevanju;
- ♦ budite fleksibilni i prilagodljivi u ophođenju i u stavovima;
- ♦ zahtijevajte kooperativnost i surađujte s njima;
- ♦ budite kompromisni i naučite ih da se sporazum postiže uzajamnim ustupcima;
- ♦ uvjerite ih da se dogovor mora poštovati i pokažite im to svojim primjerom;
- ♦ za svoje pogreške ispričajte im se, ali i od njih tražite da to čine;
- ♦ budite korektni, iskreni, pravedni i dosljedni i njih naučite na takvo ponašanje;
- ♦ pokažite razumijevanje za njihove simpatije i večernje izlaske;
- ♦ budite im „rame za plakanje“ – kada je to potrebno.



Ne mogu živjeti umjesto tebe

Na laži, kršenje dogovora i loše ponašanje reagirajte odmah i otvoreno recite da to nećete tolerirati. Poučite ih kako mogu to otkloniti i pomozite da to lakše i brže ostvare.

Djeci nudite pomoć, praktično pokažite kako se što radi. Uvjerite ih da svoje zadatke obavljaju sami, a da ne očekuju da to drugi rade za njih. Japanska mudrost kaže: „Ako si čovjeku poklonio ribu, jedanput si ga nahranio. Ako si ga naučio pecati, nahranio

si ga za cijeli život.“

Slično tomu, prof. Josipa Baumhak poučava svoje dijete:

» Donijela sam te na svijet, ali ne mogu živjeti umjesto tebe.

» Mogu te učiti, ali te ne mogu primorati da učiš.

» Mogu ti pokazati put, ali ne mogu biti uvijek uz tebe da te vodim.

» Mogu ti dopustiti slobodu, ali ne mogu snositi odgovornost za ono što činiš.

» Mogu te voditi u crkvu, ali te ne mogu prisiliti da vjeruješ.

» Mogu te poučavati da razlikuješ dobro i zlo, ali ne mogu birati umjesto tebe.

» Mogu ti davati savjete, ali ne mogu ih prihvatiti umjesto tebe.

» Mogu ti dati ljubav, ali ne mogu te prisiliti da je prihvatiš.

» Mogu te učiti da budeš prijatelj, ali ne mogu od tebe načiniti prijatelja.

» Mogu te učiti da dijeliš, ali ne mogu

te učiniti darežljivim.

» Mogu te učiti poštovanju, ali ne mogu te prisiliti da poštuješ.

» Mogu ti reći kako se biraju prijatelji, ali ih ne mogu izabrati umjesto tebe.

» Mogu te upozoriti na opasnosti alkohola, ali ne mogu reći „ne“ umjesto tebe.

» Mogu te upozoriti na opasnosti droge, ali te ne mogu spriječiti da je uzmeš.

» Mogu ti govoriti o grijehu, ali te ne mogu spriječiti da griješiš.

» Mogu ti pokazati pravi put, ali te ne mogu prisiliti da njime ideš.

» Mogu ti reći kako da živiš, ali ne mogu živjeti umjesto tebe.“

Te poruke uvjerljivo djeluju na dijete pa bi ih i drugi roditelji trebali upućivati vlastitoj djeci jer dobre poruke i roditeljski uzori djeluju na njih i kada ste daleko od njih.

Mr.sc. Ivica Stanić, pedagog i polivalentni defektolog

Radne navike

RAD JE STVORIO ČOVJEKA

Navike su način provođenja određenih radnji koje su se ponavljanjem ili vježbanjem učvrstile tako da pri njihovom obavljanju nije potrebno razmišljati kako to treba činiti.

Prema tome, navika predstavlja stečenu, usvojenu radnju koja je tijekom dugog uvježbavanja postala, u velikoj mjeri, automatizirana, a to znači da često ponavljanje izvjesnih pokreta i radnji omogućuje njihovo učvršćivanje u živčanom sustavu, zbog čega se radnja automatizira, tj. obavlja sama od sebe, bez posebno usmjerene i koncentrirane pažnje.

Gdje su granice

Uloga stupnja svjesnosti pri prvim začecima formiranja bilo koje navike veoma je velika, ali kasnije njeno značenje postaje sve manje, premda, ma koliko čovjek dobro

ovladao načinima obavljanja jedne radnje, tj. jednom navikom, ipak se te radnje ne obavljaju potpuno automatski, jer je i tada uvijek prisutna svijest, koja stalno kontrolira način izvođenja radnje, zapaža eventualno učinjene greške i ispravlja ih. Usvajanje navike krajnji je rezultat uvježbavanja, to je ustvari automatizirana vještina. Stoga je vrlo teško odrediti gdje prestaje vještina, a gdje počinje navika.

Prve navike koje se postepeno formiraju, da bi se manje ili više održale u tijeku razvoja djeteta, formiraju se bez većeg udjela procesa učenja. Što je dijete starije, faktor rasta prestaje biti značajan, a

uloga učenja postaje sve veća. Zahvaljujući učenju, mnoge navike održe se i onda kada prestane djelovati motiv koji ih je izazvao. Zato navike koje se kod djeteta navrijeme razviju prate njegovu, kasnije u potpunosti oformljenu ličnost kroz čitav život.

Važnost stjecanja navika u obitelji

Dijete usvaja određene navike od trenutka svog dolaska u obitelj. Hrani se u određeno vrijeme, presvlači se u određeno vrijeme, kupuje se, igra se, spava u neko određeno vrijeme. To je početak usvajanja navika, koje će se s vremenom proširiti i, kako dijete raste, tako se od njega očekuje

sve veća participacija u obavljanju određenih radnji.

Igra je djetetova osnovna aktivnost i kroz nju dijete uči u ranom razdoblju sve životne vještine. Čim počne svjesno sudjelovati u komunikaciji i interakciji s drugim članovima obitelji, možemo govoriti o početku razvoja radnih navika. Smisao navikavanja djeteta na određene radnje, tj. usvajanje radnih navika već od najranijeg djetinjstva priprema je djeteta za proces školovanja i život uopće.

Ozbiljnijem i složenijem formiranju radnih navika kod djece treba pristupiti s polaskom u školu, gdje igra, kao osnovni oblik dječje aktivnosti u predškolskoj dobi, postepeno ustupa mjesto ozbiljnijoj aktivnosti, tj. učenju i radu. Ipak, i u predškolskom periodu vlada posebna atmosfera tzv. „igrajućeg rada“, gdje djeca imitiraju rad odraslih - igraju se, a istovremeno se, i ne znajući, pripremaju i osposobljavaju za rad. Preplitanje igre i rada od velikog je značenja za radni odgoj, posebno za formiranje radnih navika jer „igra je predvorje ozbiljnog života i rada“.

Mnogi uspješni znanstvenici, umjetnici, sportaši ističu da životne rezultate zahvaljuju prvenstveno upornome radu, a manje nasljednim osobinama (talentu, intelektualnim sposobnostima, tjelesnim predispozicijama...). Iz toga proizlazi da su navrijeme i pravilno usvojene radne navike preduvjet uspješnog napredovanja djeteta u životu, ne zanemarujući pritom igru kao „osnovnu potrebu djeteta, najvažniji posao za dijete“.

Radne navike usvajaju se postepeno, kroz dugi period odrastanja. One imaju posebno veliku vrijednost za život svakog pojedinca. Nastaju formiranjem djetetovog pravilnog odnosa prema radu i njegovim postepenim uvođenjem u rad.

Djeca koja su u predškolskoj dobi uvijek dobivala sve što bi poželjela i čijim željama su roditelji odmah udovoljavali, obično u školi budu frustrirana kad im učiteljica ne može posvetiti dovoljno pažnje ili kad dođu u konflikt s vršnjacima. Prvo, naviknuta su na to da ih stalno netko tetoši,



a drugo, nemaju razvijene radne navike, posljedično samopouzdanje i kompeticije za vlastite vještine.

Neizgrađen osjećaj samostalnosti, samopouzdanja i spremnosti da se upusti u nove situacije može kasnije imati za posljedicu i neprilagođavanje uvjetima života i rada, konflikte sa sredinom, odbacivanje, povlačenje u sebe, jednom riječju asocijalnu ličnost.

Osobine roditelja nužne za razvoj radnih navika

Žele li roditelji da im dijete usvoji radne navike, moraju se naoružati s dvije važne osobine: to su strpljivost i dosljednost.

ZAŠTO STRPLJIVOST

Vrlo je važno da se ne izgubi strpljenje i obavi zadatak umjesto djeteta, jer mnogi roditelji razmišljaju kako oni to mogu puno brže i efikasnije učiniti. I to je točno, ali dugoročno kod djeteta ne razvija ono željeno ponašanje, samostalnost, odgovornost i stečenu naviku.

ZAŠTO DOSLJEDNOST

Ako roditelj u jednoj situaciji traži da dijete obavi određeni zadatak, a u drugoj situaciji ne, dijete će biti zbunjeno i vrlo brzo će početi koristiti izgovore da izbjegne obavljanje određene zadaće. Da bi djetetu bilo jasno što se od njega očekuje, roditelji trebaju vrlo jasno postaviti pravila i izreći svoja očekivanja, što je iznimno značajno zbog vježbanja dječje volje i njenog očvršćivanja jer se razvija osjećanje dužnosti da se svaki posao treba obaviti korektno i do kraja.

Načela na koja treba obratiti pažnju u obitelji

Da bi djeca usvojila pozitivne roditeljske primjere, treba malo poraditi na tome, a podjednako je važno da djeca zaista budu uvjerena da je rad nešto pozitivno, što ima smisla i daje pozitivne rezultate. Radne navike djeca će najbolje stjecati postepeno, i to tako da od malih nogu dobivaju zadatke koje trebaju obaviti.

Zadaci koje dajete djeci trebaju biti prilagođeni njihovoj dobi, sposobnostima i mogućnostima. Dovoljno je da se dijete osjeti posebnim i vrijednim kad u nečemu uspije. Da bi roditelji jačali dječju samostalnost, potrebno je da ga stalno bodre, hrabre i podržavaju u njegovim radnjama, da uvijek pohvale djetetov rad, upute mu kompliment ili izraze nadu da će to drugi put bolje uraditi, kad se još potruži, ako nije nešto dobro napravilo. Bitno je dijete ne kritizirati, već mu lijepo ukazati na eventualne propuste i greške i potaknuti ga da pokuša to ponovo uraditi, ističući da je to već dobro samim tim što je dijete to samo uradilo, bez ičije pomoći. Riječi podrške i poticaja: "Ti to možeš sam/a", "Mislim da si već veliki/a da to možeš sam/a napraviti", "Baš lijepo što si to sam/a napravio/la, svaka čast!" trebaju se naći u svakoj situaciji kad dijete učini i najmanji napor da nešto napravi. Djeca vole čuti i da su već dovoljno velika za neki posao, primjerice: «Sad si već dovoljno velika da se sama obučeš...»

Djeca bi trebala jasno znati koji su njihovi zadaci, kako na dnevnom, tako i na dugoročnijem planu. U tom smislu dobro je načiniti obiteljski raspored poslova. Kad djetetu povjeravate zadatak, uvjerite se da je zadatak primjeren djetetu, da mu je jasno što treba učiniti i da i vi i dijete znate u kojem roku zadatak treba biti obavljen.

Nakon što djetetu povjerite neki zadatak, nemojte svaki čas kontrolirati je li dovršilo posao, niti ga svako malo podsjećati što treba učiniti ili koliko je sati. Pretjerana kontrola rezultira slabim samopouzdanjem, nesigurnošću i otporom, a dijete najbolje uči na vlastitim pogreškama i uspjesima.

Dijete treba znati: kad je pristalo nešto učiniti, preuzelo je odgovornost, a vi ste mu dali slobodu da samo odluči kada i kako će to učiniti.

Rezultati će biti još bolji ako uključite djecu u ono što radite - tako ćete se družiti te zajedno uživati u procesu rada i njegovim rezultatima, jer djeca više nauče promatrajući roditelje i njihovo ponašanje, sreću i zadovoljstvo, užitek u radu. Mogu razviti otpor prema radu ako vide da njihovi roditelji po cijele dane rade, stalno su umorni, kukaju da nikad nemaju vremena, ako puno rade, a dijete ne vidi da je taj rad adekvatno nagrađen, ili pak ako imaju dovoljno novca, ali nemaju vremena za djecu pa se ona osjećaju zanemareno i rad počinju doživljavati kao prepreku zbog koje im se roditelji nedovoljno posvećuju. Osim iz najuže obitelji, poruke o vrijednosti rada djeca dobivaju i iz šireg društva. Radom u kući stječu se radne navike, ali i spretnost i izdržljivost, upoznaje se s određenim brojem jednostavnijih radnih operacija, a sve će to u kasnijem periodu biti od neprocjenjivog značenja za učenje i savlađivanje stručnog, profesionalnog rada.

Prkosne godine

Promjene u obitelji (gubitak, napuštanje ili dolazak novog člana i sl.), kao i promijenjene okolnosti, mogu pridonijeti

da dijete, koje je dotad bilo samostalno i samo rješavalo svoje obveze, postane izrazito vezano za roditelje, traži njihovu pomoć i prisutstvo dok radi, ne zbog toga što ne zna i ne može nešto napraviti, već zato što mu je potrebna njihova pažnja. U takvim situacijama važno je da roditelji ne odbiju djecu grubo, jer to može povući za sobom niz posljedica, počevši od povlačenja djeteta u sebe, do odbijanja poslušnosti, napada plača, izbjegavanja obveza i slično.

Postoje krizne godine, kroz koje manje - više svako dijete prolazi tijekom djetinjstva. Prvi takav period je kad dijete ima između dvije i tri godine, drugi je kad je u dobi od šest godina, pa onda devet, poslije dolazi pubertet. Te se rane dječje krize zovu prkosne godine.

Da bi kod djeteta razvili radne navike, potrebu za radom i osjećaj odgovornosti, roditelji bi sami trebali „posjedovati“ sve navedeno. Osim toga, razvijajući radne navike kod djece, oni istovremeno mogu razvijati i vlastite radne navike, koje će suprotstaviti navikama prekomjernog gledanja TV-a, igranja igara na sreću, bespotrebnom razgovoru i sl. Roditeljima treba biti jasno da stalnim nagovaranjem djeteta da radi zadaću i uči, dok oni gledaju televiziju ili razgovaraju, neće postići učinak. Dijete će ih, pod utjecajem njihovog autoriteta poslušati, ali će ono to raditi bezvolj-

no i pri tome će stalno misliti na ono što roditelji rade. Ako roditelji žele da dijete obavlja svoje obveze, onda u to vrijeme i oni sebi trebaju naći neki posao, kako bi dijete bilo svjesno da svi u kući, pa i ono, rade. Ako roditelji žele da kod djeteta razviju naviku čitanja knjiga, najbolje će to postići ako i sami budu čitali knjige u slobodno vrijeme ili pred spavanje. Samo osobnim primjerom, odnosno odgovornim odnosom prema radu, roditelji mogu kod djeteta razviti potrebu i ljubav prema radu. Radne navike koje dijete stekne od malena osnova su za dalje formiranje u školi i kao takve ostaju kroz cijeli život. Osim toga, radne navike pomažu razvijanju fizičke snage djeteta, izoštravaju njegove intelektualne snage i sposobnosti, jačaju njegovo strpljenje i volju, čime ono postaje vrijednije i sposobnije za snalaženje u novim životnim situacijama. Navikavanje djeteta na svakodnevno obavljanje radnih obveza pridonosi oblikovanju njegovog karaktera i sposobnosti te razvija svjesnost o korisnosti rada. Time ćemo postaviti i osnovu njegovom moralnom liku, odnosno razvijanju osobina poštivosti, odvažnosti, marljivosti, što je preduvjet uspješnosti života i rada svakog pojedinca.

Nina Vela Vrabec, dipl.soc.pedagog



PRETPLATA

NARODNI ZDRAVSTVENI LIST

Ako se želite pretplatiti na Narodni zdravstveni list, dovoljno je da nazovete tel. broj 051/214 359, 358 792 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

RADNA TERAPIJA DJECE

IGRA KAO LIJEK

Članak o radnoj terapiji u jednom od prijašnjih brojeva govorio je općenito o problemima djece vezanima uz pravilno funkcioniranje senzorne integracije. Ovaj put objasnili bismo bitan odnos između senzornoga funkcioniranja i razvoja, važnost igre kod djece te pojam praksije.

Neupitan je doprinos dr. Ayres u razumijevanju dječjeg razvoja na novi način. Prije 50-ak godina, u Americi, bila je pionir u promatranju dječje igre sa znanstvenog gledišta i povezanosti igre s neurološkim razvojem u dječjoj dobi. Njezini učenici - danas vrhunski profesori kažu da je tek pred svoju smrt rekla kako je igra ključ zdravoga razvoja djeteta. Do tada ona nije smjela spomenuti riječ „igra“ jer bi je suvremenici smatrali neozbiljnom.

Mozak zna gdje smo

S gledišta senzorne integracije, vestibularni i proprioceptivni osjeti nužna su baza daljnjega razvoja. Ti primitivni i primarni osjeti dominiraju u interakciji djeteta sa svijetom oko njega u najranijoj dobi života, čak i dok je dijete još u trbuhu. Prvi je dodir onaj prilikom gibanja u posteljici i dodirivanja zida maternice, što odgovara vestibularnom i proprioceptivnom osjetu. Prolazak bebe kroz porođajni kanal nije osobito ugodan ni zanimljiv, ali je iznimno bitan jer se tijelo i mozak bebe bombardiraju prvim informacijama o samima sebi, a te informacije su prve mentalne mape koje dijete organizira. Da objasnimo: vestibularni osjet je onaj koji nam dolazi u mozak iz gibanja glave i promjene položaja glave. Povezan je sa srednjim uhom, gdje se nalaze tri male košćice svaka usmjerena u svom smjeru. Svaka košćica odgovara na gibanje glave ovisno od smjera u kojem je usmjerena, bilo to kružno gibanje, lijevo-desno ili naprijed-nazad. Ima ljudi koji ne mogu podnijeti vožnju brodom. U trenutku kad

mozak više ne može organizirati i tolerirati previše gibanja u svim smjerovima, šalje impulse nemoći unutarnjim organima i tada se ljudima javlja mučnina. Svatko od nas ima različit prag tolerancije. Ima djece koja obožavaju vrtuljke, a ima i one koja im se ne približavaju.

Proprioceptivni impulsi dolaze u mozak s periferije tijela, iz mišića, tetiva i ligamenata, kada na njih djeluje neka tlačna sila. Ti impulsi bitni su za vlastiti zaključak gdje nam se nalazi pojedini dio tijela i što se od toga očekuje. Kad sjedimo i pišemo, zdjelica nam vrši pritisak na stolicu, a ruka na papir držeći olovku. Dok nosimo vrećice iz trgovine, one nam istežu ručni zglob, a mi ih nećemo zbog toga pustiti na pod. U mozak nam bez prestanka dolaze proprioceptivne informacije iz cijeloga tijela o količini i intenzitetu pritiska na određeni dio tijela. Sve dok mozak zna kako organizirati sve impulse i koji su mu prioriteti, mi nemamo problema. Sretni smo jer imamo senzornu integraciju koja je dobro organizirana i funkcionalna.

Obrada svih podataka koji nam dolaze istovremeno preko vida, njuha, sluha, dodira, proprioceptije i vestibuluma važna je za sve korake praksije. Prvi je korak u uspješnoj praksiji znati koje od tih informacija možemo ignorirati i uputiti mozak da se tako ponaša, a koje su nam informacije važne da bismo mogli djelovati na svoju sreću i korist.

Vještine za igru

Praksija je pojam koji koriste radni terapeuti koji rade s djecom s problemima



u senzornom procesuiranju, a vezujemo ga za sposobnost razumijevanja, organizacije i vođenja u novim, (za dijete) nepoznatim svrsishodnim radnjama.

Kako bi dijete imalo neki usmjereni cilj, treba ga prvo stvoriti, zamisliti u svojoj glavi. Dijete mora prepoznati i orijentirati se prema novoj aktivnosti i biti spremno na sve korake i prepreke koji se nalaze na putu do cilja.

Da bi se dječak ili djevojčica uspješno igrali, i time učili o svemu, moraju imati dobru podlogu i zrelost mozga za tu igru. Za igranje igre memorije, koja se može igrati s djecom od tri godine naviše, dijete mora prije toga naučiti priličnu količinu vještina. Mora znati kako okrenuti rukom karticu prema gore i vratiti je dolje, mora držati glavu tako da vidi sliku i usmjeriti oči na sličicu, a pri tome ignorirati sve pozadinske slike (mama koja peče kolač, tata koji je partner u igri...), mora znati uzeti sliku tako da je ne ispusti ili je ne stisne previše. Djevojčica mora htjeti zapamtiti sliku i htjeti i moći sjediti tijekom igre, mora se htjeti igrati i pobijediti. Sve to mora, a to nije lako ako ima problema s bilo kojim segmentom.

Stvaranje ideje o pokretu (eng. Ideation) prvi je stupanj praksije koji se stvara u mozgu: dijete smišlja koliko vrijedi potruditi se za cilj i što mu je potrebno da bi se taj cilj uspješno ostvario. Za veći dio praksije smatramo da je radimo automatski, ali ovo je dio gdje zbilja razmišljamo i najvažniji je kognitivni korak praksije (za moju mamu objašnjenje bi bilo da je

to svjesna uključenost mozga).

Motorno planiranje drugi je stupanj praksije i, za razliku od stvaranja ideje, važna je senzorna komponenta. Motorno planiranje je proces shvaćanja kako izvršiti cilj sastavljen od dijelova. Motorno planiranje ovisno je o somatosenzornoj svjesnosti tijela (shemi tijela) koja je nastala na osnovi povratne informacije o prošlom pokretu (feedbacku).

Posljednji je korak praksije izvršenje, tj. samo izvođenje pojedine radnje. Uspješno izvršavanje zahtijeva koordinaciju cijeloga tijela, uz motornu vještinu, i jednako je važno kao i stvaranje ideje i motorno planiranje.

Kako sići sa stepenica

Ako dijete smatra okolinu previše zastrašujućom, velika je vjerojatnost da će se povlačiti iz te okoline, ne želeći je otkriti i ispitati na kojim principima ta okolina djeluje.

Primjer neadekvatnog funkcioniranja mozga i slabe praksije (koja se kod djece naziva razvojna dispraksija) možemo vidjeti na primjeru dječaka kojeg ćemo nazvati Ivan Trpimir.

Dječak je, došavši na radnu terapiju, dobio par ideja od strane radnog terapeuta o tome što bi taj dan mogli raditi. Izabrali smo njemu trenutno najdraže stvari, na kraju čega bi trebao sjesti za stol i odigrati partiju bacanja kocke i pisanja slova koje se na kocki pojavi. Pisanje mu je u početku bilo iznimno neugodno osim pisanja „škola“ velikim slovima, na koje se uvijek vraćao kad bi postojao neki pokušaj svrsishodne koordinacije na papiru. Osim pisanja „škola“, znao je instinktivno šarati dijagonalne i vertikalne crte skupljene na jednom mjestu.

Dječak je relativno uspješno završio radnje koje smo dogovorili prije pisanja (skakanje na trampolinu s doskokom na pete, a ne na prste, skakanje na jednoj nozi i, kao posljednje, skakanje zatvorenih očiju). Dobro je svladao i provlačenje kroz tunel i vožnju „karetom“/ „skateom“ u sjedećem stavu dok se gura s punim stopalom

o pod. U trenutku kad 10 sekundi, nije bio kontroliran dječak se popeo na stepenice u obliku krova, gdje je s fizioterapeutom vježbao penjanje prethodni dan. Prebacujući nogu na suprotnu stranu stepenica dobio je napad panike jer nije znao kako dalje. Nije mu bilo dovoljno 20 minuta verbalnog hrabrenja i navođenja da razmisli o svojim akcijama koje je obavio da bi se popeo na stepenice i isto takvog razgovora da razmisli o tome kako se samostalno spustiti. Terapeutica nije pokazivala znakove ljutnje, ali je pokušala ukazati djetetu na njegovo krivo planiranje i na to što se događa ako se nakon uzroka ne zna prepoznati posljedica koja ga je dovela u za njega iznimnu opasnost. Dijete se boji visina, a iz iskustva radnog terapeuta, njegov je strah vezan za gravitacijsku nesigurnosti. Da je radna terapeutica u krivu, dječak bi bez problema znao skakati na jednoj nozi i ne bi mu bila potrebna vizualna kontrola da bi doskočio na pod, već bi se tijelo samo proprioceptivno i vestibularno organiziralo za izvršenje toga zadatka.

Nakon 20 minuta, uvidjevši da dječak nije u stanju racionalno sagledati okolinu ni što bi trebao napraviti da problem riješi (imao je ideju da ga spuštaju muški fizioterapeuti, dizalice, njegov tata...), mama ga je zajedno s radnim terapeutom spustila sa stepenica.

Nakon što se spustio, bio je neorganiziran do te mjere da i dalje nije mogao suvislo razmišljati o tome što ga je dovelo u „opasnost“, kako se mogao samostalno izvući iz te opasnosti te, naravno, što bi bilo da je pričekao na igre kockom i da se uopće nije penjao.

Svaki put kao da je prvi

Na sličan način događa se da dijete, koje nije u stanju optimalno obraditi taktilni i proprioceptivni povratni odgovor iz motornih aktivnosti, nije u stanju ni razvijati adekvatnu shemu tijela koja je nužna kao potpora budućem motornom planiranju i razvoju motornih vještina.

Organizacija tijela konstantna je radnja mozga kako bismo mogli obrađivati nova

senzorna iskustva na kojima baziramo nove motorne aktivnosti. Većine radnji koje nam mozak obavi vezano za položaje tijela koje zauzimamo tijekom dana, kao ni većine motoričkog planiranja, nismo ni svjesni. To su nam automatske i podsvjesne radnje.

Kod djece s deficitima u motornom planiranju, mnoge naučene radnje (rezanje kruha, zakopčavanje dugmadi i penjanje uz stepenice) iziskuju izniman napor i koncentraciju. Nama se čini kao da ta djeca tu radnju svaki put izvedu iznova kao prvi put te kod njih radnja nikako da postane automatska.

Dispraksija (engl. dyspraxia) odnosi se na probleme u stvaranju slike o nekoj radnji, organizaciji i vođenju kroz nepoznate svrsishodne radnje. Djeca kod koje se pokazuje taj poremećaj imaju probleme u stvaranju ideje ili u motornom planiranju. Često imaju problema i u izvršavanju, koji se onda samo nadovezuju na uspješnost konačnoga cilja.

Kod djece normalnoga razvojnog tijeka, fleksibilnost i kreativnost ključne su za razvoj njihove praksije i učenje novih aktivnosti. Iz tog razloga nedostatak kreativnosti i fleksibilnosti jak je indikator dispraksije. Vrlo mala djeca neprestano su suočena s novim i kompleksnim zadacima, gdje se moraju snaći koristeći svoje do tada stečene sposobnosti praksije.

Dijete ne bi trebalo jednako reagirati na sve primljene informacije koje mu dopru do tijela. Naprotiv, dijete aktivno bira one osjetne informacije koje su mu u tom trenutku najkorisnije i organizira ih radi olakšanja izvedbe određenoga cilja. To je proces senzorne integracije ili senzorne obrade. Kad se taj proces odvija bez teškoća, dijete organizira uspješnu, cilju usmjerenu akciju, u okolini koja se naziva adaptivni odgovor. Adaptivne reakcije moguće su iz razloga što mozak uspješno organizira dolazne impulse, koji su onda osnova akcije.

Adaptivne reakcije uspješna su sila koja je pokretač daljnjeg razvoja. Kad dijete dođe do stupnja da samostalno razvija kompleksnije reakcije, mozak je u visokom

stanju organizacijske pripravnosti i njegov kapacitet za senzorno integriranje obogaćen je.

Ayres je iskoristila proces učenja vožnje bicikla za ilustraciju tog stanja. Dijete mora obraditi informacije, osobito iz vestibularnog i prorioceptivnog sustava, kako bi naučilo održavati ravnotežu na biciklu. Osjeti se moraju dovoljno brzo integrirati da bi dijete spriječilo od pada.

U izradi adaptivnih odgovora dijete je aktivni činilac, ne samo pasivni primalac. Za dijete normalnoga razvoja i za veliku većinu djece s teškoćama u razvoju postoji unutrašnji poriv u razvoju senzorne integracije kroz adaptivne odgovore. Ako doslovno prevedemo, Ayres je to nazvala „unutrašnja vožnja“ (eng. inner drive), a smatrala je da je ta funkcija sadržana u limbikom sustavu, strukturi koja je ključna u motivaciji i memoriji.

Djeca mogu puno

Ne možemo govoriti o liječenju loše senzorne integracije jer još nema tablete za to. Radni bi terapeuti trebali poboljšati opće zdravlje i kvalitetu života djeteta kroz uključenost u smišljene i važne aktivnosti u dječjoj dobi. Uspješnu terapiju ostvarujemo razmišljajući o tome kako bismo mi, kao terapeuti, htjeli da izgleda neki terapijski proces da smo iznova u dječjoj

dobi. Objektivni ciljevi formuliraju se kroz aktivnosti u kojima se očekuju pozitivne promjene djetetove samostalnosti u rješavanju problema i suočavanju s novim izazovima.

Klasični su ciljevi u radnoj terapiji koja koristi SI metodu:

- povećanje samopoštovanja i vjere u sebe,
- poboljšanje u kognitivnim, socijalnim i akademskim zahtjevima,
- educiranje obitelji i o najmanjoj sitnici koja pomaže djetetu,
- napredak složenosti grube i fine motorike,
- učestalost pravilnoga reagiranja te duže trajanje adaptivnih reakcija na stres,
- razvoj složenijih adaptivnih reakcija,
- uključenost u svakodnevna događanja u kući, vrtiću, školi...

O dobroj senzornoj integraciji napisano je mnogo knjiga i članaka. Upoznala sam vrhunske i drage terapeute i profesore, koji su istinski zaljubljenici ne samo u svoje zvanje, nego i u svjesnost da zbilja pomažu djeci i obiteljima. Ako se smatramo moralnim terapeutima, onda nam nagrada nije velika svota novaca, koja se može zaraditi privatnom praksom, nego je to napredak djeteta i njegova uspješna samostalnost.

Djeca vole život i vole izazove učenja. Moramo imati na umu nova učenja kad



razmišljamo o djeci. Moramo imati na umu da je dječji mozak fantastičan i mi smo samo tu da mu pomognemo ostvariti maksimalan potencijal. I da, važno je u dječjoj dobi biti dijete. Bitno je da se dijete zna igrati običnom, jednostavnom loptom. I da zna reći molim i hvala.

Maja Korunić, radni terapeut

Nagrade i kazne

DVIJE STRANE ISTE MEDALJE

„Gorka je istina da nagrade i kazne uopće nisu dvije različite stvari; to su samo dvije strane istog novčića, a s tim se novčićem ne može bogzna što kupiti.“

A. Kohn

U namjeri da motiviraju dijete, roditelji nerijetko koriste nagradu ili kaznu. Prisila - kazne i nagrade pretvaraju djecu u zarobljenike straha i ovisnosti - postaju ovisni o roditeljima koji nagrađuju za pozitivno ponašanje, a boje se svih mogućih kazni koje bi roditeljima mogle pasti na pamet kada je u pitanju negativno ponašanje.

Prisila (kazna i nagrada) roditeljima jamči potpunu kontrolu, a djeci se prenosi poruka: „Ja, kao odrasla osoba, mogu i hoću odrediti što ćeš i kako ćeš ti misliti...“ Cilj je trenutačna poslušnost i pokornost.

Zarobljenici straha

Djeca uistinu teško mogu postati odgo-

vorne, sposobne i optimistične osobe ako ih se kontrolira, ako se njima manipulira i ako im se nameće mišljenje, zakida autonomija i negira pravo na inicijativu i odlučivanje, a shodno tome, pravo na pogreške. Takva djeca ne mogu razviti unutarnju disciplinu i samokontrolu budući da kontrola dolazi iz vanjskog izvora, autoriteta (B. Coloroso,



Disciplina sa srcem).

Nijedna nagrada za ispunjenje naših očekivanja nije dala djetetu razlog da nastavi s takvim ponašanjem, osim ako mu se opet ne obeća nagrada.

„Ako dijete kažnjavamo zato što je bilo loše, a nagrađujemo ga zato što je bilo dobro, sve što bude radilo, radit će radi nagrade ili kazne, a kada izađe u svijet i otkrije da se dobro ne nagrađuje uvijek, a zlo ne kažnjava, izrast će u čovjeka koji u svijetu traži samo vlastitu korist i koji dobro i zlo prosuđuje s obzirom na to što je u danom trenutku za njega povoljnije.“

Nagrada kao vanjska motivacija sputava unutarnju motivaciju i sposobnost djeteta da bude kreativno, da razmišlja i bude motivirano. Kreativnost je rijetko dio sustava nagrađivanja, koje je uvriježeno u našoj kulturi. Nagradama se započinje od najranije dobi: u vrtiću se dobije sunce, smiješak ili slatkiš za dobro obavljen posao, u školi ocjena za postignuti ne/uspjeh, na poslu je to novčanica, a kontekst kroz koji se vrijednosno (etički) oblikujemo su pitanja: „Zašto da to radim?“ ili „Što ću za to dobiti?“ S vremenom je unutarnja motivacija gotovo ugušena, a nagrade, ma kakve one bile, nisu dovoljno dobre, što rezultira općom nemotiviranošću i rezignacijom, ali i osjećajem bespomoćnosti.

Jedino područje u kojem vanjska motivacija može biti učinkovita jesu aktivnosti koje se doživljavaju vrijednima i korisnima za ostvarivanje cilja (npr. matematika mi je važna jer želim upisati elektrotehniku), odnosno, motivacija uključuje vlastiti izbor i prihvaćanje neke aktivnosti koja pridonosi osjećaju autonomije. U tom smislu

važno je da djeci pomognemo da sami postave svoje ciljeve jer će samo u tom slučaju biti motivirani da ih ostvare, a to se vježba i uči. Tada je moguća nagrada, ali za individualni napredak, uloženi trud i konkretan učinak; nikako ne treba pohvaljivati sposobnosti djeteta jer ono treba naučiti da svoj uspjeh pripisuje vlastitom trudu, a ne sposobnostima.

Roditelj je učitelj u obitelji

Obiteljska sredina iznimno je važna jer oblikuje prve vrijednosti, stavove i motive i stalno je prisutna. Roditelji koji podržavaju znatiželju djece, potiču njihova pitanja, istraživanja okoline, daju im materijale i izvore kojima proširuju svoja znanja o svijetu, poručuju svojoj djeci da je učenje vrijedno truda, korisno i zabavno. Obitelji koje potiču razvoj dječjeg samopoštovanja i samopouzdanja, razvijaju osjećaj osobne kompetencije i autonomije, imaju djecu koja su spremna prihvatiti rizike u učenju, a djeca koja se smatraju sposobnom i kompetentnom, birat će izazovnije, teže zadatke i bolje će se nositi s neuspjehom.

Roditelji su najvažniji učitelji u djetetovom životu. Nažalost, nerijetko nakon polaska u školu roditelji sliku o svom djetetu formiraju na osnovi mišljenja učitelja o djetetovom ne/učinku u školi, više obraćajući pažnju na ono što dijete ne može, umjesto da naglašavaju i otkrivaju što može, utječući na taj način, kroz „samoostvarivo proročanstvo“, na djetetovo samopoštovanje.

Roditeljima na tom putu (prema M. Willis, V.K. Hodson: Otkrijte stil učenja vašeg djeteta) mogu pomoći sljedeća načela:

- Slavite djetetovu jedinstvenost - umjesto da kritizirate, poštujte dijete koje imate, ne žalite se što nije drukčije.
- Prihvatite „svoju ulogu učitelja u obitelji“ - razmjenjujte s djetetom stavove i ponašanja uz određene situacije jer ako je roditelj tolerantan, dijete je tolerantno ili, ako roditelj ima pozitivan stav prema školi/poslu, imat će ga i dijete jer ideje pojačane iskustvom oblikuju naše okvire.

- Budite prijemčivi - umjesto da reagirate, nađite vremena za slušanje (aktivno), uvažavanje, razumijevanje, čekanje, sljeđenje. „Kad ih počnete slušati, početak će i oni vas“, „Razumijevanje je početak uvažavanja“.

- Proširite svoje gledište na to gdje se sve događa učenje - u obitelji, na ulici, u školi.

- Prestanite slijepo podržavati zvonoliku krivulju vrednovanja i definiranja svoga djeteta - jer „podrazumijevanje vodi u nerazumijevanje“.

Ocjena - nagrada i kazna u školi

Nemotivacijski pristupi (prisila, prijetnja/ocjena-nagrada/kazna) mogu prouzročiti slabiji uspjeh, negativni stav prema školi, slabiju disciplinu, napuštanje škole i različite oblike agresije ili autoagresije, poradi čega je nužno agresiju zamijeniti osjećajem samopoštovanja, koristeći u učenju ili radu elemente igre, sugestije, meditacije, polazeći od činjenica koje znamo, propitujući svoje životne vrijednosti i oblikujući ih pitanjem: „Što želim?“ i „Mogu li to?“

Primjenom sustava nagrada povećava se stres i utječe na fiziološka stanja. Prema E. Jensenu, u knjizi „Super –nastava“, stres i anksioznost onoga tko uči:

- smanjuje sposobnost rješavanja složenih problema,
- smanjuje prijemчивost za okolinu,
- povećava stereotipna, nisko rizična ponašanja,
- povećava pozornost i oslanja onoga tko uči na vanjske sustave nagrade i kazne.

Anksiozni učenici (pod stresom) skloniji su oslanjati se na druge kao uzore za sigurno i predvidivo ponašanje, slušati druge kako bi odredili ciljeve i povećali vlastito stereotipno razmišljanje (nerijetko osnovno, otrcano, medijski podupirano, klišeizirano). Nagrade utječu na ponašanje, a ne na osobu, one mogu biti korisne ako se dodjeljuju za fizički, ali ne za intelektualni rad, a u potpunosti su razarajuće i besmislene ako se odnose na talente, vještine i sposobnosti (auditivne, vizualne, taktilne,

njušne, kinetičke) .

U školi koja je smisljena, relevantna i zabavna, prema E. Jensenu, velik je utjecaj unutarnje nagrade za učenje koje daje:

- dugoročan, kvalitetan učinak,
- učenik počinje sam sebe usmjeravati, samoaktualizirati,
- razvoj vrijednosti brige, poštovanja i prijateljstva,
- kreativnost i sposobnost mišljenja višeg reda,
- poštenje, integritet i samopouzdanje,
- unutarnji poriv i motivaciju,
- radost postizanja ciljeva,
- davanje i primanje kolegijalne podrške i povratnih informacija,
- slavljenje postignuća uz pozitivne rituale,
- samoprocjenjivanje napretka,
- davanje i primanje priznanja,
- osjećaj ljubavi prema učenju/odgoju,
- entuzijizam,
- učenici/djeca osjećaju da imaju kontrolu.

Također, kako navodi E. Jensen u svojoj knjizi „Super-nastava“, mogući izvori intrinzične motivacije su ne samo u nastavi, već i u obitelji, načela:

- Dajte im kontrolu i izbor - vi im dajte strukturu i smjernice, oni neka odaberu kako, s kim to učiniti i kako će biti procjenjivani. Kreativnost i mogućnost izbora omogućuju im da se izraze i da budu cijenjeni.

• Udovoljite potrebama i ciljevima. Neka vam je glavni prioritet otkriti koje potrebe djeca nastoje zadovoljiti. Npr. šestogodišnjaci - sigurnost, predvidljivost, prihvaćanje od strane odraslog, četrnaestogodišnjaci - prihvaćanje vršnjaka, važnost i nada, ili osamnaestogodišnjaci - autonomija i nezavisnost. Koristite ono što odgovara dobnoj razini.

• Uključite jake emocije zanimljivim pričama, igrama, osobnim primjerima, proslavama, igranjem uloga, debatama, ritualima i glazbom. Vlastite su emocije snažne sile pri donošenju odluka.

• Osigurajte grupni rad - prijateljstvo, partnerstvo, grupni rad donose pozitivno socijalno povezivanje, višu motiviranost,

a osjećaj zajedništva smanjuje bespomoćnost i stres.

• Uključite znatiželju - istraživački umovi žele znati; to je u prirodi ljudskog mozga. Stoga koristite pitalice, zagonetke, tajne, eksperimente, neobičnosti.

• Potičite dobru prehranu - hrana poput jaja, ribe, oraha, lisnatog tamnozelenog povrća, jabuka, banana znači bolju mentalnu budnost.

• Koristite višestruke inteligencije - kada učenici mogu izraziti ono što znaju, na način kako znaju, više su motivirani.

• Ispričajte priče koje nadahnjuju - istinite priče o drugima koji su prevladali životne prepreke na putu k ostvarenju životnih ciljeva. To utječe na stvaranje mitologije uspjeha.

• Odajte priznanja – priznanja stvaraju pozitivne veze, važan su poticaj, a prethodi im timski izvještaj, komunikacija među kolegama, grupne obavijesti.

• Dajte povratne informacije - na temelju osobnog iskustva, iskustva vršnjaka, grupne diskusije, igranja uloga, samoprocjene, usmene igre – česte povratne informacije motiviraju ih da nastave.

• Upravlajte stanjima ponašanja - često mijenjajte aktivnosti, koristite jaka pitanja i multimedijalni pristup.

• Ponudite nadu u uspjeh - svaka dobra igra daje svima priliku za uspjeh, čak i kada jako zaostaju za ostalim igračima.

• Budite primjer za radost učenja - uživajte u svom poslu i dolazite spremni da se dijelite. Što ste ushićeniji, veća je vjerojatnost za postizanje veće motiviranosti i ushićenja, jer je 99% učenja nesvjesno.

• Proslave - spontane i slučajne, stvaraju ozračje uspjeha i mogu potaknuti oslobađanje endorfina, hormona važnog za poticanje i motivaciju.

• Osigurajte fizičku i emocionalnu sigurnost - osjećaj da može učiniti grešku, a da neće biti kažnjen - emocionalna sigurnost, ali i osjećaj da će biti siguran od različitih opasnosti (fizička sigurnost), a da okruženje u kojem uči zadovoljava fizičke potrebe - prozračnost, osvjetljenje, voda, kretanje, hrana, sjedenje.

• Koristite raznolike stilove učenja - vizualno, auditivno, kinetičko - prepoznajte stilove učenika, po mogućnosti shodno stilu napravite raspored u učionicama.

• Uvedite pozitivna vjerovanja - jačajte uvjerenja da mogu uspjeti, imajte pozitivan utjecaj kroz izjave, priče o uspjehu, neizravne poruke.

Važno je da učenici/djeca shvate da su i sami odgovorni za kvalitetu svog učenja/odgoja, važno je da se učenici/djeca u školi/obitelji dobro osjećaju... Učenici/djeca u školi/obitelji trebaju imati okruženje koje im pomaže da nađu svoj identitet, prođu kroz teško razdoblje adolescencije i kvalitetno odaberu svoj put u život. Zato je važan i odnos između nastavnika/roditelja i učenika/djeteta. Nastavnik/roditelj koji je raspoložen i nasmijan stvara oko sebe ugodno ozračje, sigurno djeluje poticajnije od onog koji je često namrgoden i mrzovoljan. Isto tako, važno je da učenici/djeca osjete da je nastavniku/roditelju stalo do njih, da ga vesele njihova postignuća i rastužuju neuspjesi. Učenik/dijete koje voli i cijeni nastavnika/roditelja više će se potruditi i oko nečega što ga baš i ne zanima ili što ne smatra potrebnim (prema Sonji Banić: „Motivacija učenika kao uvjet uspjeha“).

Nina Vela Vrabec, dipl.soc.pedagog



DIJETE I RAZVOD

JESAM LI JA KRIV?

Kao profesorica, radeći s učenicima u osnovnoj školi, sve češće imam priliku susretati i podučavati učenike koji dolaze iz specifičnog obiteljskog okruženja – roditelji su im se razveli ili su pred razvodom. I jedna i druga situacija za svako dijete predstavlja vrlo teško novonastalo stanje, u kojemu se ono ne snalazi te ponekad smatra da je ono razlog razvoda roditelja i zbog toga počinje osjećati krivicu.

Takva djeca mogu zapasti u psihičke krize koje, ako na njih ne obratimo pažnju navrijeme, mogu dovesti do teških depresija, regresija te niskog samopoštovanja. Svako je dijete individualno te na krizu koja nastaje razvodom reagira na specifičan način. Neki se učenici nakon razvoda roditelja počinju previše povlačiti u sebe, odnosno postaju toliko introvertirani da u pojedinim slučajevima vrlo teško postižu bilo kakav oblik komunikacije s vršnjacima, roditeljima i učiteljima.

Koga više volim

U nastavnoj praksi imala sam djevojčicu koja je do razvoda roditelja bila izrazito vesela, komunikativna i uglavnom se isticala u razredu svojim suradničkim ponašanjem i izrazito uspješnim rješavanjem svih aktivnosti te je bila omiljena među prijateljima, da bi odjednom postala vrlo tiha i povučena, nerado sudjelovala u aktivnostima u kojima se do tada isticala i postizala izvanredne rezultate. Iz razgovora s roditeljima saznala sam da se upravo razvode i odmah mi je bio jasan razlog nagle promjene njezina ponašanja, kao i nespremnosti na suradnju za vrijeme nastave. Ona nije jedinstven primjer djece koja nakon razvoda, pa i u samom njegovu tijeku, počinju izrazito popuštati u školi te odlične ocjene počinju zamjenjivati puno nižim, pa čak i negativnim. U svojoj nastavnoj praksi imala sam, također, učenika koji je do razvoda roditelja bio vrlo dobar učenik, da bi nakon završetka procesa razvoda bio upućen na ponavljanje razreda

zbog velikog broja negativnih ocjena te velikog broja izostanaka, odnosno izbjegavanja redovitog pohađanja nastave.

Svi ti primjeri upućuju na to da takva skupina učenika zahtijeva našu posebnu pozornost prije nego što dođe do težih posljedica, koje ih ponekad mogu pratiti cijeli život. Razvod roditelja proces je koji ponekad traje godinama. U tom procesu negativni događaji nižu se jedan za drugim, što neka djeca vrlo teško proživljavaju. Ona postaju preplašena i nesigurna, pogotovo nakon što počnu roditeljske svađe, praćene vikom i nasilnim ponašanjem, naročito noću, kada im remete dječji san i prijeko potreban odmor. Takva djeca dolaze u školu neispavana i pod dojmom oštih roditeljskih svađa i vrijeđanja, čega postaju svjedoci. Takve situacije neizbježne su im jer nemaju drugog izbora dok se one ne riješe, te se osjećaju bespomoćno, u za njih naizgled bezizlaznim situacijama. Često se rješenje nalazi u odvojenom životu, pri čemu najčešće odlazi otac, a djeca ostaju s majkom. Ponekad se od djeteta traži da samo donese odluku kod kojeg će roditelja živjeti, što je za njega vrlo teška situacija, jer voli oba roditelja, a sam taj postupak u njemu izaziva osjećaj krivnje.

U velikom broju slučajeva imala sam priliku susretati samohrane majke svojih učenika, koje su bile prisiljene raditi i po nekoliko dodatnih poslova kako bi mogle prehraniti djecu nakon razvoda, jer se pojedini očevi, nakon što odu, prestaju skrbiti o djetetu pa novac postaje problem. Naravno da se u takvoj situaciji majka ne može više

u tolikoj mjeri posvetiti djetetu jer po cijeli dan radi, a ono se osjeća zapostavljeno. Nažalost, većina samohranih majki dovedena je u situaciju da svakodnevno radi prekovremeno budući da postoji zapanjujuće velik broj neodgovornih očeva, vrlo često visokoobrazovanih, koji godinama izbjegavaju svoju roditeljsku obvezu te skrivaju prihode i svojoj djeci uskraćuju temeljno pravo na uzdržavanje.

Nije rijedak slučaj da roditelji svoje probleme pokušavaju riješiti preko djece, što djecu dodatno opterećuje u situaciji koja je za njih ionako teška, jer djeca roditelje vide kao cjelinu i ne razmišljaju o njima kao o odvojenim bićima s vlastitim interesima. Oni su za njih nerazdvojna cjelina, a dovedeni su u situaciju da ih odjednom moraju prihvatiti odvojeno, što u njima izaziva čitav niz negativnih emocija.

Nitko me ne voli

Vrlo je čest slučaj da se djeca počnu bojati da će ih roditelji koji se razvode prestati voljeti. Smatraju da, ako su se njihovi roditelji prestali voljeti, prestaju voljeti i njih, ne shvaćajući da je supružnička ljubav različita od one koja se osjeća prema djeci. U početku je djeci vrlo teško prihvatiti da im se roditelji definitivno razvode i da više neće živjeti svi zajedno. Jednostavno, u početku poriču nastali problem jer se ne mogu odmah suočiti s njime te poricanjem žele pobjeći od njega. Tek poslije faze poricanja postaju svjesni problema, počinju ga shvaćati, suočavati se s njim i postupno ga prihvaćati.

Česti su slučajevi kada djeca sebe okrivljuju zbog svađe roditelja te smatraju da su ona skrivila njihov razvod. Pogotovo je to slučaj među djecom mlađeg uzrasta, koja misle da se sve događa zbog njih. Takva djeca pokušavaju raznim situacijama privući pažnju roditelja, npr. nekom bolešću, problemima u školi, nastojeći ostati u centru pažnje oba roditelja, misleći da će ih na taj način možda pomiriti. Osim toga, takvim postupcima pokazuju potrebu za dodatnom pažnjom. Djeca, osobito ona mlađeg uzrasta, sklona su samozavaravanju o mogućnostima za pomirenje roditelja te se potajno nadaju da će se njihovi roditelji ipak pomiriti. Djeca školskog uzrasta osobito su osjetljiva na pitanje kako njihovi vršnjaci gledaju na njihovu novonastalu situaciju, odnosno na razvod njihovih roditelja i nove okolnosti u njihovim obiteljima. Stoga, kao odgovoritelji trebamo pripremiti razredno okruženje u kojem se nalaze djeca jednoroditeljskih obitelji, da daju potporu svojim prijateljima čiji su se roditelji razveli, kako bi što lakše prošli kroz tu bolnu fazu prilagodbe na novu situaciju i kako bi uvidjeli da ih njihovi vršnjaci i dalje prihvaćaju kao i ranije.

U situacijama razvoda, dok se roditelji bore za imovinu te razvijaju svoju neovisnost, dijete se često osjeća zapostavljeno pa tada u školi vrlo često negativnim postupcima želi postati primijećeno i biti u centru pozornosti. U takvoj se djeci počinje razvijati strah od osjećaja napuštenosti. Pošto ga je napustio jedan roditelj, ono se boji da će ga napustiti i drugi. Roditelji se tijekom i nakon razvoda manje posvećuju djeci, jer su zaokupljeni sobom i novonastalim problemima, a djeca osjećaju taj nedostatak pažnje i nastoje ga kompenzirati na razne načine. Kada roditelj ode bez ijedne riječi objašnjena te ne održava kontakt s djetetom, dijete još dugo vremena, ponekad godinama, može imati osjećaj krivnje, odbačenosti i ogorčenosti.

Jednom prilikom iznenadila me izjava jedne učenice koja se osjećala toliko zanezana i neprimijećena od svojih roditelja da je željela pobjeći od kuće kako bi se



uvjerila bi li itko to primijetio i pokušao ju tražiti. Bila je uvjerena da su roditelji toliko zaokupljeni svojim svađama i problemima da im ona uopće više nije bitna. Jednom prilikom također mi se povjerila sljedećim riječima: „Kada nas je tata napustio, uistinu nisam razumjela što se sve odjednom promijenilo i dogodilo. Zнала sam jedino da je situacija kod kuće vrlo loša jer su se moji roditelji stalno svađali, ali nisam slutila da će tata otići bez riječi i odjednom prekinuti svaki kontakt sa mnom, kao da više uopće za njega ne postojim. Često se pitam zašto je to učinio i jesam li ja nešto kriva zbog njegova odlaska.“ Razumljivo je da je djeci teško ne osjećati ogorčenost kada im otac ode bez objašnjenja, a pri tome ne znaju odgovor na pitanje „Zašto?“ U takvim situacijama djeca se često moraju baviti osjećajem velike ogorčenosti te im trebamo pomoći da se oslobode gnjeva, gorčine te da što bezbolnije prihvate novonastalu situaciju. Također, treba im naglašavati da se za odlazak roditelja ne osjećaju krivima, čak ni ako nikada ne saznaju sve razloge zašto ih je otac napustio.

Održati komunikaciju

Osim pomoći učitelja, djeci je u takvim situacija potrebna pomoć roditelja. Naime, nakon razvoda oba roditelja bi se trebala pribitati i ne gledati prvenstveno sebe i svoje probleme, nego dobrobit svog djeteta. Znak zrelosti osobe koja je napustila obitelj, odnosno svoje dijete, trebao bi biti prihvaćanje skrbi o djetetu te briga za djetetovu tjelesnu i duhovnu dobrobit, bez obzira na razdvojen život. Cilj bi roditeljima nakon razvoda trebao biti da zajednički sudjeluju u odgoju djeteta i zadrže dobar odnos i komunikaciju s djetetom jer dijete zapravo ne pati zbog razvoda, već zbog loših odnosa i loše komunikacije te stoga stalno treba raditi na podizanju kvalitete odnosa. U tom slučaju djeca razvedenih roditelja neće imati posljedice kao što su loš uspjeh u školi, introvertiranost, hiperaktivnost, agresivno, destruktivno, samodestruktivno ponašanje, ponovno mokrenje u krevet kod mlađe djece, poteškoće u budućim vezama i izgrađivanju uspješnih odnosa s drugim ljudima.

U rješavanje tog problema trebale bi se ozbiljnije uključiti i ostale državne institucije, kako bi se konačno stalo na kraj neodgovornom ponašanju onih roditelja koji ne skrbe o svojoj djeci, već ih potpuno zanemaruju. U takvim slučajevima neodgovornog ponašanja dijete je lišeno ne samo financijske skrbi, već općenito brige i pažnje koja mu je prijeko potrebna za adekvatan rast i razvoj bez traumatskih iskustava. Budući da dijete vrlo često okrivljuje sebe za to što roditelj ne želi brinuti o njemu i što mu ne posvećuje pažnju, te sebe smatra glavnim uzrokom odlaska roditelja, taj problem može prerasti u problem mnogo većih razmjera nego što se na prvi pogled čini. Ako s takvom djecom kao odgojitelji ne postupamo dovoljno pažljivo, kod kuće i u školi, ona mogu zapadati u vrlo teške situacije, koje ponekad mogu završiti i tragičnim posljedicama po djecu i njihov život, ali i po cijelo društvo. Stoga smo, kao odgojitelji djece koja dolaze u školu iz jednoroditeljskih obitelji, dužni navrijeme prepoznati njihove poteškoće te otkriti što



se krije iza njihovog izvanjskog ponašanja, bilo da se radi o izrazito introvertiranom ili ekstrovertiranom ponašanju.

Sačuvati staro okruženje

Naravno da takvi učenici zahtijevaju posebnu pozornost u nastavnoj praksi. Bitno je navrijeme uočiti njihov problem i pokušati im pomoći. Takva djeca ne bi se nikako trebala osjećati odbačenima u školi, ne bi trebala mijenjati razred niti prijatelje, jer je to jedino okruženje koje se u njihovu životu nije promijenilo i gdje se osjećaju sigurnima, prihvaćenima i voljenima. Ako se i u toj razrednoj situaciji dijete razvedenih roditelja osjeti odbačenim, posljedice razvoda prolazit će puno teže te će doći ili do potpunog povlačenja u sebe, ili do ispada bijesa i agresije prema drugima, osobito prema vršnjacima, koji često završavaju žestokim svađama, pa i tučnjavom.

Dijete se tijekom krize kroz koju prolazi nakon razvoda nastoji vratiti u vrijeme kada se osjećalo sigurno i voljeno. Kao odgojitelji, trebali bismo odmah zaustaviti zadirkivanja među djecom, npr. rečenice kao što su: „Ti nemaš tatu“, ili „Nisi nacrtao mamu na ovoj slici“, ili „Imaš li ti dvije mame?“, kako se dijete ne bi osjećalo još teže u situaciji kad ne može nacrtati svoju potpunu obitelj koja se raspala, već živi u novonastalim zajednicama, u kojima mora prihvatiti novoga partnera jednog od svojih roditelja s kojim je ostalo živjeti nakon razvoda. Vrlo su česti i slučajevi da djeca ne prihvaćaju novog partnera roditelja s kojim žive, a ako roditelj ima više novih veza, dijete ponovo doživljava osjećaj krivnje te se u njemu javlja nepovjerenje prema ljudima, što ga može pratiti cijeli život. Vrlo često samohrane majke ne nailaze na razumijevanje okoline,

što još više otežava njima i njihovoj djeci već ionako tešku situaciju, a djeci otežava napredovanje u školi i komunikaciju s vršnjacima.

Da bismo pomogli takvoj djeci koja prolaze teške, traumatizirajuće situacije u procesu razvoda roditelja i nakon toga, naša uloga kao odgojitelja i učitelja jako je bitna, jer niti jedan poremećaj ne ostavlja tako teške posljedice kao razvod braka. Uz smrt roditelja, to je za dijete najpotresniji događaj u životu i zato takva djeca zahtijevaju našu posebnu pozornost, specifične oblike rada i komunikacije. Takvoj djeci trebamo ponuditi osjećaj stabilnosti, prijateljstva i potpore, čime ćemo im olakšati probleme s kojima se susreću tijekom i nakon razvoda.

**Ksenija Todorović,
prof.univ.spec.philol**

POREMEĆAJI U PONAŠANJU

DA NE BUDE PREKASNO

Svjetski trendovi pokazuju da su današnje generacije djece i mladih osamljenije, nervoznije, impulzivnije, agresivnije te da češće manifestiraju različite oblike poremećaja u ponašanju.

Pod poremećajima u ponašanju (PUP), koje još nazivamo i neprihvatljivim i/ili rizičnim ponašanjem, podrazumijevaju se sva ponašanja koja ometaju dijete ili mladog čovjeka u redovnom funkcioniranju te mogu biti štetna i opasna za tog pojedinca, a i za njegovo okruženje. Tu govorimo o procesu čiji je početak neevidentan i teško prepoznatljiv. Kako će se preventivno djelovati ovisi o tome koliko rano će se poremećaj otkriti.

Poremećaji u ponašanju mogu biti organski uvjetovani, a mogu nastati kao posljedica nepovoljnih životnih uvjeta, dje-lovanja okoline i sl. Razlikujemo aktivne i pasivne poremećaje u ponašanju.

Aktivni poremećaji u ponašanju (eksternalizirani) - podrazumijevaju ponašanje koje je nedovoljno kontrolirano i usmjereno prema drugima i tu se ubrajaju: impulzivnost, hiperaktivnost, nepažnja, neposlušnost, nametljivost, prkos, svađanje, laganje, varanje, neopravdano izostajanje s nastave, bježanje od kuće, agresivnost, delinkvencija.

Pasivni poremećaji u ponašanju (internalizirani) - podrazumijevaju ponašanja koja se pretjerano kontroliraju i usmjerena su prema sebi, i tu ubrajamo: plašljivost, povučenoost, potištenost, plačljivost, sram, depresiju, nisko samopouzdanje, sklonost subjektivnoj ili objektivnoj izoliranosti, lijenost, dosadu, razmaženost, neurotske smetnje.

Pored toga, moguće je zamijetiti prisutnost još nekih znakova: tikovi, grickanje noktiju, enureza i sl. Potrebno je nadodati kako je vrlo važno rizično ponašanje današnjice vezano uz konzumiranje mnogo-brojnih psihoaktivnih tvari, od duhana i



alkohola do droga. Takvo ponašanje teško je klasificirati budući da je povezano s vrlo raznolikom fenomenologijom.

Poremećaje u ponašanju razlikujemo i po njihovom intenzitetu, tj. učestalosti ponavljanja. Prema tome svrstavamo ih u tri razine:

1. odstupanja u ponašanju koja se zamjećuju kao izdvojeni simptomi, samo povremeno i u različitim vremenskim intervalima,
2. poremećaji u ponašanju koji se učestalo ponavljaju i traju dulje vrijeme te čine elemente ukupnog modela neprihvatljivog ponašanja,
3. PUP koji su čvrsto fiksirani: u toj skupini su djeca ili maloljetnici koji se jave kao počinitelji kaznenih djela.

Razvoj PUP-a

Razvoj poremećaja u ponašanju ukazuje na zajedničko djelovanje brojnih rizičnih faktora, sadržanih u biološkim, socijalnim i psihološkim obilježjima osobe koja ih manifestira. Danas je već općepoznato da se u većini slučajeva razvijaju postupno, od blagih, manje ometajućih i primjetnih prema težim, uočljivijim i opasnijim poremećajima. Obično se prvo

počinju očitovati kod kuće, u obitelji, pa se "šire" preko vrtića i škole, na susjedstvo, društvo vršnjaka, lokalnu zajednicu i širi društveni kontekst. Neprepoznavanje i neadekvatno reagiranje na pojavu poremećaja u ponašanju često rezultira još težim problemima, što se odlikuje porastom broja poremećaja, kao i pojavom novih oblika, pri čemu ponašanje postaje ozbiljnije narušeno, a prognoza pozitivnih promjena sve slabija.

Djeca s poremećajima u ponašanju često, kod osoba s kojima dolaze u kontakt, izazivaju „negativne“ emocionalne reakcije, zbog čega se veoma često i okrivljuju. Važno je naglasiti kako ih roditelji, odgajatelji i nastavnici često opisuju kao sklone kršenju pravila i neuvažavanju autoriteta te nazivaju „bezobraznim“, „neodgojenim“ ili „nemogućim“, pritom izostavljajući povučenu, izoliranu i od vršnjaka neprihvaćenu skupinu djecu. Tu se djecu, budući da ne izazivaju probleme, ne percipira kao onu kojoj je potrebna pomoć, pa za njih neophodna intervencija često izostaje. No, s druge strane, dijete ili mlada osoba koja izaziva probleme, opire se i suprotstavlja autoritetima, izaziva bržu i intenzivniju reakciju odraslih, koja je najčešće usmjerena na zaustavljanje neprihvatljivih oblika ponašanja, ali ne i na uklanjanje samih uzroka.

Iz navedenog se može zaključiti da su reakcije društva na manifestiranje poremećaja u ponašanju često zakašnjele i nedostatne. Odrasli se teško snalaze, nedostaje im znanja o samom problemu, ne znaju kako se odnositi prema djetetu, kako mu pristupiti, što poduzeti. Nerijetko, djeca/mladi, iskazujući svoje mišljenje i suprot-



stavljajući se odraslima, budu shvaćeni kao osobe s poremećajima u ponašanju, iako je riječ o samo jednoj razvojnoj fazi. To rezultira uporabom raznih neučinkovitih metoda, kao što su: namjerno ignoriranje; razni oblici kažnjavanja, primjerice, davanje negativnih ocjena – što za njih nema značaja, i zabrana; isključivanje iz školskih događanja (izleta, predstava i sl.). Takve mlade osobe često se proglašavaju „budućim delinkventima“, „nemogućima“ te odrasli "dižu ruke" od njih.

Kao što se iz navedenoga vidi, djeca i mladi s poremećajima u ponašanju često imaju izrazite poteškoće kada je u pitanju zadovoljavajuće i kompetentno sudjelovanje u zajednici, što postaje vrlo uočljivo u školskom okruženju. Najveći broj intervencija može se najbolje primijeniti u školskom okruženju, budući da su tu prisutna djeca, vršnjaci, roditelji i nastavnici. Ipak, moramo ponovno naglasiti da „disciplinirajuća praksa“, koja je prisutna u mnogim školama, može čak pridonijeti socijalnom isključivanju učenika i posredno poticati dalji razvoj poremećaja u ponašanju. Budući da kažnjavajuće strategije ne rezultiraju promjenom ponašanja učenika, odgojno-obrazovne ustanove evidentno trebaju koristiti učinkovitije strategije, njegovati i podupirati kognitivnu i socijalnu kompetentnost, vještine rješavanja problema, autonomiju i, općenito, razvoj pozitivnog identiteta djece i mladih.

Smjernice za roditelje

Roditelji u svakom trenutku moraju bit

svjesni kako je od iznimne važnosti razviti odnos podrške i povjerenja koji, naravno, ne isključuje nužnost zadržavanja uvida nad kretanjem djece, poznavanja prijatelja s kojima se druže, ograničavanja djetetovog vremena izbjivanja iz kuće, posebice u večernjim satima, te kontinuirano i učestalo komuniciranje s njima.

Ako dođe do promjena u ponašanju, važno je prepoznati početak neprihvatljivog ponašanja djeteta i odmah reagirati. A on počinje već s, naizgled bezazlenim, odlaskom s posljednjeg sata. Ako se ne uoči i ne korigira pravovremeno, može voditi ka poremećajima u ponašanju. Na temelju statističkih podataka MUP-a RH, navodimo neka početna neprihvatljiva ponašanja:

- izostajanje s nastave,
- neprihvatljivo ponašanje u odgojno – obrazovnim ustanovama,
- vršnjačko nasilje (bullying i cyberbullying),
- posjećivanje ugostiteljskih lokala, kladionica i sl.,
- huligansko - vandalsko ponašanje (uništavanje imovine, pisanje grafita, sudjelovanje u navijačkim neredima i sl.),
- konzumiranje sredstava ovisnosti među mladima (opojne droge, alkoholna pića, duhanski proizvodi),
- nedozvoljeni noćni izlasci maloljetnih osoba do 16 godina starosti,
- skitnja i prosjačenje,
- nedozvoljena i štetna druženja maloljetnih osoba do dobi od 18 godina s osobama sklonim kriminalitetu, skitnji,

raznim oblicima iskorištavanja maloljetnih osoba,

- udaljenja maloljetnih osoba iz obiteljskog doma i bjegovu iz odgojnih ustanova.

Korisno je prisjetiti se situacija koje mogu postati rizične po djecu i njihovo ponašanje. Pod moguće rizične situacije spadaju izleti i maturna putovanja, kada se većina djece odvaja od roditelja i samostalno odlučuje o svom ponašanju te se želi prikazati "starijima", dokazati se pred prijateljima (npr. u prekomjernom konzumiranju alkohola, pušenju ili čak uzimanju droga). Vrlo sličnim posljedicama završavaju organizirani odlasci na ljetovanja/zimovanja bez roditelja, odlasci na sportska natjecanja, koncerte ili druge vrste izbjivanja iz doma, bez roditeljskog nadzora. Svakako budite svjesni i običnih izlazaka djeteta s društvom i budite upućeni s kime izlazi, kamo izlazi te obvezno ograničite vrijeme izlaska primjereno godinama djeteta.

Situacije koje bi vas mogle alarmirati jesu ako dijete naglo popusti u učenju, pod nejasnim okolnostima gubi svoje osobne predmete (mobitele, odjeću i sl.), kući donosi predmete koje mu vi niste kupili, iz vašeg doma pod nejasnim okolnostima nestaju vrijednosti (novac, nakit, tehnička roba i sl.), na tijelu djeteta uočavaju se tjelesne ozljede ili promjene u tjelesnoj konstituciji, vaše dijete pokazuje interes za morbidne sadržaje (literatura, filmovi...), dovodi u obiteljski dom vama nepoznate osobe te konzumira duhanske proizvode i sredstva ovisnosti. Ako uočite neke od tih promjena, znajte da je krajnji trenutak da se vratite svom djetetu i pružite mu ljubav i podršku. Ako mislite da ne možete sami, potražite stručnu pomoć psihologa, socijalnog pedagoga i nadležnih službi. Kad policija zakuca na vrata, za mnoge je prekasno jer su već dio tog lošeg društva, loših navika i reputacije s policijskim dosjeom. A tada je pred djetetom i roditeljima težak put.

Ana Rajić,
prof.defektolog – smjer PUP

ŠKOLA I KREATIVNOST

RAZRED BEZ GRANICA

Kreativnost je urođena sposobnost svakog pojedinca da proizvodi određenu novinu u odnosu na već postojeće stanje, bilo u materijalnoj, bilo u duhovnoj sferi (rješenja, ideje, umjetnički oblici, teorije ili proizvodi), da je ta novina originalna, ekonomična, primjenjiva unutar određenog socijalnog konteksta te da je pozitivno usmjerena.

Najvažnije su karakteristike kreativnosti osobe njezino samopouzdanje i samopoštovanje, otvorenost prema novim iskustvima, upornost i motivacija, tolerancija na neodređenost i spremnost na rizik.

Kreativnost učitelja glavna je pretpostavka za razvijanje kreativnosti učenika. Nastava u školi jedinstven je i neponovljiv proces. Svaki razred, svaki učenik, čine sustav za sebe, sa svim svojim posebnostima i individualnim potrebama kojima se učitelj mora prilagoditi. Kreativnost nastavnika podložna je mnogim utjecajima koji su, posebno u školskim uvjetima, izraženi poput: međuljudskih odnosa s kolegama, učenicima, roditeljima, kroz uvjete rada, plaću i ostale ekstrinzične faktore koji utječu na motivaciju. Ovisno o hijerarhiji vrijednosti svakog učitelja, najvažnija je ipak intrinzična motivacija koja proizlazi iz unutarnjeg zadovoljstva učitelja, bilo pozivom koji je odabrao, bilo radom s učenicima, te sviješću kako je za razvijanje nečijih sposobnosti i potencijala potrebno i razvijanje osobnih potencijala.

Više je odgovora na jedno pitanje

Suvremeni učitelj suočen je s brzim napretkom tehnologije koja čini dostupnost informacije lakšom te, shodno tome, izazov je pridobiti učenikovu pažnju i ispuniti očekivanja mladih koji su neprekidno izloženi mnoštvu multimedijalnih sadržaja.

Raznoliki i atraktivni pristupi učenju, kreativnost, pomoći će mu da odgovori na potrebe učenika i ostvari pozitivnu atmosferu unutar razreda.

U školskom se okružju, nerijetko, sputavanje kreativnosti može prepoznati u inzistiranju na samo jednom ispravnom odgovoru, načinu, metodi, u netoleranciji učenikovih /učiteljevih pogrešaka, ignoriranju različitih ili novih ideja, rješenja, naglasku na nastavnom programu, nedostatku vremena za učenike. Objektivni razlozi koji mogu sputavati kreativnost mogu biti: prevelik broj učenika u razredu, neadekvatno razrađen nastavni plan i program, nestručan učitelj, vremenski, prostorni i materijalni ograničavajući uvjeti rada i sl.

Mišljenje i kreativnost

Tipovi mišljenja mogu se općenito podijeliti na konvergentne i divergentne. Kreativni procesi ovise o obje vrste, ali se može reći

da, što je divergentno mišljenje razvijenije, osoba je kreativnija.

Konvergentno mišljenje. Kao što riječ konvergirati upućuje, konvergentno mišljenje znači da postoji jedan prihvatljiv odgovor. Konvergentno mišljenje može se predočiti kao vertikalno, jer uključuje kretanje nazad i naprijed, između više i niže razine mišljenja. Osnovno, konvergentno mišljenje «kopa istu rupu u dubinu». Dobar je primjer konvergentnog rješavanja problema kad skupina osnovnoškolaca koristi jednostavnu vagu kako bi izvagali različite objekte i poredali ih od najlakšeg do najtežeg.

Divergentno mišljenje ima različit fokus od konvergentnog. Kao što riječ divergirati upućuje, divergentno mišljenje traži različite načine definiranja i interpretiranja problema. Divergentno mišljenje može biti shvaćeno kao «lateralno», odnosno može se usporediti s kopanjem rupe na drugom mjestu. Dobar primjer divergentnog mišljenja je učitelj koji ohrabruje djecu da pišu i ilustriraju svoje knjige. Učitelj očekuje različite odgovore i predviđa da učničke knjige neće biti jednake.

VRSTE MIŠLJENJA

KONVERGENTNO

Analitičko – traži se točnost

Selektivno – jedan ispravan put; odbacuju se nevažni

Predvidljivo – slijedi logički redoslijed

Vodi prema dobrim odgovorima

DIVERGENTNO

Generativno – informacija se vrednuje s obzirom na njenu mogućnost da stimulira ideje

Istraživačko – mnogi mogući putovi, nevažnost se promatra kao potencijalni izvor inspiracije

Nepredvidljivo – zasniva se na intuiciji više nego na logici; čini psihičke skokove

Neophodno je za izvrsne odgovore

Etape kreativnog procesa

Tradicionalno se smatra da kreativni proces ima četiri etape koje se ne moraju sukcesivno slijediti, već ih je moguće preskakati ili se vraćati unatrag.

1. Pripremanje ili oluja ideja. Za vrijeme te etape, osobe pripremaju znanje, vještine i razumijevanje materijala, objekata,



problema ili njihove kombinacije. Kreativne osobe bave se materijalima, objektima ili problemima na razigran ili istraživački način. Bavljenje idejama može biti namjerno ili slučajno.

2. Inkubacija. Za vrijeme te etape um započinje formulirati problem i baviti se njime, često uz pomoć slika i asocijacija.

3. Iluminacija je evaluacijska faza, kada osoba izabire neke ideje i odbacuje druge.

4. Verifikacija/komunikacija. Sada osoba testira proizvod kreativnog mišljenja, procjenjujući njegovu korisnost, dovršenost i ispravnost.

Oslobađanje kreativnih potencijala

Oslobađanje kreativnih potencijala počiva uglavnom na dva psihološka uvjeta: 1) psihološkoj sigurnosti i 2) psihološkoj slobodi.

Psihološka sigurnost je izvanjska: ona ovisi prije svega o sigurnom okolišu. Djeca se osjećaju sigurno kada većina ostalih osoba prihvaća da dijete ima bezuvjetnu vrijednost, kada ne postoji vanjska evaluacija i kada se prema djetetu ponaša empatično.

Psihološka sloboda je unutrašnja. Ona proizlazi iz djeteta. Kada se djeca slobodno igraju simbolima i koriste simbole za samoizražavanje, ona razvijaju unutrašnje stanje psihološke slobode. Prema teoriji Carla Rogersa, neka je osoba kreativnija od

druge jer je naučila igrati se idejama, biti otvorena prema iskustvu i novim idejama i više pažnje posvećuje samoevaluaciji nego evaluaciji drugih osoba.

Kreativnost i obrazovanje

Društvo u cjelini, a posebno škole, kritizirani su zbog toga što ne omogućuju djeci uvjete za psihološku sigurnost i ne pomažu im u osvajanju osjećaja psihološke slobode. Postman to izriče na sljedeći način: «Djeca posjeduju otvorenost, sposobnost razumijevanja, hrabrost i spontanost koje prigušuju opismenjavanjem, obrazovanjem, racionalnošću, samokontrolom i sramom.»

Učitelji često čine sljedeće pogreške u odnosu na dječju kreativnost (Bognar, B.):

1. Brkaju mjerenje inteligencije s mjerenjem kreativnosti. Testovi inteligencije zasnivaju se na konvergentnom mišljenju (točnim odgovorima), dok se pri mjerenju kreativnosti polazi od divergentnog mišljenja (mnogo različitih odgovora).

2. Pretežito su pod utjecajem socijalno prihvatljivog ponašanja. Akademski okolina ne prihvaća uvijek dijete koje je dovoljno hrabro biti različito.

3. Pretežito se brinu za stupanj djetetovog razvoja. Odrasli češće s odobravanjem reagiraju kada dijete pokaže neuobičajeno (napredno) ponašanje nego kada se dijete ponaša nekonvencionalno (kreativno). Npr., roditelji često ističu kako je njihovo dijete vrlo rano naučilo čitati ili pisati, dok rjeđe uočavaju njegovu sposobnost smišljanja

novih ideja.

Odlike škola koje njeguju kreativnost

1. Školsko osoblje trudi se smanjiti stres i anksioznost kod djece i kod sebe.

2. Proces se vrednuje više od proizvoda.

3. Iz aktivnosti u kojima sudjeluju djeca uklanja se vremensko ograničenje.

4. Uspostavlja se slobodno i otvoreno ozračje, a samoizražavanje se ohrabruje i cijeni.

5. Djeca se ohrabruju da razmjenjuju ideje, ne samo s učiteljem, već između sebe.

6. Natjecanje i nagrađivanje nastoji se što manje koristiti.

Uloga i odgovornost učitelja u promoviranju kreativnog izražavanja

a) Učitelji trebaju omogućiti djeci okolinu u kojoj će se ona osjećati sigurno, slobodno i

socijalno prihvaćeno.

b) U kreativnim razredima učitelji ohrabruju učenike na preuzimanje rizika.

c) Učitelji trebaju potpuno razumjeti kreativnu aktivnost i svojom kreativnošću ne bi trebali

gušiti kreativnost djece.

d) U svojim komentarima učitelji trebaju biti promišljeni i senzibilni i nastojati da što manje prosudjuju učenika.

„Ono što je ispred nas, i ono što je iza nas, sitnica je u odnosu na ono što je unutar nas.“

(R.W. Emerson)

Zato, kako biste pomogli stvaranju novih ideja, recite djeci ili odraslima ...:

Da, i ...

To je dobra ideja/mišljenje/komentar.

Odlično, isprobajmo to.

Kako ćemo pronaći vrijeme da vidimo kako to funkcionira?

Što nam je sve potrebno da to ostvarimo?

Pokažimo to svima.

Reci mi nešto više o tome.

Kako to možemo ostvariti?

Pokušajmo i isprobajmo to.

Koje su prednosti?

Kako možemo ukloniti nedostatke?

Možeš li izraditi plan akcije?

Što mogu učiniti kako bih pomogao da se to dogodi?

Sviđa mi se to.

To zvuči zanimljivo, reci mi nešto više o tome.

Zanemarimo način na koji to danas funkcionira.

Koji mali dio ideje možemo odmah koristiti u trenutnoj situaciji?

Kako možemo uvjeriti bilo koga?

Provedimo ideju u učinkovito rješenje.



Osim toga, možete izgledati entuzijastično i zainteresirano, slušati i pokušati razumjeti zašto to predlažu, ne prekidati ih sve dok ne završe, nastaviti razvijati njihovu ideju.

Stimulacija perceptivnih sposobnosti, pronalaženje inspiracije u svijetu oko sebe, jačanje samopouzdanja, jačanje znatiželje, jačanje instinkta, suradnja s drugima, uživljavanje i uživanje u igri, drukčijoj perspektivi, fleksibilnost mišljenja, suzbijanje straha od nespjeha i sl., osnovne su pretpostavke koje se promoviraju (S. Berc, A. Fogel), a stvaralaštvo se potiče posredstvom dramske igre, igre riječima, glazbene i likovne igre, igre pokretom tijela te matematičkim igrima (D. Nola).

Kreativnost može razviti samo ona škola u kojoj se njeguje mišljenje, rasuđivanje, istraživanje, dijalog, rasprava, razmjenjivanje ideja i stvaranje novih ideja, pogleda i postupaka. Klasične učionice tada se pretvaraju u radionice znanja i kreativnosti (S. Ozimec).

Takve škole i njihovi učitelji znaju da je „**Kreativnost osnovna potreba svakog čovjeka**“, a njihovi učenici ostvaruju mogućnost da „**budu promjena koju žele vidjeti u svijetu**“ (M. Gandhi).

Nina Vela Vrabec, dipl.soc.pedagog

Stres – učenik - škola

ODRASTANJE TREBA BITI ZABAVA

„Molekule emocija pokreću svaki sustav u vašem tijelu.“ *Ako su neugodne, mogu izazvati stres. Stres je rezultat svjesne procjene pojedinca o tome da li je njegov odnos s okolinom poremećen i zahtijeva li prilagodbu organizma (R.S. Lazarus).*

Stres je unutarnje stanje organizma, skup emocionalnih, tjelesnih (fizioloških) i/ili bihevioralnih/ponašajnih reakcija do kojih dolazi kada neki događaj ili skup događaja procijenimo opasnim i/ili uznemirujućim.

Stresor je događaj (skup događaja) za koji procijenimo da ugrožava naš život, život nama bliskih osoba, materijalna dobra ili naše samopoštovanje, odnosno događaj za koji smatramo da može promijeniti naš uobičajeni životni ritam.

Procjena pojedinca o situaciji daje pozitivan, negativan ili neutralan stav prema događaju, odnosno reakciji izazvanoj u nama, uzimajući u obzir važnost događaja, njegovu složenost, opasnost koju može izazvati, odnosno mogućnost koju imamo da na događaj utječemo. Elementi koji mogu utjecati na procjenu pojedinca odgovori su na pitanja:

- što osoba čini - bori se, povlači se, miri se sa situacijom,
- koje su karakteristike pojedinca - dob, spol, osobine ličnosti,
- koje su specifičnosti okoline u kojoj se desio događaj – postavljanje zahtjeva i/ili ograničenja, duljina i tijek trajanja događaja,
- postoji li socijalna podrška pojedincu ili je pojedinac osamljen.

Po čemu znamo da smo u stresu?

Stanje stresa prepoznajemo na temelju četiri skupine znakova:

- emocionalni (tuga, tjeskoba, panika, promjene raspoloženja, bezvoljnost, osjećaj krivnje, nemoć),
- misaoni (samokritičnost, rastresenost,

slaba koncentracija, zaboravljivost, „opsjednutost“ istim mislima),

- tjelesni/fiziološki (znojenje ruku, dlanova, lupanje srca, crvenilo lica, drhtanje ruku, bolovi u želucu, veće promjene u tjelesnoj težini, nesanica, brzo umaranje, bolovi u vratu i ramenima, glavobolje),

- bihevioralni/ponašajni (nekontrolirano plakanje i smijanje, lupkanje prstima po stolu, nogama po podu, impulzivni ispadi, agresivnost, povlačenje u sebe, pojačano konzumiranje kave, cigareta, alkohola...).

Škola – učenje/učenik-stres

Prema E. Jensenu („Podučavanje s mozgom na umu“), kada smo pod stresom, nadbubrežne žlijezde otpuštaju peptid koji se zove kortizol. Naše tijelo odgovara jačim lučenjem kortizola kada god se suočava s tjelesnom, okolinskom, školskom ili emocionalnom opasnošću. Ta stanja napinju tetivu luka tjelesnih reakcija što, primjerice, u školi uključuje pojavu problema poput smanjene aktivnosti imunološkog sustava, povećanja napetosti velikih mišića, jačeg grušanja krvi te višeg krvnog tlaka.

Kronični stres čini učenike podložniji nekim bolestima, a visoke količine kortizola dovode do odumiranja moždanih stanica u hipokampusu, dijelu mozga koji je inače ključan za stvaranje eksplicitne memorije. Kronični stres oštećuje sposobnost razlučivanja bitnog od nebitnog, utječe na mišljenje i pamćenje, kratkotrajno pamćenje, kao i na sposobnost stvaranja dugotrajnog pamćenja.

Također, školski stres može uzrokovati probleme s vidom, jer pod stresom oči postaju pozornije na zbivanja u okolini,

kako bi se što prije prepoznala opasnost. Dodatan je problem prekomjerno korištenje kompjutera, televizije i sl. te je zapaženo da djeca sve ranije i sve više nose naočale ili imaju problema s vidom.

Očekivanja i razočaranja

Dijete u stresu plitko i ubrzano diše, a loše disanje dovodi do slabije opskrbljenosti mozga kisikom, što dugoročno može utjecati na probleme s učenjem.

Učenici koji su od ranog djetinjstva izloženi prijetnjama, ili dolaze iz obitelji u kojima je prisutno nasilje, imaju veće teškoće s pažnjom jer su stalno na oprezu iščekujući stresor, a i sami, kako bi uspostavili ravnotežu, postaju agresori (tuđi stresori).

I učenici koji su u obitelji prezaštićeni, a u školi tek „jedinka“, mogu reagirati razdražljivošću, osim ako u razredu nemaju status vođe, što se može izbjeći tako da svaki učenik **kroz različite razredne aktivnosti mijenja status** (i vođa, i sljedbenik), a izmjena uloga u razredu, dokazano, pozitivno utječe na kemiju mozga.

Tipičan je školski dan pun očekivanja i razočaranja, rezultata koji su lošiji, projekata koji se ne ostvare, ponašanja kolega ili reakcija učitelja koji mogu biti stresni.

Stoga je nužno osigurati predvidljivost kroz školske i razredne rituale, odnosno, kako bi se omogućilo optimalno učenje, moraju se iz okruženja ukloniti stres, prijetnja i inducirana naučena bespomoćnost.

Inducirana naučena bespomoćnost

Iz knjige J. Bucay „Ispričat ću ti priču“ **OKOVANI SLON**

„Kad sam bio dijete, obožavao sam cirkuse, a posebnu mi je pozornost privlačio slon koji je svoj djeci bio najdraža životinja... Tijekom predstave, golema je životinja svašta izvodila novčićem, ali nakon nastupa i prije dolaska slon je uvijek bio vezan za maleni kolac (komadić drva) zabijen u zemlju (tek nekoliko centimetara), lancem koji je držao samo jednu nogu. Bilo mi je jasno da se slon može s lakoćom osloboditi kolca i pobjeći. Zašto to nikada ne



učini? Ako je istreniran, zašto su ga vezali? „Cirkuski slon ne bježi zato što je vezan za sličan kolac još otkad je bio veoma malen.“ „Zatvorio sam oči i zamislio tek rođena slona, vezana za kolac, kako se pokušava osloboditi, danima, tjednima, sve dok jednog dana životinja nije prihvatila svoju bespomoćnost, prepuštajući se sudbini, nikad, nikad više ne iskušavajući svoju snagu, misleći da „ne može“ učiniti gomilu stvari zato što je nekoć davno pokušao, a nije uspio, odrastajući s porukom koju si je sam nametnuo i nikad više ne pokušavajući osloboditi se kolca.“

Naučena bespomoćnost učenika kronično je i opustošujuće stanje, a prepoznamo je kroz apatiju i trajnu pasivnost ili izjave: „Ja sam glup i bespomoćan i zašto da se, i za što, brinem?“

Naučena bespomoćnost uključuje postojanje:

- stresora (učenik je bio izložen događaju koji nije mogao kontrolirati, događaj može biti verbalni, tjelesni, emocionalni – zlostavljači na školskim hodnicima, uvredljive riječi kod kuće ili bezosjećajni učitelj koji učeniku pravi neprilike i ponižava ga, ili postojanje traumatičnog događaja u školi, što može izazvati posredno stresno iskustvo),
- gubitka kontrole - nedostatak vještina kojima bi se s prijetnjom ili stresom nosio,
- otežanog donošenja odluke - u ovom slučaju paralizirajućeg, kako bi objasnio događaj i svoju reakciju na njega poput „ja ništa ne mogu ispravno napraviti, ja sam kriv, ja sam nesretan“.

Takvi zaključci omogućavaju stvaranje

negativnih očekivanja glede budućnosti, a posljedica im je prepuštanje, bespomoćnost.

Rizik od nastanka naučene bespomoćnosti javlja se kod učenika koji dolaze iz ugrožavajućih problematičnih obitelji, ali i učenika koji izgledaju da bi se najbolje mogli nositi s neuspjehom (ekstrovertni i rječni), a nemaju sposobnosti pri suočavanju s neuspjehom.

Kako smanjiti stres kod učenika?

Dva su pristupa smanjivanju stresa: uklanjanje uvjeta koji ga potiču i razvijanje osobnih strategija koje ga ublažuju.

Učenicima treba pomoći da nauče što izaziva stres kako bi se suočili s njime. To uključuje tehnike poput upravljanja vremenom, tehnike disanja, uloge „praznog hoda“, socijalne vještine, emocionalnu pismenost. Načini učenja tehnika mogu biti kroz: dramu (forum-teatar), igranje uloga - zauzimanje različitih pozicija, podršku kolega, vježbanja rasprave, korištenja tehnika nenasilnog rješavanja sukoba kao načina razmišljanja (medijacija), učenja razmišljanja (de Bonno), kroz zajedničko druženje i povezivanje (sport, ples, pjesma, izleti), prakticiranjem tjelovježbe (bra-ingym) ili kroz zajedničku igru.

Prijetnja može biti locirana:

- izvan razreda (grupe zlostavljača) - što zahtijeva osiguravanje dežurstva u školi, odnosno vođenje računa o tzv. „sigurnim“ mjestima,

- u samom razredu (vršnjak/učitelj) - što zahtijeva da se u razredu ponašanje vršnjaka regulira jasnim pravilima i posljedicama koje će biti izvršene, da se koriste strategije za rješavanje sukoba i raspravlja o njima, da je zajednički stav ne tolerirati nasilje i grube riječi;

- ako su učitelji/nastavno gradivo izvor stresa, potrebna je posebna budnost u postavljanju rokova, pomaganju učenicima da otkriju ključna sredstva kojima raspolazu za rješavanje zadataka, pomaganju učenicima da dosegnu dostižne ciljeve, saznavanju koji su problemi učenika pri učenju, pokazivanju spremnosti da se

čuje učenika, a sve radi boljeg nošenja sa stresom, stvaranja osjećaja uspješnosti učenika, uključivanja učenika u planiranje programa kako bi se povećalo njihovo sudjelovanje, potakla znatiželja, utjecalo na moral, a učitelji osjećali uspješnijima i kompetentnijima.

“Ne dopustimo da naša djeca postanu slonovi!”

Učenik može postati imun na razvoj naučene bespomoćnosti te mu je potrebno ukazati na vezu između njegova djelovanja i ishoda, pružiti mu mogućnost izbora, odnosno obja-

sniti kako tijelo reagira na stres, kako utječu „zaleđene,, (potisnute) emocije, odnosno podučiti ga kako da se suočava sa stresom, kako bi postigao svoje školske i životne ciljeve.

Nina Vela Vrabec, dipl.soc.pedagog

DIJETE U VREMENU DRUŠTVA ZNANJA

NEKI NOVI KLINCI

Imaginarno utemeljenje novih ideja i njihovo razvijanje u racionalnu teoriju, koja funkcionira i omogućuje nova predviđanja, smatra se mentalnom aktivnošću koja je u najmanju ruku vrijedna kao i umjetnost. Ali, znanost može ići i mnogo dalje, omogućujući dominaciju nad prirodom, da ne spominjemo intelektualnu radost i zadovoljstvo... Zato je znanost najuzvišenija djelatnost od svih, i najveća od svih umjetnosti.

Raymond Arthur Lyttleton

Znanstveno doba

Posljednja dva stoljeća bila su ključna za razvitak znanosti. Brojni znanstvenici promijenili su pogled na svijet kakav se do tada poznavao. Može se istaknuti značenje i doprinos razvoju znanosti Alberta Einsteina, Charlesa Darwina, Thomasa Edisona, Sigmunda Freuda, Karla Marxa, Rudolfa Steinera, Salvadora Dalija, Marije Montessori i brojnih drugih. Svaki od njih istaknuo se u određenoj znanstvenoj oblasti, što je svijet dovelo do znanstvenog doba s kojim je teško ići ukorak.

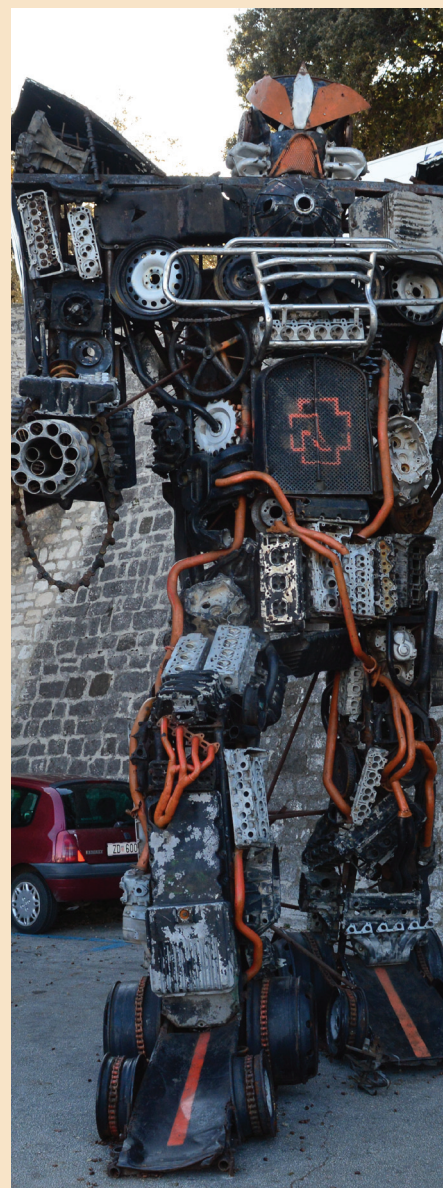
Revolucija je nastupila u svim znanstvenim disciplinama - matematici, informatici, fizici, kemiji, psihologiji, biologiji, etici, filozofiji, pedagogiji, strojarstvu, elektrotehnici... Razvila se potreba za klasifikacijom znanstvenih disciplina. Iz tog su se razloga znanosti razdvojile na prirodne, tehničke, medicinske, agronomске, šumarske, veterinarske, društvene i humanističke znanosti.

Biti u trendu

Iako je nastao širok spektar znanstvenih disciplina, postoji potreba za njihovom međusobnom integracijom. Kako bi građevinarstvo funkcioniralo bez matematike, medicina bez kemije, pedagogija bez psi-

hologije, sociologija bez filozofije? Nužno je, ako se čovjek bavi znanošću, integrirati i proučavati više znanstvenih disciplina, kao i cjeloživotno se obrazovati, budući da danas znanosti napreduju neopisivom brzinom. Kao što se za malo dijete kaže da je velik istraživač, znanstvenik u kolijevci, tako i svaki učen čovjek treba istraživati, spoznavati i upijati svaki poticaj koji mu se nudi. Danas je tih poticaja mnogo. Izumom medija čovjeku su informacije dostupne u svakom trenutku. Što god budi interes u nekome, danas to može otkriti putem interneta, televizije, radija, knjiga ili novijih, modernijih gadgeta. Čovjek uči čak i kada nije svjestan da prima informacije.

Uz toliku dostupnost informacijama, postavlja se pitanje kako funkcionira mozak djeteta. Dječji um se postupno formira još u maternici. Uz odgovarajuću senzornu i mentalnu stimulaciju, neuroni mozga, koji su međusobno povezani, razgranjavaju se i produljuju. U utrobi se mozak djeteta formira, a kada se ono rodi, mozak, uz stimulaciju, raste i razvija se. Ono što pokreće dječji um na aktivnost jesu živčane stanice, razgranate u milijune milijardi dodirnih točaka utkanih u živo tkivo, koje je svjesno onoga što se događa oko njega. Mozak putem neurona šalje





elektrokemijske impulse cijelim tijelom djeteta. Na taj način u mozgu se stvaraju reprezentacije ljudskih sposobnosti i mogućnosti: stvaraju se auditivni, taktilni i vizualni podražaji, misli i osjećaji. Iako je društvo ranije smatralo dječji mozak statičnim i nepromjenjivim, stručnjaci ga danas vide kao beskrajno dinamičan organ, satkan neuronskim granama koje se hrane podražajima i iskustvima te uzvraćaju povratne informacije. Ako se dječji um nedovoljno stimulira, ne ostvaruje potpun i zdrav mentalni rast.

Putevima evolucije

Iako je u devetnaestom stoljeću bilo radikalno i kontroverzno tvrditi da je čovjekov predač primat, ta je činjenica višestruko potvrđena. Darwinova epohalna rasprava o teoriji evolucije danas je neosporiva. Dokazano je da su ljudi potomci primata na anatomske, neurološke, genetske i fiziološke način. Osim što su primati, ljudi su i sisavci, i to kralježnjaci. Ljudi su bića satskana od desetaka tisuća stanica, neka nova i jedinstvena bića, s nepoznatim i neograničenim potencijalima. Ljudi su prva i jedina vrsta čija se sudbina nalazi u njihovim vlastitim rukama, a ne u rukama kemije i instinkta.

Dok svaki majmun može posegnuti za bananom, samo čovjek može pisati, stvarati, istraživati. U tome nam uvelike pomaže znanost. Ona treba različite stilove i pristupe. Iako bi se individualni istraživači trebali specijalizirati, znanstveni pothvat

u cjelini čvršći je ako mu se pristupi multidisciplinarno. Homogenost pogoduje nastanku slabosti i nedoumica, dok multidisciplinarni pristup istraživanjima ima holističkiji pogled na problematiku. Znanost je apstraktna i treba je kao takvu i shvatiti. Ona nam daje odgovore, nudi rješenja. Određuje ju ukupnost i sredenost generaliziranih spoznaja nastalih promatranjem, izvođenjem eksperimenata i istraživanja, objašnjavanjem činjenica i pojava u pojedinim dijelovima čovjekova poznavanja prirode i društva. Znanost se usmjerava poticanjem pitanja kroz primjenu metodologije.

Multiple inteligencije

Uz toliki napredak tehnologije, kakav će biti razvoj budućih generacija? Valjalo bi podržati obogaćivanje razvoja mozga i etike koja podržava aktivan i zdrav mentalni život i razvoj djece, ali i odraslih. Ljudi bi trebali biti slobodni istraživati, stvarati i promišljati. Obrazovne institucije trebale bi motivirati učenike na način da razumiju i uče i samostalno promišljaju o naučenome. Kod djece valja njegovati intelektualni i mentalni razvoj, izbjegavajući duge sate fizičke neaktivnosti, nezdravu prehranu, izlaganja nevaljalim društvima ili, pak, konzumaciju alkohola, cigareta i opojnih sredstava.

Kod djece bi trebalo na kreativne načine stimulirati razvoj multiplih inteligencija. Roditelji bi trebali djeci biti uzor u zanimanju za stvaralaštvo, čitanje, aktivno

bavljenje sportom, zdravu konzumaciju hrane, slušanje glazbe, boravak u prirodi, učenje, pomaganje u kućanskim poslovima i slično. Djecu treba aktivno uključiti u svakodnevicu i posvetiti im ljubav i pažnju. U tome veliku ulogu imaju odgojitelji, učitelji, nastavnici i sveučilišni profesori. Oni su zaduženi za razvoj djece i adolescenata. Dužni su ih informirati, razviti njihovu svjesnost, motivirati ih, omogućiti im da ostvare nastojanja te ih naučiti kako učiti kako bi se mogli cjeloživotno obrazovati i kasnije, u budućnosti.

Budući da cijeli proces razvoja kreće od prvog dana djetetova života, djecu treba od najranije dobi početi usmjeravati, formirati određena načela koja se moraju poštivati, uvesti razna zaduženja, ali i, s druge strane, poticati njihovu kreativnost, imaginaciju, poštivati njihovu privatnost i otvoreno razgovarati o svemu što dijete zanima. Čim ono pokazuje interes, znači da je spremno razgovarati o određenoj tematici.

Dječji um ispunjen je mnoštvom gena sačinjenih od razgranatih živčanih stanica, međusobno povezanih u milijune milijardi dodirnih točaka, koje čine dijete živim i svjesnim. Nekada je društvo dječji um držalo statičnim i nepromjenjivim, dok je danas on smatran dinamičnim organom koji se hrani spoznajom, podražajima i iskustvima i uzvraća udarac. Razumijevanjem djeteta otkrivamo kako mu pomoći da dosegne najpotpuniji i najzdraviji rast i razvoj.

Ponajprije roditelji, a tek potom odgojitelji, učitelji, nastavnici i profesori, imaju važnu ulogu u dječjem pravilnom rastu i razvoju. Svako bi dijete moralo moći boraviti u prirodi, učiti kroz neposredno iskustvo, slikati, fotografirati, izrađivati, računati, mjeriti, igrati se s drugom djecom u parku, vrtiću ili školi.

Navike se mogu kontrolirati

Ponekad djeca razviju averzije prema određenim aktivnostima. Tada treba poštovati njihov odabir, ako ne narušava odgojem postavljena pravila. Ako bi djeca, naprimjer, poželjela konzumirati alkoholna

pića s trinaest godina, ne bi im se smjelo to dopustiti. No, ako bi s deset godina poželjela imati kućnog ljubimca, to bi im se trebalo dopustiti. Na taj bi se način dijete naviknulo na određenu obvezu i shvatilo koliko je lijepo imati živo biće uz sebe. Ipak, prije nabave životinje, dijete mora shvatiti kolika je obveza imati ljubimca.

Čovjek najprije oblikuje navike, a potom navike oblikuju njega. Djeca bi trebala imati usađene pozitivne navike, kako bi se razvijala u dobrom smjeru. Čovjek misli da su navike dio njega jer ih je toliko dugo provodio da ih je naviknut imati. Čovjek se lako uvjeri da su navike dio karaktera. Kako djeca rastu, razvijaju određene navike. Djeci treba usaditi da ona nisu robovi navika. Navike su ponašanja koja dijete-čovjek uči promatrajući druge i imitirajući ih kako bi se oni koji ih čine osjećali dobro.

Dobra strana navika jest da mozak predlaže ponašanje koje smatra najuspješnijim kako bi čovjeku bilo bolje. Mozak funkcionira tako da uči, zbog čega se osjećamo

lošije ili bolje i zbog čega nam je ugodnije s obzirom na prijašnje ponašanje. Navike se brzo razvijaju i učvršćuju. To može biti i pozitivna i negativna strana navika. Dijete može vidjeti roditelje, društvo ili poznate ličnosti kojima se divi kako puše ili konzumiraju alkoholna pića i početi činiti isto, iako u početku osjeća nelagodu, no, isto tako, djetetu može postati uzor neka poznata ličnost - pisac, pjevač, znanstvenik ili umjetnik.

Dječja se ličnost oblikuje i kroz socijalne i kulturalne interakcije. Ličnost nije tek puki zbroj živčanih sustava i gena, već ona boravi unutar glava pojedinaca. Valja ju krenuti njegovati i oblikovati još od malih nogu, budući da djeca stječu prijatelje i interaktivno djeluju u zajednici. Kako ona oblikuju zajednicu, tako i zajednica oblikuje njih. Stoga je vrlo bitno voditi računa o tome s kime dijete provodi vrijeme, od koga i što uči ili kakvi poticaji djeluju na njega. Ličnost se izražava kroz socijalne odabire, evokacije i manipulacije. Dijete formiraju skupne ideje, vrijednosti i repre-

zentacije generacijama prenošene s roditelja i drugih unutar pripadajuće kulture. Ipak, svijet postaje sve globalnija zajednica, tako da je raznolikost činjenica svakodnevnog života. Multikulturalnost je, u mnogim zemljama, postala najnormalnija pojava, pa se tako javlja rastuća međuzavisnost u međuodnosima ljudi iz različitih sredina.

Zbog zaposlenja roditelja, rane socijalizacije, a samim time i dugog boravka djeteta ili adolescenta u odgojno - obrazovnim institucijama, valja ondje poticati njihov pravilan razvoj. Odgoj djece morao bi se provoditi na zdrav, moralan, kreativan i poticajan način. Cijela je zajednica zadužena za to. Stoga roditelji trebaju paziti s kime se njihova djeca druže, znati gdje su kada, poticati ih na različite aktivnosti i uspjeh u školi.

Gabriela Baumgartner, bacc. rpoio

ZATUPLJUJU LI VIDEOIGRICE VAŠE DIJETE NAĆI PRAVU MJERU

U zamračenom dnevnom boravku mali Ivica sjedi na podu, prekrštenih nogu. U takvom, nepromijenjenom položaju on se nalazi već tri sata... Više sliči na nekog duha nego na zdravog osmogodišnjeg dječaka. On bulji u televizijski ekran i svojim prstima, koji se pokreću u neobuzdanom ritmu, pritišće dugmiće na maloj crnoj kutiji. Njegove su noge utrnule već pred jedan sat, leđa ga bole, ali Ivica je sretan.

Ne pomaknuvši se ni za centimetar, on je vodio bitku i pobijedio čitavo indijansko pleme, koje je napalo utvrdu američke vojske.

Ako ste roditelj prosječnog djeteta, koje raste u današnje vrijeme, ta scena vjerojatno nije ništa novo za vas. Kad ste mu nerado kupovali videoigre, mislili ste da će se vaše dijete za tjedan dana zasititi toga. Međutim, sada, kada vidite da se on time bavi satima, danima i tjednima, počinje vas hvatati strah. Je li njegovo



djetinjstvo poremećeno ili zaustavljeno zbog nečovječnog elektronskog izuma? Ako vam to pomaže, činjenica je da niste sami u tim svojim strahovima. Prema nekim nedavnim istraživanjima,

svaka treća obitelj u Americi ima neku vrstu aparata za videoigre u svom stanu. Tu nisu uzeti u obzir milijuni prijenosnih aparata za videoigre, prodanih u istoj zemlji. Ti su aparati toliko mali da ih se može smjestiti u školsku torbu.

Mentalno stimuliranje

Ima onih koji smatraju da videoigre sprečavaju društveni razvoj djeteta, da vode agresivnom ponašanju, da nasilni sadržaj igara može ohrabriti agresivna raspoloženja. Nasreću, istina o učincima videoigara na razvoj u djetinjstvu nije baš tako crno-bijela. Postoje brojni stručnjaci koji vjeruju da dijete može dobiti i pozitivne poticaje iz svega toga i, s malo roditeljskog nadzora, izbjeći opasnosti.

Neke od tih igara pružaju odličnu priliku za rješenja različitih problema, na različitim razinama. Na najjednostavnijoj razini, dijete, igrajući se tim igrama, treba riješiti vizualne probleme: naprimjer, u kakvom se prostoru nalazim? U većini tih igara postoji također prilika da se primijene različiti alati i oružje za različite situacije. Dijete treba otkriti značajke svakog alata i tada odlučiti kako ih upotrijebiti u odgovarajućoj situaciji. Postoje i videoigre koje su potpuno besmislene, nezanimljive, i koje ne zahtijevaju nikakav intelektualni napor, nego jednostavno, mehaničko pritiškanje dugmeta, naprimjer, kad glavno lice samo jede, skače i trči.

Postavlja se pitanje kako ćete usmjeravati svoje dijete prema videoigri koja je mentalno stimulirajuća. Jedan je način da sami postanete upućeni u takve igre i da zauzmete aktivnu ulogu u pregledavanju igre, zajedno sa svojim djetetom. To se isplati zbog dva razloga. Prvo, sigurni ste da vam dijete ne troši čitavo svoje vrijeme zarobljeno beskrajnim akcijama idiotskog skakanja, trčanja i udaranja. Druga korist je u tome što te igre pružaju priliku da se u obitelji međusobno komunicira oko nečega što interesira djecu. Budući da je to mnogo aktivniji medij nego televizija, obitelj koja zajedno igra videoigru sigurno više profitira nego obitelj koja sjedi i šuteći gleda televiziju.

Pozitivno igranje

Poželjne su videoigre u kojima je njihova pozadina bogata raznim mogućnostima. U jima igrač može ne samo trčati, skakati i pucati, nego on mora i donositi neke odluke. Traže se strategije. Djeca također vole kad moraju pronaći rješenja koja ih vode do tajnih prostorija itd.

U prvom redu, roditelji moraju biti odlučni u postavljanju limita. Ne preporučuje se više od jednog sata igranja dnevno, razumljivo, tek nakon što je napisana školska zadaća i nakon što su obavljani drugi planirani poslovi. Hoće li stupanj nasilja koji se pokazuje u mnogim takvim videoigramama imati neki utjecaj na razvoj agresivnog karaktera u djece, kasnije u životu, nije još dovoljno znanstveno istraženo. Psiholozi preporučuju da roditelj razgovara s djetetom o sadržaju bilo koje videoigre kojom se dijete zabavlja.

Dakle, od roditelja se očekuje da oni prvi vide videoigru, nastojeći pronaći one stimulativnije, da potiču igre u grupi, da prodiskutiraju s djetetom o sadržaju igre i da ograniče vrijeme trajanja igranja. Što je još ostalo? Ostalo je još da ponekad „gurnete“ svoje dijete van iz kuće, neka se ode poigrati sa svojim prijateljima. Međusobno komuniciranje važan je sastavni dio djetinjstva i adolescencije. Jednostavna dječja igra „lovice“ pruža više interaktivnih društvenih vrijednosti nego bilo koja videoigra ili knjiga. U život djeteta treba uključiti i poneku sportskorekreativnu aktivnost, tjelovježbu. Svaka nova elektronska zabava samo još više pridonosi bizarnom fenomenu „sjedede djece“. Na roditeljima je da se pobrinu da čitav dječji organizam bude fizički aktivan, a ne samo njihove oči i prsti.

Znači li to da videoigre upadaju u vaše stanove i „kradu“ um i zdravlje vaše djece?

Ne, one to ne mogu činiti sve dok vi čuvate ulazna vrata.

Ivo Belan, dr.med.

PROMIDŽBA

**Promidžbeni prostor u
NARODNOM ZDRAVSTVENOM LISTU**

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

051/35 87 92 ili 051/21 43 59



Godišnji odmor i nove odluke

U POTRAZI ZA NOVIM PUTEVIMA

Sada, kada krećete na godišnji odmor, vrijeme je za fizičko rasterećenje (ili ugodno opterećenje) i za osobnu inventuru. Mnogi će postaviti pitanje: „Kako uspjeti?“

Uspjeh nije odredište - to je svakodnevica. Jedini način na koji ćete ga postići jest da na tome radite iz dana u dan. Da biste bili uspješni, ne morate biti sretni ni bogati. Ali trebate znati ovih pet koraka do uspjeha:

Odlučite svakodnevno rasti. Jedna je od najvećih ljudskih grešaka krivi fokus. Uspjeh ne donosi ni stjecanje, ni dostignuća, ni promaknuća. On je rezultat rasta. Ako vaš cilj postane da svakog dana pomalo rastete, ubrzo ćete vidjeti pozitivne rezultate.

Ne čekajte nadahnuće. Daleko dopijevaju samo oni koji sami sebe motiviraju i koji životu daju ono najbolje što imaju, bez obzira na to kako se osjećaju. Da biste uspjeli, morate ustrajati.

Sanjajte o velikim stvarima. Ništa na svijetu ne može izmjeriti ljudske mogućnosti. Kad netko slijedi svoj cilj, daleko će nadmašiti svoja ograničenja. Naše su mogućnosti neograničene i neotkrivene. Čim razmišljate o ograničenjima, stvarate ih.

Odredite prioritete. Svi uspješni ljudi znaju upravljati svojim vremenom. Prije svega, znaju se organizirati. Svaka minuta planiranja uštedjet će vam dvije minute izvođenja. Izgubljeno vrijeme nikada nećete moći nadoknaditi, stoga svaki trenutak iskoristite najbolje što možete.

Odričite se radi uspinjanja. Ništa vrijedno ne dolazi bez žrtvovanja. Život je pun važnih trenutaka u kojima ćete morati

mijenjati jednu stvar za neku drugu. Tada držite oči širom otvorene – i budite sigurni da mijenjate gore za bolje, a ne obratno.

Posvetite li se ostvarenju tih koraka, stalno ćete rasti i postajati sve uspješniji. To možda neće odmah svi primijetiti, ali vi svakako hoćete. Ne gubite nadu zbog toga. Samo nastavite - na kraju ćete uspjeti.

Stalno ulaganje u sebe

Kako se vremena mijenjaju, tako se mijenjaju i preduvjeti za uspješnu karijeru. Živimo u vremenu kada se - više nego ikada - traži kvalitetno obrazovanje. Naime, upravo znanje postaje najtraženija roba na tržištu.

Uz kvalitetno obrazovanje, doduše, potrebne su i neke dodatne sposobnosti, od kojih je često najvažnija vaša osobnost, odnosno način na koji komunicirate s okolinom i uopće način na koji funkcionirate u životu! Prije svega, u vremenu kad nas okružuje prilično beznađe, važno je imati jaku nadu, viziju i jasan cilj. Ako nemate cilj u životu, onda ćete puno teže birati jasne putove na svakodnevnom životnim raskrižjima. A pri planiranju u životu nikada se nemojte podcjenjivati, jer biti širokih pogleda i ciljati visoko jest kao da otvarate neka čarobna vrata s kojih vam se širi pogled, i tako možete vidjeti uvijek nove mogućnosti. Trebate imati jasan cilj u životu, jasan godišnji plan, pa i mjesečni. Na koncu, ako već dan ranije nemate jasno isplaniran sutrašnji dan, vaša dnevna učinkovitost značajno je smanjena, a slobodno vrijeme izgubljeno.

Odbaciti strah

Uvijek držite do sebe jer ono što drugi misle o nama vrlo često je samo refleksija naših vlastitih prosudbi o sebi. No, pritom budite umjereni kako ta razmišljanja ne bi prešla u samoljublje! U svakom slučaju, morate vjerovati u sebe jer vi možete učiniti samo ono što uistinu mislite da možete!

Nemojte se bojati aktivnosti. Zapamtite da i najdalje putovanje počinje prvim korakom. Kad pobijedite strahove i prestanete brinuti, vi stvarate prostor i samopouzdanje za napredak. Umjesto da se osjećaju poraženo ili paralizirano zbog straha, uspješni ga ljudi svladavaju i idu dalje! Vaše su prilike takve kakve jesu, i do sada su bile takve kakve su bile. Vrijeme je da se prestanete tužiti na sve oko sebe i tražiti krivce. Neka to bude stvar prošlosti, a vi otvorite novu stranicu! Okolnosti ne čine ljude, već ih samo pokazuju u pravom svjetlu.

Često nam jedan neuspjeh tako zamagli pogled da ne vidimo nove, možda još bolje mogućnosti. Ako vam se nešto ispriječi na putu, nemojte se ljutiti na sebe ili na svoje bližnje. To ionako neće riješiti vaš problem. Time samo gubite energiju. Pronađite alternativu jer ona sigurno postoji! Pritom uvijek budite svjesni onoga što vam ne ide od ruke. Vjerojatno ste izvrsni u nečem drugom, pa zašto se ne biste posvetili tome?

Nitko ne zna sve na ovome svijetu. Mnoge stvari nikada

nećete ni naučiti, zato, što god radili u životu, nastojte se okružiti stručnim ljudima, po mogućnosti pametnijima od sebe! To nije grijeh, a može biti presudna okolnost u vašem životu!

Ono ste što želite biti

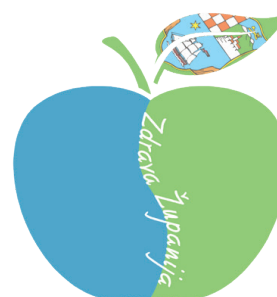
Zapitajte se kakav imidž imate u društvu. Ono što drugi osjećaju prema vama i kako vas doživljavaju, često također može biti presudno u vašem životu. U većini slučajeva vi ste ono što želite biti, a ljudi vas doživljavaju onako kako istinski doživljavate sami sebe!

Na putu do uspjeha nemojte se bojati ljudi koji vas okružuju i njihove pomoći. Jednostavno budite neposredni i zatražite ono što želite. Zatražite pomoć, preporuku ili savjet od onih koji vam ih mogu dati. Ljudi to obično cijene i rado pomažu jer je divan osjećaj kad vas netko treba. No, nemojte uvijek čekati da vam nešto zatreba pa onda zaskočiti neku osobu. Izgradite odnose s ljudima prije nego vam zatreba njihova usluga. I ne budite škrti prema ljudima oko sebe! Dajte ono što imate, bilo da je riječ o novcu, usluzi ili samo osmijehu. Sve se to stotruko vraća u životu! Naravno, nemojte to očekivati odmah. Budite strpljivi i nemojte zazirati od uspjeha sitnim koracima.

Izgradite kod ljudi veliki fond povjerenja jer ljudi koje imate oko sebe u biti su jedina prava vrijednost u ovome svijetu. Kako ćete to učiniti? Jednostavno odgovornošću za vlastite postupke, točnošću, ispunjavanjem obećanja, pouzdanošću. Uvijek je važno znati kada se treba upustiti u nešto, kad zastati, a kada odustati. Mnogi su ljudi uspjeli zahvaljujući pravim procjenama. Nemamo uvijek istu energiju ili inspiraciju, a na koncu - okolnosti se stalno mijenjaju. Nemojte se bojati zastati, pričekati trenutak inspiracije... Život nastojte prihvatiti s lakoćom. Njeguajte smisao za šalu i naučite se smijati. Statistike pokazuju da su u životu uspješniji optimističniji ljudi!

Na kraju, postanite svjesni da samo vi držite kormilo svog života u svojoj ruci i da ćete isključivo samo vi jednog dana odgovarati za rezultate vašeg životnog putovanja. Pritom shvatite da vaš pravi život može početi baš u ovom trenutku i da je današnji dan prvi dan ostatka vašeg života! Krenite punim plućima na odmor, zaslužili ste! Nakon toga potražite inspiraciju kroz sve ovo o čemu ste upravo čitali. Poslije godišnjeg odmora ništa više neće biti isto!

Mr.sc. Darko Sambol, MBA, prof. psihologije



O ZDRAVLJU UKRATKO

KAKO PRIMJENJIVATI
SREDSTVA ZA ZAŠTITU
OD SUNCA

Dolaskom ljeta vjerojatno sve više želite dvije stvari: uživati u raznim aktivnostima na suncu i zaštititi svoju kožu od raka i prijevremenog starenja, prouzročenog izlaganjem suncu. Može li se uspješno učiniti i jedno i drugo?

Može, jer danas postoje dobra sredstva za zaštitu kože od sunca. Međutim, mnogo faktora može utjecati na to koliko će ta sredstva biti djelotvorna ili nedjelotvorna. Ovdje je nekoliko smjernica o tome kako primjenjivati te proizvode da bi se postigao njihov maksimalan učinak.

Odbijaju ili upijaju

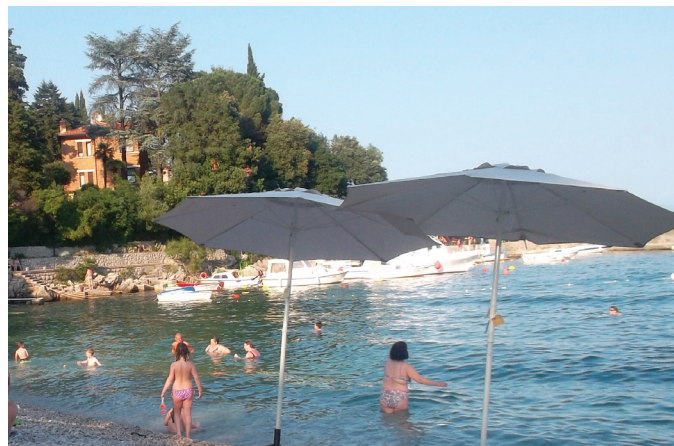
Postoje dvije vrste zaštitnih sredstava: sredstva koja doslovce odbijaju štetne ultraljubičaste zrake od kože, i druga, koja ne odbijaju te zrake, nego ih upijaju u sebe (slično kožnom pigmentu melaninu, koji je prirodni obrambeni sustav u koži), prije nego što mogu oštetiti stanice u koži. Prva su sredstva dobra, ali nepraktična za primjenu, jer su u obliku paste i teško bi se čovjek priviknuo da premazuje čitavo tijelo svaki dan.

Druga sredstva kozmetički su mnogo prihvatljivija jer se upijaju u kožu i ne ostaju na njenoj površini. Na tržištu su u raznim oblicima: tekućina, ulje, sprej, krema. Osnovni zaštitni faktor u njima je para-aminobenzoična kiselina (PABK). Ona je vrlo efikasna protiv ultraviolettih B-zraka u sunčevom svjetlu, koje dovode do opekotina na koži (to su one zrake koje najdirektnije pridonose pojavi raka kože), a pruža i minimalnu zaštitu protiv ultraviolettih A-zraka. Međutim, ta kiselina može kod nekih ljudi izazvati alergijsku reakciju, a može i prljati odjeću. Iz tih razloga većina današnjih zaštitnih sredstava sadrži derivate PABK-e koji su prihvatljiviji za kožu i odjeću. PABK-a i njezini derivati primarno zaštićuju protiv UVB- zraka, a manje protiv UVA-zraka.

Maksimalna zaštita uz minimalan trud

Broj zaštitnog faktora, označen na pakovanju sredstva, pokazuje koliko će vam to sredstvo omogućiti duže izlaganje suncu, a da ne doživite opekotine, u usporedbi s vremenom u kojem biste dobili opekotine bez primjene bilo kakvog zaštitnog sredstva. Naprimjer, zaštitno sredstvo s faktorom 15 omogućuje vam 15 puta duže sunčanje nego što biste to mogli bez njega.

Postoje česte zablude i nerazumijevanja u vezi s upotrebom tih sredstava. Neki misle da se ponovljenim nanošenjem



sredstva na kožu udvostručuje njegova zaštita. To nije točno. Ponovljenim stavljanjem na kožu zaštitnog sredstva s faktorom 15, ponovno se pruža prvobitna zaštita 15; ponovno nanošenje sredstva ne znači da se tada postiže 30 puta duža zaštita.

Prije nekoliko godina 15 je bio najveći faktor koji ste mogli kupiti. Pod idealnim uvjetima, to bi bila dovoljna zaštita gotovo za svakoga. Međutim, mnoge okolnosti, kao naprimjer znojenje, brisanje, mogu smanjiti količinu i djelovanje zaštitnog sredstva. Zbog toga, a i s obzirom na to da mnogi ljudi ne znaju koliko stvarno vremena treba da se koža počne crvenjeti, preporučuju se zaštitna sredstva barem s faktorom 15. Danas na tržištu postoje i sredstva s faktorom iznad 40. Međutim, u stručnim krugovima raspravlja se o tome da li su tako veliki faktori uopće potrebni. Zaštitni faktor veći od 15 može biti indiciran u osoba koje su jako svjetlopute, ili koje će morati cijeli dan provesti pod direktnim suncem. Ipak, u većini slučajeva bit će dovoljan faktor 15 do 25. Ako ste u sumnji, pružite sebi dodatnu zaštitu.

Birajte vodootporna sredstva

Kod svega toga valja uzeti u obzir i neka druga svojstva takvih sredstava. Čak i ona s najvećim faktorom ne mogu pomoći ako ih se ispere s kože. Ako i ne planirate plivanje, uputno je izabrati sredstvo koje je otporno na vodu. I znoj je voda pa će vodootporno sredstvo općenito bolje ostajati na koži.

Zaštitna sredstva treba primijeniti barem 30 minuta prije nego što izlazite na sunce. Premda u uputama na mnogim sredstvima nema tog podatka, on je važan jer koži treba toliko vremena da upije onu količinu zaštitne kemijske tvari koja će biti djelotvorna. Nakon kupanja i plivanja ponovno nanesite sredstvo na kožu, čak i ako je vodootporno. Iako voda možda i nije isprala sredstvo s kože, većina ljudi kad izađe iz vode obriše se ručnikom, pa se time odstrani zaštitno sredstvo.

Kada je u pitanju zaštita kože, posebno obratite pažnju:

- na vrijeme između 10 i 15 sati, kada su UVB-zrake najjače,
- kada ste u vodi, možda ćete se osjećati zaštićeni hladnoćom i svježinom vode; međutim, voda reflektira zrake natrag na kožu.

KAKO SPRIJEČITI BJEŽANJE DJECE OD KUĆE I ODLAZAK U SKITNJU

NEMOJ ME OSUĐIVATI

*Čovjek koji ne razmišlja i ne planira unaprijed,
naići će na nevolju odmah ispred svojih vrata.*

Konfucije



„Moj sin pohađa četvrti razred srednje škole. Sve razrede je završio trojkom i odličnim vladanjem. Nisam, kao neki roditelji, pozivan u školu zbog problema koje prave njihova djeca. Čak ni na roditeljske sastanke nisam odlazio jer mi je on uvijek govorio istinu. No, kad sam se prije mjesec dana vratio s posla, supruga reče da su iz škole poručili da odmah dođem. Ručam i krenem. Javim se ravnatelju i pitam što je to tako

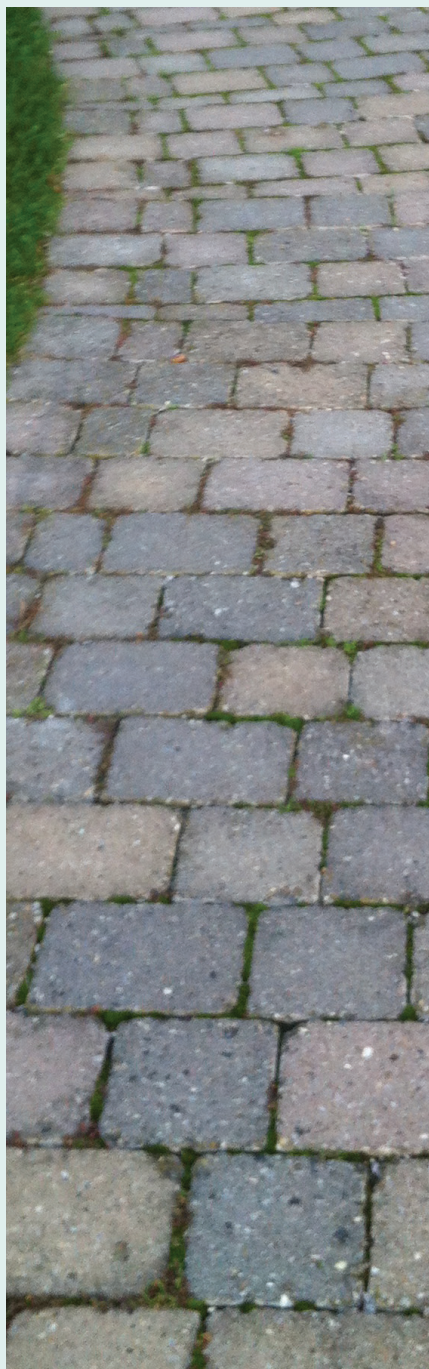
važno da me hitno zovu. ‘Vi ne znate?’, reče. Čudeći se pitam: ‘A što bih to morao znati?’ ‘Zar vam sin nije rekao da ima tri jedinice i da će ponoviti razred?’ – ozbiljno će on. Probljedio sam, krv mi se sledila u žilama, gorčina ispunila dušu. Sačuvao sam mir i pozorno ga slušao. ‘Do kraja školske godine još je 40 dana. Mislio sam da ga pokušamo izvući jer je riječ o odgovornom i solidnom učeniku. Sad je upao u loše društvo i

zaglibio do grla. Vi osigurajte instrukcije iz engleskog i matematike, a ja ću profesore zamoliti da ga ispituju. Lektiru iz hrvatskog jezika može sam napraviti.' Dodao je da sa sinom mudro razgovaram i ne pitam za uzroke jer je vrlo osjetljiv i zaljubljen; da ga navečer malo pustim na izlaz s djevojkom jer ona na njega pozitivno djeluje, a osvježen će bolje učiti. Sve sam tako sa sinom dogovorio i postupao kako je ravnatelj rekao: svaku večer izlaz do 22 sata, subotom koliko želi, računajući da će na moju dobrotu uzvratiti istom mjerom. Za svaki slučaj sam mu ozbiljno zaprijetio da mi ne dolazi kući ako ne popravi jedinice jer ću ga 'prebiti kao mačka.'»

Može još gore

«Bio je sretan tim rješenjem, redovno je išao na instrukcije i učio. Nakon mjesec dana reče mi da je lektiru predao, engleski položio, a danas će i matematiku. Rekao sam da mi javi čim položi ispit i s djevojkom dođe na ručak da to proslavimo. Dodem s posla, njih nema. Zovem, a mobilni isključen. Vrijeme juri, raste sumnja, živci popuštaju. I tako do 22 sata, kad supruga nazove njegovu djevojku. Javila se majka i plačući rekla. 'I ja ih čekam. Kad sam se vratila s posla, našla sam pismo. Moja Mira piše da je vaš Niko došao s Ivićem i njegovom djevojkom i da su je natjerali da s njima ide kod djeda na selo, a vratit će se najkasnije do 22 sata. Otišli su Ivićevim autom pa me strah da nisu imali kakvu nesreću. Ivić je pravi huligan, djevojka je još gora. Za sve su njih dvoje krivi. Ako dođu k vama, javite mi odmah, ako k meni, javit ću vam.»

Od jada i straha nismo mogli razmišljati. Nazvali smo djeda, a on ne zna ni da su trebali doći. Velim, položio je pa negdje proslavljaju. Svanulo





je, a njih nema. ‘Možda su se napili pa doživjeli nesreću’ – reče supruga i ja odmah zovem policiju. Kažu da je Ivić pobjegao iz doma, ukrao auto i da ga traže. Odem u školu, a ravnatelj pita zašto Niko nije došao na ispit. Kažem istinu i pitam može li Niko na popravni. Kakav popravni, ni ona dva ispita nije polagao’ – reče on. Sad treba spašavati sina i onu nedužnu djevojku, a ispitate neka vrag nosi. Važnija su djeca.“

Tko je kriv

Ovo je jedna od brojnih tužnih priča koje čujemo pred završetak školske godine, kada učenici najviše bježe iz škole i od kuće, obično zbog negativnih ocjena, sukoba s profesorima i roditeljima, nagovora prijatelja i brojnih drugih motiva. U ovom slučaju mnogo je očevih grešaka: nije surađivao sa školom niti nadzirao učenje i ponašanje sina, i to ne samo tijekom školske godine, nego i u situaciji kad se rješavalo da li će učenik završiti ili ponoviti razred. Ravnatelja nije nazvao niti se s njim dogovarao. Platilo je instrukcije i time su njegove obveze ispunjene. Držao je da sin ide na instrukcije, uči i druži se s djevojkom, a on je traćio dragocjeno vrijeme s problematičnim vršnjakom umjesto da priprema ispite. Nagovorio ga je na bijeg od kuće, prisilio njegovu djevojku da ide s njima, uz obećanje da se isti dan vraćaju. Ukradenim autom išao je po svom planu, krijući se od policije. To je avantura i velik rizik, čiji ishod nije moguće predvidjeti, ali sva rješenja su sigurno loša. Očeva prijetnja da će ga premlatiti ako ne položi ispitate bila je dodatni poticaj za bijeg, poglavito ako je ranije iskusio njegove batine.

U ovom slučaju do punog izražaja došla je mudrost Konfucija s početka teksta. Da je

razmišljao zašto mu je sin popustio u učenju, s kim se druži i nadzirao ga što radi, izbjegao bi zlo, ali to se isto može reći i za sina, koji se neodgovorno ponašao, pao godinu, u avanturu lažima uvukao i djevojku koja je završila razred, ali što će biti s maturom? Nepoznato je čak gdje su i kako će to završiti. Policija im nije ušla u trag, a sumnja se da ih je Ivić odveo preko granice. Riječ je o vrlo vještom delinkventu koji je s djevojkom, izrazito asocijalnog ponašanja, uspio upropastiti jednog pristojnog dečka i iznimno vrijednu, marljivu, lakovjernu i naivnu djevojku.

Naivni nasjedaju

Valja napomenuti da su mnoge tinejdžerice nasjele prijevarama delinkventnih vršnjaka, kriminalnih odraslih osoba koje su im nudile sezonska zaposlenja na moru, a poglavito unosne poslove u inozemstvu (tajnice, pjevačice, glumice, manekenke, konobarice, čuvanje starijih gospođa i gospode uz visoke prihode), a završile su u javnim kućama, kod svodnika ili su oni koji su im nudili laku i brzu zaradu postali makroi, držali ih u iznajmljenu stanu, dokumente uzeli i prisilili ih na pružanje seksualnih usluga muškarcima koji su dobro plaćali, ali od te zarade najmanje su dobivale upravo one. Zato je potreban velik oprez, dok se još može spasiti od zla jer, kad se s njima krene, poglavito u tuđu zemlju, oduzmu im novac, putovnice i dokumente, a za svako odbijanje poslušnosti kažnjavaju ih silovanjem, batinanjem i premlaćivanjem.

Zašto djeca bježe

Namjerno i plansko bježanje iz škole, a poglavito od kuće, iznimno je delikatno i složen sociološki, pedagoški, psihološki i širi društveni



problem. To je pojava koja se javlja zbog pogrešnih postupaka i odnosa prema djetetu u obitelji, okolini i školi, ali, jednako tako, i zbog unutarnjih kriza, nezadovoljstava, konflikata i motiva koji izviru iz učenika, njegova društveno neprihvatljiva ponašanja. Riječ je o adolescenciji koja proživljava najburniju fazu razvoja, doživljava tjelesne, emocionalne, psiho-seksualne, biološke, socijalne i razne druge promjene s kojima neki nisu zadovoljni; neki traže svoj identitet, buntovni su s razlogom i bez njega. Javljaju se prve simpatije i prve dačke ljubavi, proživljava razna previranja, izazove, kušnju



ljubomoru; ako ih napusti djevojka ili mladić, teško pate i osjećaju se povrijeđenima i poniženima; često su u sukobu s profesorima i roditeljima, pa i samima sobom, drže da ih ne razumije nitko, da su ugrožena njihova prava i slobode, sve im smeta, nezadovoljni su, ljuti, prkosni, okupirani nekim svojim nerealnim idejama, maštanjem, sanjarenjem. O školi ne misle, ona im je dosadna, nastavnici kruti i neobjektivni, pa često markiraju iz škole, osobito kad bi mogli pisati test ili odgovarati. Imaju problema s pravdanjem izostanaka s nastave, negativnim ocjenama i školskim uspjehom.

Adolescentna je kriza stanje koje može uključivati niz pojava i ponašanja, poput potištenosti, dramatizacije situacija, teatralnosti, tjeskobnosti, asocijalnog ponašanja, izbjegavanja školskih i domaćih zadaća i obveza. Vrlo su osjetljivi i ranjivi, na sve burno reaguju, brzo planu i napuštaju nastavu, odlaze iz roditeljskog doma, skiću gradovima.

Bure i oluje

Stručnjaci fazu adolescentske krize često nazivaju „fazom bure i oluje“, ali ju drže posve normalnom razvojnom pojavom, bez koje nema



odrastanja i sazrijevanja mlade osobe. No, u pojedinim situacijama i okolnostima, osobito pogrešnim odgojnim postupcima u obitelji, školi i obračunima među vršnjacima, dođe do ozbiljnih kriza i sukoba pa mora intervenirati policija, a neka ponašanja mogu se snažno manifestirati, postati toliko zabrinjavajuća da dolazi i do intervencije stručnjaka za mentalno zdravlje. Za adolescente je karakteristično da su stalno u sukobu s autoritetima, što je čestim razlogom odlaska s nastavnog sata, bilo demonstrativno ili mirno. Slično se događa i u roditeljskom domu, koji obično napuštaju nakon oštrije svađe.

Pojedini tinejdžeri i tinejdžerke napuštaju

roditeljski dom na nagovor vršnjaka i odraslih prevaranta, koji im obećavaju sezonsko zaposlenje u ugostiteljstvu na moru, a kad tamo stignu, shvate podvalu jer im se umjesto obećanog posla nudi prostitucija, dilanje droga i kriminalne aktivnosti, pa duž obale nastave potražnju, usput vršeći sitne krađe, a djevojke se počnu baviti prostitucijom, bilo vlastitom odlukom ili na pritisak svodnika i svodnica koji im ponude stan i hranu dok ne dobiju posao. Zatim im dovode muškarce koji će ih „zaposeliti u svom lokalu“, a od posla opet ništa. Neke uspiju pobjeći, nastave skitnju, krađu, prose, spavaju svuda, izlažu se riziku, dospiju u društvo kriminalaca, od kojih uče „zanat“, za

njih „rade“ dok ih ne uhiti policija i ne privede u prihvatilište za maloljetnike, službu socijalne skrbi ili ih vrate u obitelj.

Ovdje valja naglasiti dvije važne stvari. Prva, iz ovoga što je rečeno moglo bi se shvatiti da adolescenti masovno bježe od kuće i odlaze u skitnju jer svi proživljavaju adolescentske krize i imaju slične probleme, što nije točno jer to čini samo manji broj adolescenata, obično iz nesređenih i alkoholičarskih obitelji, te mladih osoba koje su prepuštene ulici i lošem društvu. Zdrave obitelji sa svojim tinejdžerima uspješno rješavaju razvojne i druge krize pa ne dolazi do ozbiljnijih sukoba niti odlazaka u skitnju. Obitelji u kojima vlada sloga, jedinstvo i ljubav, odgajaju zdrave i sretne mlade osobe, a nesređene i nesretne obitelji - nesretne osobe, skitnice...

Kad se stvari poslože

Važno je istaknuti da bježanje iz škole, od kuće i maloljetničku skitnju gotovo u pravilu ne uzrokuje samo jedan negativni čimbenik. Uvijek je riječ o sintezi, kombinaciji više njih, ali se obično pripisuje onom posljednjem uzroku koji je maloljetnika pokrenuo u bijeg i skitnju, a zatim se analizom utvrde i ostali, koji su tjednima, mjesecima pa i godinama izazivali krize, stvarali probleme i zagorčavali mu život. Taj posljednji uzrok djelovao je kao okidač i izazvao reakciju koja je, poput snažne eksplozije, nagnala adolescenta na bijeg iz roditeljskog doma, u skitnju.

Fenomen bježanja djece i tinejdžera od kuće vezan je uz fenomen bježanja iz škole i duži izostanak s nastave, pa rezultira školskim neuspjehom, nerijetko i prekidom školovanja jer su usko povezani i jedan drugom mogu biti uzrok ili posljedica, ili pak imati zajedničke uzroke

i posljedice. Učenik može bježati s pojedinih nastavnih sati, pa i cjelodnevnih nastava, ili čak danima ne dolaziti u školu, iako od kuće redovito odlazi i kući se vraća, uči i piše zadaću i tako zavarava roditelje. Bijeg od kuće obično vodi u skitnju, a dijete izostaje s nastave. To je složeniji i negativnim posljedicama bremenitiji problem, koji se očituje na planu školskog uspjeha, ponašanja, neurednog života, oštećenja zdravlja, a povezan je s pojavom i razvojem niza negativni socijalnopatoloških, delinkventnih i kriminalnih aktivnosti, skitnjom, osobito pridruživanjem drugim skitnicama, pa i odraslim kriminalcima, te vršenjem raznih kaznenih djela.

Žrtve brojnih grabežljivaca

Uz prikaz bijega i skitnje, pisali smo o posljedicama i mogućem sprječavanju. Važno je naglasiti da u skitnji najlošije prolaze djeca. No, sreća je što se ona, čim ogladne, ozebu ili shvate u kakvu su avanturu upali, bez sredstava za egzistenciju, u strahu od još gorih opasnosti, pokajnički vraćaju kući. Dosta ih u krađi i drugim kaznenim djelima uhiti policija i privede u najbliže prihvatilište za djecu i mladež, dok oni najsnažljiviji mjesecima skiću i lutaju po gradovima, baveći se svekolikim nedopuštenim aktivnostima, a neki postanu žrtvom raznih skitnica, delinkvenata i odraslih kriminalnih ljudi, varalica, pedofila, nasilnika, zlostavljača...

Mnogi su uglavnom prepušteni ulici, lošem društvu, obično prekidaju školovanje, skiću, puše, uživaju alkohol, neki i droge, zbog nedostatka sredstava za egzistenciju krađu, odaju se prostituciji, bave kašnjevima aktivnostima... Zahvaljujući budnom oku policije, mnogi od njih budu privedeni u prihvatilišta za maloljetnike ili

vraćeni u obiteljski dom, a neki nestanu.

Roditelji – dopustite djetetu pogrešku

Djeca se ne rađaju lažljiva, delinkventna, kradljiva... To nauče od odraslih, ponajprije od roditelja. Zato od najmlađih dana budite dobar identifikacijski uzor, gradite povjerenje, kao ličnost ih poštuju, budite iskreni s njima, dogovarajte se, ne naređujte, nasmiješite im se...

Sheila Kitzinger mudro savjetuje: Ako želimo da nas djeca poštuju, trebamo postupati tako da zaslužimo njihovo poštovanje, jer na isti način i mi postupamo s njima. Pretvorite svoj dom u oazu sreće, mira, ljubavi i ne zaboravite da su djeca sretna samo ako se njihovi roditelji vole.

Nitko ne bježi iz blagostanja, nego iz bijede, a zamislite u kakvom paklu živi dijete ako se roditelji svađaju ili otac dođe kući pijan, mlati ih i istjera iz kuće na hladnoću. Zamislite kako se osjeća dijete u roditeljskom domu ako vršnjake koji ga tuku kune: „Bog ti dao oca kao meni.“ Stalne prodičke, grdnje, ružni nazivi, uvrede, poniženja... dovedu dijete do usijanja i zato Ana Frank moli: „Nemoj me osuđivati, već me smatraj osobom koja katkad stigne do točke loma.“ Tada je djetetu potrebna utjeha, a „ne dolijevanje ulja na vatru.“ Veliki Gandhi je govorio: „Pametni roditelji dopuste da dijete nekad i pogriješi.“ Na greškama se uči, a silom i kaznama, kao i zastrašivanjem, razgrađuje se ono što je ljubavlju izgrađeno. Ne prijetite, ne namećite djetetu svoju volju i rješenja. Nametati svoju volju nasilje je, a nametati sama sebe vrhunac je nasilja – kaže Lao Ce. Vodite ravnopravan dijalog, u razgovoru budite iskreni, razboriti, jasni, mudri, konkretni. Bolje je djecu uz sebe vezati osjećajem poštovanja i nježnosti, nego strahom – kaže Terencije, rimski



komediograf. Dijete diskretno nadzirate, kontrolirajte, ali ne plašite. Onaj tko te se boji kad si prisutan, mrzi te kad si odsutan!- tvrdi T. Filler. Starogrčki govornik Demosten savjetuje: Živi svoj život tako da, kad jednog dana umreš, tvojim poznanicima bude dosadno bez tebe. I ne zabravite: dijete se za život sprema od rođenja, a ne kad se suočite s problemima. To je kao da sijete žito u vrijeme dok drugi žanju. Uvijek mislite o tome!

Mr. sc. Ivica Stanić



Međunarodni tjedan dojenja 1.-7. kolovoza

