

Podrška roditeljstvu

za roditelje djece osnovnoškolskog uzrasta



Sarajevo, septembar 2023.

roditeljstvo.ks



**PODRŠKA RODITELJSTVU
ZA RODITELJE DJECE OSNOVNOŠKOLSKOG UZRASTA**

Sarajevo, septembar 2023.

Dragi roditelji,

idealno roditeljstvo ne postoji. U želji da učinimo najbolje za svoje dijete, svako od nas roditelja napravi pogrešku. Od trenutka začeća do rođenja djeteta veselimo se, brinemo i željno iščekujemo da ugledamo biće koje će nam upotpuniti i uljepšati život. Rođenjem djeteta dobili smo najljepši i najodgovorniji „zadatak“ u životu. Niko od nas postavši roditelj nije dobio uputstvo za roditeljstvo (tako nešto ne postoji). Roditelji sazrijevaju uz svoju djecu, rastu s njima, oslušuju njihove potrebe. Svi mislimo da ovaj „zadatak“ ispunjavamo na najbolji način. Međutim, često smo zbunjeni jer ne znamo kako da u nekim situacijama ispravno postupimo prema svom djetetu. Odgajati dijete je kao da iglom kopamo bunar. Iako je zahtjevno biti roditelj, to je i najljepši razvojni zadatak koji imamo u životu. Rođenjem djeteta nismo dobili prijatelja, niti je dijete dobilo prijatelja. Dobili smo više od prijatelja – jedino biće koje ćemo voljeti i biti uz njega bez uvjeta. Za dijete su roditelji i porodica sigurna baza iz koje može nesmetano razvijati svoje potencijale. Međutim, moramo znati da dijete prolazi kroz različite faze psihomotornog, emocionalnog, kognitivnog i socijalnog razvoja. U svim ovim razvojnim procesima, mi roditelji imamo puno pitanja, dilema i nekada ne znamo da li se ophodimo prema djetetu na način koji će pozitivno utjecati na njegov/njen razvoj.

Cilj nam je da vas podržimo u roditeljstvu, te smo u ovoj brošuri saželi najvažnija znanja i strategije koje vam mogu biti korisne u komunikaciji između vas i vašeg djeteta u osnovnoj školi. U periodu osnovnoškolskog obrazovanja dvije su važne prekretnice u životu vašeg djeteta. Prva je polazak u školu i razredna nastava (od prvog do petog razreda). Druga prekretnica je kada vaše dijete prelazi na predmetnu nastavu (od šestog do devetog razreda). Uzimajući u obzir promjene koje se dešavaju u ovom periodu, iz našeg dugogodišnjeg praktičnog iskustva u radu sa djecom u osnovnoj školi, te u skladu sa rezultatima brojnih istraživanja koja su provedena na djeci ove životne dobi, predstavili smo vam najvažnije elemente koji će vam biti korisni da bolje razumijete svoje dijete i tranzicije kroz koje prolazi, te strategije koje se pokazuju najefikasnijim u komunikaciji sa djecom školske dobi, što posljedično utječe na njihovu prilagodbu.

Ovo nije „brošura sa receptima“ – svako dijete je drugačije i jedinstveno.

U brošuri smo najprije naveli zdravstvene aspekte za koje smatramo da bi svaki roditelj s njima trebao biti upoznat, a potom smo obradili nekoliko važnih tema: empatiju, prilagodbu na školu, komunikaciju, načine rješavanja konflikata, samopoštovanje.

ZDRAVSTVENA, PSIHOLOŠKA I PEDAGOŠKA PODRŠKA RODITELJSTVU

1. Zdravstveni aspekt

Prema UN definiciji, **„pozitivno roditeljstvo je neprekidan odnos koji uključuje brigu, podučavanje, vođenje, komunikaciju i dosljedno i bezuvjetno obezbjeđivanje potreba djeteta.“** Sve ovo podrazumijeva pružanje zaštite i brige kako bi se osigurao zdrav razvoj djeteta u odraslu osobu.

Prema tome, roditeljstvo je vjerovatno najvažniji javnozdravstveni izazov sa kojim se društvo suočava. Postoji ogroman broj faktora koji utječu na rast i razvoj djeteta, na pojavu obolijevanja djece, kao i na izloženost brojnim faktorima rizika koji mogu utjecati na njegovu sigurnost.

Zdravstveni izazovi kao što su: prekomjerna težina, odnosno loše navike ishrane, sjedalački način života sa nedostatkom fizičke aktivnosti, pretjerana upotreba digitalnih medija (ekranizam), nesreće i povrede, zlostavljanje i zanemarivanje, utjecaj socijalnog i ekonomskog stresa, snažno utječu na rast i razvoj djeteta. Brojni su i drugi faktori, kao što su: problemi u školi, problemi učenja, nedostatak pažnje, promjene raspoloženja, konzumiranje cigareta, alkohola i opijata, rano stupanje u seksualne odnose.

Upravo zbog svega toga, roditelji trebaju biti educirani o stvarnim zdravstvenim potrebama svoga djeteta, kako bi na njih mogli blagovremeno odgovoriti i zadovoljiti ih na adekvatan način. **Školski period** je najosjetljiviji period odrastanja gdje se djeca intenzivno pripremaju za zdrave životne

stilove, tačnije za zdrav i neovisan život za kasnije odraslo doba.

Kada je riječ o zdravim životnim navikama, onda je usmjeravanje

od strane roditelja veoma značajno. Roditelji/staratelji moraju dati pozitivan primjer i biti akteri u svakoj fazi odrastanja. Pored porodice kao osnovnoga zdravstvenoga resursa, ovo je životni period u kojem djeca bivaju u kontaktu sa drugim utjecajima i „izlaze“ iz porodica. Za taj „izlazak“ ih treba pripremiti, a to je moguće kroz jačanje ličnih potencijala djeteta. To su:

- svjesnost za zdravstvene rizike,
- vještine donošenja odluka,
- samopouzdanje i
- samopoštovanje.

U ovom uzrastu lokalna zajednica i okruženje, generalno, imaju značajan utjecaj na zdravlje, rast i razvoj djece. Djeca se već više socijaliziraju, bivaju članovi formalnih udruženja i organizacija (sportska udruženja npr.). Ne smije se zanemariti veliki utjecaj vršnjačkih grupa. Prijateljstva i pritisak vršnjaka postaju sve važniji kako svoj fokus prebacuju sa kuće na vanjski svijet. Roditelji igraju značajnu ulogu u socijalizaciji, a ukoliko imaju dileme, uvijek treba konsultovati stručna lica – zdravstvene radnike, psihologe, pedagoge, socijalne radnike.

Ritam spavanja

Svakoj osobi potreban je odmor kako bi se organizam oporavio od svakodnevnih aktivnosti. Dnevna potreba za snom kod djece mlađe školske dobi (6-12) je 8-10 sati, uz održavanje noćnog ritma spavanja. Djeca starije školske dobi trebaju najmanje sedam sati noćnog sna, uz obavezu da na spavanje odlaze najkasnije do 23 sata i da ne zamijene „dan za noć“.

Postoji dvosmjerna povezanost između fizičke aktivnosti i obrasca spavanja – održavanje redovne fizičke aktivnosti i drugih rutinskih aktivnosti stimulira dovoljnu dužinu kvalitetnog sna.

Fizička (ne)aktivnost

Redovna fizička aktivnost poboljšava i unapređuje fizičko i mentalno zdravlje djeteta. Potrebno je osigurati da dijete ostaje aktivno svaki dan, poduzimajući svakodnevno različite aktivnosti – igre na otvorenom prostoru, igre s loptom, trčanje, fizičke vježbe rastezanja, šetnje. Uključivanje djeteta u strukturirane fizičke aktivnosti, vježbanje i sportove (školske i vanškolske aktivnosti) veliki je doprinos opštem zdravlju. Djeca bi trebala biti tjelesno aktivna najmanje 1(jedan) sat dnevno.

Tokom dvije godine pandemije COVID-19, dječije su se navike promijenile u pogledu smanjene fizičke aktivnosti, koja nakon ukidanja protupandemijskih mjera, opet ne dostiže potrebe za uredan rast i razvoj, što zahtijeva odgovarajuću podršku i intervencije. Posebno je važan boravak i aktivnost na otvorenom, kao i potpuni povratak i uključivanje u sport. Podrška dječijem fizičkom zdravlju, kroz adekvatan zdravstveni nadzor, intervencije kroz školske i edukativne aktivnosti usmjerene na kognitivno i emocionalno zdravlje i podršku roditeljima, od velike su važnosti za ublažavanje dugotrajnih posljedica pandemije.

Roditelji/staratelji moraju dati pozitivan primjer vodeći sami aktivan životni stil i čineći tjelesnu aktivnost dijelom svakodnevnog života porodice. Djeca koja su aktivna tokom djetinjstva, tu naviku zadržavaju i u odrasloj dobi, vodeći aktivan život.

Izloženost ekranima (Sindrom „Ekranizacije“)

Izloženost ekranima, odnosno digitalnim tehnologijama se u savremenom periodu izrazito i ubrzano povećava, uz spuštanje dobne granice prema sve mlađoj djeci. U velikom je porastu broj sati provedenih u igricama na internetu i pretragama na internetu. To direktno utječe na izmjenu dnevnog rasporeda aktivnosti djeteta, razvijanje sjedilačkih navika uz smanjenje fizičke aktivnosti, promjenu navika u ishrani, povećanu konzumaciju grickalica, povećanje tjelesne težine, pa i odlaganje fizioloških potreba. Zdravstveni izazov usljed pretjeranog

izlaganja ekranima je i naprezanje vida, nepravilan položaj tijela, odlaganje spavanja. Poseban izazov je sadržaj koji dijete konzumira putem digitalnih medija, ukoliko nije kontrolisan.

Roditelji/staratelji trebaju imati mehanizme kontrole nad vremenom i sadržajem digitalnih medija koje djeca koriste.

Smanjena fizička aktivnost, sjedilačke navike, produženo vrijeme ispred ekrana, zajedno sa promjenama u ritmu spavanja i ishrane, međudjelovanjem su rizik za dječije zdravlje.

Digitalni mediji i zdravlje djece

Svjesni savremenih generacija roditelja koji i sami koriste društvene mreže, što se nesumnjivo prenosi na djecu, potrebno je i kod roditelja razvijati inovirane pristupe u racionalnom korištenju digitalnih medija. Ovo se posebno odnosi na korištenje društvenih mreža koje su neminovnost u savremenom dobu. Društvene mreže omogućuju veću raznolikost odnosa, pa je djecu i mlade ključno podržavati u kritičkom promišljanju odnosa. Interakcije na društvenim mrežama ne moraju nužno biti **štetne**, no važno je da se razviju i postoje dobri prijateljski odnosi u direktnoj komunikaciji.

2. PSIHOLOŠKI I PEDAGOŠKI ASPEKTI

2.1. Empatija

Empatija je sposobnost razumijevanja i zauzimanja perspektiva druge osobe i njihovih osjećanja. S empatijom nismo rođeni, već je učimo od druge godine naših života. Najbolji učitelji u razvoju empatije su RODITELJI, potom odgajatelji, učitelji i nastavnici koji u svojim aktivnostima u radu s djecom trebaju dalje poticati djecu na empatično ponašanje. Kognitivna empatija podrazumijeva da dijete učimo da se stavi u "cipele druge osobe". U prosjeku sedmogodišnjak je kognitivno zreo da razumije osjećanja drugih i može "da hoda u tuđim cipelama".

Emocionalnu empatiju karakteriše iskustvo emocionalnog stanja druge osobe. Empatija se obično javlja gledanjem, vjerovanjem ili zamišljanjem da osoba doživljava neku emociju ili je u situaciji koja izaziva emocije (Maibom 2012). U osnovi, osoba se može suosjećati s bilo kojom emocijom koju neko drugi doživi, sve dok je sama sposobna doživjeti tu emociju (Hoffman 2000).

Dijete razvija empatiju ako percipira da mu njegovi roditelji pružaju:

- emocionalnu sigurnost (dijete ne obraća pažnju na materijalno, niti mu je to važno ukoliko mu taj osjećaj ne razviju roditelji);
- ljubav bez očekivanja (pogrešno je djetetu pružiti ljubav samo
- kada je dobar u nečemu; posljedično dijete će vidjeti da ga roditelji prihvaćaju samo kada je ispunio njihova očekivanja);
- poštovanje koje odgovara djetetovoj dobi (dijete mora razumjeti sukladno dobi da ga roditelj poštuje);
- osjetljivost prema djetetovim potrebama;
- suosjećanje prema djetetovim emocijama (ako je dijete uplašeno ili povrijeđeno, traži utjehu a ne riječi – „ah, toga se bojiš...“ ili „prestani plakati, proći će...“);
- osjećaj da su voljena čak i onda kad naprave nešto pogrešno;
- ako mu roditelji puno čitaju (posebno majke) dok ne nauči samo da čita; slušanjem priča dijete empatiše sa pozitivnim likovima kojima se nešto negativno događa;
- pohvalu (uostalom kao i svi mi); pohvale utječu ne samo na razvoj empatije, već i na djetetovo samopoštovanje;
- djeca vole da ih roditelji slušaju, a ne da gledaju u display mobitela;
- podršku kad se suočavaju s izazovima;
- i kada imaju povjerenja u dijete.

1.2. Razredna nastava s posebnim naglaskom na djecu prvog razreda: tranzicijski period i period prilagodbe

Upisom u prvi razred dijete započinje proces formalnog obrazovanja. Za djecu i roditelje to je velika promjena u dotadašnjoj rutini. Iako često čujemo od roditelja da je polazak u školu sa šest godina prerano za dijete, te "da im je ukradena jedna godina djetinjstva", rezultati istraživanja dosljedno pokazuju da djecu treba što ranije uključiti u sistemski način obrazovanja. Djeca su sa šest godina zrela za polazak u školu te je sadržaj nastavnog programa prilagođen njihovoj dobi.

Pojam zrelosti za školu uključuje puno različitih individualnih aspekata djetetovog rasta i razvoja, ali i različitih utjecaja koje dijete dobiva iz okoline. Do početka polaska u školu dijete je razvilo različite vještine, steklo određena znanja, razvilo osjećaj za sebe i druge. Također, u najranijem djetinjstvu dijete razvija privrženost prema osobama iz svog okruženja, što će mu biti platforma za razvoj relacija sa drugim, novim osobama u njegovom životu. Ako je dijete odraslo u porodici ispunjenoj ljubavlju, međusobnim prihvaćanjem, te se u njoj osjeća sigurno, svakako će imati sigurne temelje da u svijet krene hrabro i iskuša sve svoje potencijale. Za djecu ovog uzrasta karakteristične su velike individualne razlike, koje se očituju u fizičkoj, kognitivnoj, emocionalnoj i socijalnoj zrelosti te obiteljskom okruženju. Kako će se dijete snaći u školi ovisi o njegovim individualnim potencijalima i okolinskim faktorima.

U ovoj dobi posebno su važne dvije vrste prilagodbe: **akademska prilagodba i socijalna prilagodba**. Odrednice rane prilagodbe na **školu** su: kognitivne sposobnosti, socio-emocionalna kompetentnost, spol djeteta, porodična dinamika i djetetov subjektivni doživljaj **škole**.

Akademska prilagodba

Akademska prilagodba je složen zadatak koji je povezan sa budućom prilagodbom i akademskim zahtjevima u budućnosti. Za ranu akademsku prilagodbu djece na školu najvažnije su specifične kognitivne sposobnosti djeteta. Uz to je važna i socio-emocionalna kompetencija djece, što znači da će poticajno okruženje (odnos djeteta sa učiteljem/

učiteljicom i vršnjacima) doprinijeti akademskoj prilagodbi. U prvom razredu osnovne škole kognitivni razvoj je skokovit, što znači da ono što dijete ne može usvojiti "danas", sigurno će usvojiti kroz nekoliko dana. Zato ne trebate vršiti pritisak na dijete, jer to je proces sazrijevanja koji je različit kod svakog djeteta. Iako možda očekujete da će sve školske obaveze dijete završiti u školi, neminovnost je da roditelji budu uključeni u proces učenja svog djeteta.

Koliko trebate biti uključeni ovisit će o dobi (velika je razlika u zrelosti između djeteta koje je napunilo šest godina u aprilu i djeteta koje je napunilo šest godina u septembru) i motivaciji vašeg djeteta.

Starija, motivirana djeca možda trebaju (ili preferiraju) vašu minimalnu uključenost, npr. jednu dnevnu provjeru onoga što je dijete radilo tog dana: jesu li svi zadaci (domaće zadaće) dovršeni, ima li pitanja, je li zbog nečega zabrinuto i da li ima nekih novih informacija od škole ili učitelja/ice. Nešto mlađa djeca i djeca koja su manje motivirana možda će imati puno više pitanja svaki dan. Mlađa djeca i djeca koja se bore s motivacijom i pažnjom trebaju vaš stalniji/dosljedniji nadzor.

Također, poželjno je da vam dijete, osim redovitih provjera tokom dana, pokaže svoje zadatke na kraju svakog dana kako biste provjerili jesu li dovršeni ili vidite gdje možda trebaju dodatnu vašu pomoć.

Socijalna prilagodba

Pored akademske prilagodbe, podjednako je važna socijalna prilagodba. Socijalna prilagodba odnosi se na način socijalnog funkcioniranja djeteta. Konkretnije, vaše dijete uspostavlja odnos s učiteljicom/učiteljem i sa vršnjacima. Njegova **želja** je da bude prihvaćeno od vršnjaka i da osjeća da pripada svom odjeljenju. U procesu socijalne prilagodbe važna je vaša uloga, djetetova ličnost i intervencija učiteljice/učitelja koji mora svako dijete posmatrati na isti način. Ovakav tretman učiteljice/učitelja olakšat će djetetu da se adekvatnije prilagodi novoj socijalnoj grupi. Također, dijete uči kako da se ponaša u skladu s ulogom učenika, da slijedi pravila na času i u školi, usmjerava pažnju na sadržaj školskog časa, kontrolira impulse i razvija sposobnost podređivanja vlastitih potreba i želja pravilima skupine (odjeljenja) kojoj pripada. Sigurna privrženost, koja se primarno ostvaruje u porodici, razvija se i prema školi. Tako je poželjno da pomognete djetetu da razvije emocionalnu i normativnu privrženost školi, tj. da razvije osjećaj pripadnosti školskoj zajednici te odnosima s vršnjacima i nastavnicima. Pozitivni odnosi nastavnika i učenika – bliskost i podrška – olakšavaju prilagodbu učenika, doprinose razvoju socijalnih vještina i potiču ih da ustraju u razvoju svojih ličnih potencijala.

Dakle, osim što će u školi morati učiti, pamtit i zaključivati, vaše dijete će biti suočeno i s novim odraslim osobama i oko trideset vršnjaka, te s mnogobrojnim novim situacijama u kojima će se samo morati snalaziti. Za dobro snalaženje u takvim situacijama nužna je njegova emocionalna i socijalna zrelost.

Uz pomoć odraslih, dijete, iz drugačije, nove perspektive uči da povezuje emocije sa situacijom, opiše emocionalni doživljaj, te da regulira svoje emocije. U procesu samoregulacije emocija uči da samo sebe tješi, umiri, ali je važno da nauči da traži pomoć od drugih i razvija zrelije strategije u suočavanju sa problemima. U tome treba pomoć nas odraslih koji će dijete naučiti tehnikama disanja, ponuditi mu različite načine rješavanja problema i reguliranja vlastitih emocija.

Doživljaj škole

Prvo upoznavanje s učiteljicom/učiteljem, prvi susret s novim budućim prijateljima, prvo sjedanje u školske klupe... Sve su to trenuci koje će svako dijete, a posebno njegovi roditelji, pamtili do kraja života. Dijete se iz udobnog roditeljskog okruženja "odjednom" našlo u nepoznatoj okolini koja od njih zahtijeva učenje, koncentraciju, radne navike i odgovornost, što mnogima osim uzbuđenja može predstavljati i stres.

Svako dijete se na drugačiji način nosi s promjenama, a polazak u prvi razred se svrstava u jednu od najvećih u toj fazi odrastanja. Djece koja su pohađala predškolsku ustanovu vjerovatno će lakše podnijeti prelazak iz vrtića u školu (što opet nije garancija, u vrtiću nije bilo ispitivanja i ocjena), dok neka djeca mogu imati strah od odvajanja, obaveza, novog okruženja i svega što škola sa sobom nosi.

Da bi doživljaj bio pozitivan, potrebno je da roditelji pripreme dijete za prvi dan škole.

"Priprema za polazak u školu"

- Obavijestite dijete na vrijeme o promjenama u njegovom **životu** koje **će** se dogoditi kada krene u **školu** (npr. situacije kada **će** ostajati sam u kući/stanu i samostalno **će** kontrolirati i izvršavati neke zadatke: zaključavanje stana pri odlasku u **školu** i sl.)!

- Podstičite pozitivne stavove djeteta prema **školi** u učenju! Ne plašite ga **školom**! Radije se s njim veselite polasku u **školi**! Recite mu da imate povjerenja u njega!

- Zajedno s djetetom obavite kupovinu **školskog** pribora i torbe! Napravite mali ritual od kupovine prvih stvari za **školu**!

- Posjetite **školu** sa djetetom ili na web stranici pogledajte galeriju slika **škole!**
- Pronađite neki film primjeren za dijete koji govori o polasku u **školu** i pogledajte ga skupa s djetetom!
- **Čitajte** djeci zanimljive priče o polasku u **školu** i potražite primjerene knjige koje govore o polasku u **školu!**
- Razgovarajte s djetetom o njegovim očekivanjima vezanim za **školu!**

2.2. Samopoštovanje

Od šeste do dvanaeste godine

Samopoštovanje je pozitivni ili negativni stav prema sebi. Djeca se ne rađaju sa samopoštovanjem, već ga razvijaju u drugoj godini života i to na temelju pozitivnih povratnih informacija koje dobivaju od roditelja/staratelja. Osjećanje identiteta, samopoštovanje i proširenje slike o sebi pojačava se sa polaskom u školu. Školski drugovi i drugarice su otvoreni i surovi prema njegovim nedostacima. U interakciji sa svojim vršnjacima dobivaju oštru reakciju iz „testiranja stvarnosti“. Dijete vjeruje da su njegovi roditelji/porodica upravu, ali isto tako vjeruje da je njegova vršnjačka grupa upravu. Roditelji trebaju učiti dijete kako da se odupre negativnom vršnjačkom utjecaju. Za stabilizaciju dobrog vrednovanja sebe, roditelji trebaju upućivati djetetu pohvale na njegov uradak u školi (Uspjeh djeteta nije imati sve PETICE!) i uključivati ga u druge grupe sukladno njegovim interesima. Što dijete ima više uloga, njegovo samopoštovanje će biti stabilno, a time će jačati i samopouzdanje i samoefikasnost (samoprocjena djeteta koliko smatra da je sposoban da se nosi s izazovima na koje nailazi u školi i drugim sferama života). Samoefikasnost se postiže konkretnim načinima: razvojem znanja i vještina i kvalitetnim planiranjem vremena. Glavnu ulogu u razvoju samopouzdanja i samoefikasnosti imaju roditelji, ali i škola i sportski klubovi...

1. Pričajte sa djecom od trenutka njihovog rođenja! Neće vas razumjeti, ali će "osjetiti" toplinu vaših riječi.
2. Održite obećanje – tako ćete djetetu pružiti informaciju da ste pouzdani! Nemojte obećavati ono što ne možete uraditi!
3. Djeca su ogledalo svojih roditelja. Budite im uzor! Djeca vole red i strukturu.
4. Pokažite interes za dijete i njegove interese!
5. Naučite djecu da prihvate pogreške i da nauče iz njih!
6. Pokažite riječima i djelima da dijete prihvaćate baš onakvo kakvo jeste!

Manjak samopoštovanja i negativna slika o sebi korijeni su brojnih sukoba. Dijete koja ima poteškoća s prihvaćanjem sebe, teško uvažava mišljenja i potrebe druge djece. Pozitivna slika o sebi omogućava nam upravo to – prepoznavanje i prihvaćanje svojih, ali i tuđih potreba, vrijednosti i stavova.

Zato su socijalne vještine naučeni oblici ponašanja, odnosno uvježbane sposobnosti, što znači da ih se može (na)učiti i vježbati!

2.3. NENASILNO RJEŠAVANJE KONFLIKATA

Konflikti su neminovni dio u socijalnim interakcijama. Nužno nisu loši jer nas uče strategijama njihovog rješavanja. Pomažu nam da riješimo nesuglasice i da odrastamo. Međutim, konflikte trebamo rješavati na nenasilan način. Kako nenasilno rješavati sukobe između djece?

Najznačajnija pretpostavka za nenasilno rješavanje sukoba je uvjerenje da se u situaciji sukoba više može postići rješenjem sukoba nego borbom te da su rješenja koja zadovoljavaju obje strane moguća.

Pri tome su značajne sljedeće vještine i osobine koje treba razvijati kod djece:

Aktivno slušati

Aktivno slušati dijete/djecu znači parafrazirati (prevoditi riječi osobe s kojom razgovaramo svojim riječima), reflektirati (prepoznavati osjećaje sagovornika), sažimati, tražiti dodatna objašnjenja, pitati (postavljanje pitanja služi boljem razjašnjavanju situacije i razbijanju problema na manje situacije), verbalno i neverbalno pokazivati pažnju i potvrđivati da slušamo ono što nam sagovornik govori.

U konfliktnoj situaciji aktivno slušanje omogućuje nam da jasnije utvrdimo što druga strana misli i osjeća. Katkada je već i to dovoljno za rješavanje sukoba, a ako i nije, uveliko doprinosi jasnijem utvrđivanju problema jer aktivno slušanje govorniku pruža mogućnost da potvrdi ili ispravi doživljaj rečenog kod slušatelja.

Empatija

Empatija ili saosjećanje odnosi se na uživljavanje u emocionalno stanje drugog djeteta i razumijevanje njenog položaja (patnje, ugroženosti). Shvatanje tuđih osjećaja i sagledavanje problema iz druge perspektive omogućava bolje razumijevanje sukobljenih strana, a time i mogućnost pronalaženja nenasilnog rješenja konfliktna situacije.

Usko vezano za ovu pretpostavku je i iskazivanje vlastitih osjećaja umjesto njihovih potiskivanja.

Vještine pregovaranja

Pregovaranje je poseban oblik socijalne interakcije, kontrolirani komunikacijski proces čiji je cilj rješavanje sukoba između dviju ili više pregovaračkih strana. U pregovaranju svaka strana traži rješenja za sebe i zahtijeva nešto od druge strane kako bi zadovoljila svoje potrebe. Vještine pregovaranja složene su komunikacijske vještine koje treba razvijati kod djece i kao takve nužne su za nenasilno rješavanje sukoba.

Šta ako i dalje ne možemo riješiti sukob između djece?

Medijacija

Posredovanje, odnosno medijacija, specifična je metoda nenasilnog rješavanja sukoba uz pomoć treće, nepristrane i neutralne strane koja stranama u sukobu pomaže da svojom voljom postignu vlastiti, obostrano prihvatljiv sporazum o predmetu sukoba. Ukoliko medijacijom uspijemo postići dogovor, rješenjem su zadovoljne sve strane u sukobu; nema gubitnika ili pobjednika.

Zaključak

Praksa nenasilnog rješavanja sukoba u različitim područjima života trebala bi djeci postati ustaljena praksa jer dijete je radije s drugima u prijateljskim odnosima nego u svađi. Svađe i sukobi su većinom teška i naporna iskustva, no za najbolje rješavanje sukoba značajna je spoznaja da sukob nije sam po sebi destruktivan i negativan. Svaki sukob ima potencijal da postane funkcionalan, a što ne ovisi samo o situaciji, već prije svega o ponašanju djeteta u njoj.

2. KOMUNIKACIJSKE VJEŠTINE

Kao što ste mogli pročitati, u rješavanju konflikata koristimo razgovor, aktivno slušanje; jednostavno rečeno – bez adekvatne komunikacije ne možemo postići ništa. Spominjali smo fenomen “ekranizacije” i posljedice na zdravlje djeteta koje ostavlja prekomjerno korištenje digitalnih tehnologija. U komunikaciji s djecom zadatak je roditelja da zaštite i psihološko zdravlje djece. Djeca koja provode puno vremena igrajući igrice i koja puno vremena borave “u kući, a izvan nje”, tj. na “Tik-Toku”, “Instagramu” i drugim socijalnim grupama, pohađaju javne obrazovne institucije, a “učenici su YOU-TUBE”, imaju slabu pažnju, lošu koncentraciju, nezadovoljni su tjelesnom slikom o sebi, ne znaju upravljati svojim vremenom, loše komuniciraju ili znaju samo za jednosmjernu komunikaciju i u riziku su da razviju neprilagođene oblike ponašanja. Zbog toga je važno da im baš VI, RODITELJI, BUDETE UZOR i da s njima neprestano razgovarate.

Razgovarajte s djecom o tome šta oni trebaju i šta je vama potrebno. Uspostavite neke smjernice (dijete treba red i strukturu), npr. kada vas ne bi smjeli prekidati i zašto vas ne bi trebali prekidati, te kako bi trebali privući vašu pažnju.

Razgovor između roditelja i djece vrlo je važan, ako ni zbog čega drugog, on je relativno rijedak u usporedbi s ostalim aktivnostima kojima se bave današnje zaposlene porodice. Djeca provode u prosjeku četiri sata svaki dan ispred televizora, a to je 28 sati sedmično. Ovim tempom, djeca bi gledala 22 000 sati TV-a do 18. godine. To je više vremena nego što će provesti u učionici. U ovaj podatak nije uključeno vrijeme provedeno ispred videoigrica i na društvenim mrežama. S povećanjem broja roditelja koji rade izvan kuće, djeca provode više vremena pod brigom neroditelja. Ovi i drugi faktori čine da je razgovor roditelja i djeteta poseban događaj.

Razgovor roditelj–dijete, također je važan zbog svoje snage. Razgovor je jedan od najučinkovitijih načina na koji možete podijeliti informacije sa svojom djecom, ojačati svoj odnos s njima, pomoći im da razumiju svoje emocije i nose se s njima, te im prenijeti vrijednosti, uvjerenja i nade. U osnovi, razgovor je jedno od glavnih oruđa koje koristimo za poticanje intelektualnog, emocionalnog, moralnog i duhovnog rasta djece.

Međutim, ako se ne koristi pažljivo, razgovor može imati negativan učinak. Može se koristiti za prenošenje dezinformacija, odbacivanje ili poricanje osjećaja, narušavanje raspoloženja i izazivanje negativnih emocija, te usađivanje straha, sumnje, zbunjenosti i beznađa. Kao roditelju,

vaš cilj je da vaše dijete razgovara s vama. Ideje opisane u nastavku osmišljene su kako bi vam pomogle postići ovaj cilj učinkovitijom komunikacijom sa svojom djecom. Jedan od najčešćih razloga loše komunikacije između roditelja i djece je to što roditelji često razgovaraju sa svojom djecom kao s malim odraslim osobama. Roditelji to čine jer su im prirodni razmišljanje i govor odrasle osobe. Međutim, postoje neke važne razlike između toga kako odrasli i djeca razmišljaju i govore, te je važno to imati na umu ako želite učinkovito komunicirati sa svojim djetetom.

Odrasli imaju tendenciju da razmišljaju o stvarima na način koji imaju smisla i s kojim se slažu. Koriste i apstraktne ideje u svom govoru. Međutim, mala djeca (od 2. do oko 7. godine) imaju osnovne vještine razmišljanja koje se najbolje mogu opisati kao predlogičke ili magične.

Dječiji um nema potrebu da daje logičan smisao stvarima na isti način na koji to čini um odraslih. Sposobnost zaključivanja i logičkog razmišljanja razvija se s vremenom. Djeca školske dobi (između 8. i 12. godine) vole razgovarati o stvarima koje mogu vidjeti, osjetiti i s kojima se mogu povezati u svakodnevnom životu. Iako je logično što se tiče ovih konkretnih stvari, dijete u ovoj dobi još nije u potpunosti sposobno da zaključuje o apstraktnim idejama. Ova se sposobnost u potpunosti ne razvija do adolescentskih godina.

Većina djece počinje koristiti jezik oko druge godine. Tokom svojih ranih godina (od 2. do 7. godine), jezik tumače doslovno, tj. oni razumiju riječi koje čuju u njihovom doslovnom značenju, a ne u prenesnom značenju. Teško im je razumjeti "skriveno" značenje neizravnog jezika ili razumjeti značenje apstraktnih riječi. Lakše razumiju riječi koje se odnose na stvari koje mogu vidjeti, čuti, osjetiti, okusiti ili pomirisati. Ova vrsta jezika naziva se "konkretnim jezikom". Baš na ovaj način trebate komunicirati sa svojim djetetom. Sa djetetom u dobi od 8. do 12. godina, možete koristiti preneseno značenje, jer ono nije toliko doslovno u svom razumijevanju stvari i događaja o kojima roditelji s njim razgovaraju. Nakon 12. godine života dijete je sposobno da razumije apstraktni jezik.

Nadalje, odrasli razmišljaju o vremenu drugačije od male djece. Većina odraslih razmišlja o tome kako će njihovo trenutno ponašanje utjecati na buduće ponašanje, odnosno, razmišljaju o stvarima imajući na umu svoje dugoročne ciljeve. Međutim, mala su djeca orijentirana na ODMAH. Zabrinuti su uglavnom zbog onoga što se trenutno događa. Oni još nisu razvili odgođeno zadovoljstvo. Kao rezultat toga, više su zabrinuti za trenutne, kratkoročne ciljeve nego za dugoročne ciljeve. Sposobnost razmišljanja o budućnosti i odgađanja zadovoljstva razvija se tokom kasnijih godina osnovne škole. Praktično znači, da uzmete u obzir dob djeteta kada razgovarate s njima i o njihovim ciljevima u životu.

Djeca su u mnogo nepovoljnijem položaju u razgovoru s roditeljima jer su roditelji moćniji od njih u tri područja. Najvidljivija "moć" je fizička – vi ste viši od svog djeteta, a ono fizički ovisi o vama u većini stvari. Drugo, kao što je gore navedeno, vaše vještine razmišljanja i govora potpuno su razvijene, dok djetetove nisu. Treće, imate puno više životnog iskustva iz kojeg možete crpiti konstruktivne i različite strategije u komunikaciji.

To vam daje više mudrosti kada razmišljate i govorite sa svojim djetetom.

Poznavanje karakteristika djece može vam pomoći da bolje razumijete ponašanje vašeg djeteta i kako da se prema njemu najbolje odnosite.

Iz svega što smo napisali slijede opće smjernice koje će Vam pomoći da učinkovito komunicirate sa svojim djetetom.

1. Pokažite interes!

Razgovor s nekim može biti vrlo koristan kada druga osoba pokaže interes za ono o čemu pričate. Interes se izražava slušanjem, obraćanjem pažnje i doprinosom razgovoru.

Fizički se spustite na njihovu razinu (ako razgovarate sa vašim djetetom, koje je u predškolskoj i ranoj školskoj dobi, sjednite dok razgovarate. Vi ste fizički viši od njega te komunicirate iz povoljnije pozicije).

Ostvarite kontakt očima.

Ponovite ono što ste čuli da vam je dijete reklo.

Ako želite da vaše dijete nastavi razgovarati s vama, morate odvojiti vrijeme da pokažete interes kada to učini.

2. Koristite jednostavan jezik!

Kada razgovarate s djetetom, koristite jezik koji će ono razumjeti. Nemojte pretpostavljati da će ona slijediti vaše razmišljanje ili razumjeti značenje apstraktnih riječi. Što je dijete mlađe, to ćete morati biti kraći, izravniji i konkretniji.

3. Budite nježni!

Budući da ste puno moćniji od svog djeteta na mnoge načine, vaše je dijete osjetljivo kada ga povrijedi neko iz okruženja. Vi imate odgovornost da ga zaštitite. Imajte poštovanja prema djetetovom ranjivom položaju i budite nježni u razgovoru s njim. Nemojte ga prisiljavati da se slaže s vama ili ga tjerati da se osjeća inferiornim zloupotrebljavajući vlastite razvijenije vještine (vi imate više iskustva od vašeg djeteta). Takav način komuniciranja će ga samo natjerati da se boji razgovarati s vama kada poraste.

4. Neka razgovor ide kamo hoće!

Mala djeca nemaju potpuno razvijene vještine mišljenja i govora. Tokom razgovora djetetu mogu biti u fokusu različite teme, naizgled bez jasne logičke veze. Iako je jasna komunikacija nešto što želite da razviju tokom vremena, zapamtite da se njegove/njene govorne i misaone vještine još uvijek razvijaju i da je činjenica da je vašem djetetu razgovor s roditeljem jako važan.

5. Nemojte misliti da uvijek trebate “popraviti” problem!

Ponekad će vaše dijete razgovarati s vama o nečemu što mu je na umu kako bi pokušalo to shvatiti. Najbolji odgovor u ovoj situaciji može biti da ga samo slušate.

U drugim situacijama, umjesto da svom djetetu samo date odgovor ili rješenje, možete postaviti pitanje (ili niz pitanja) koje će ga potaknuti da govori i razmišlja. Primjerice, ako vam priča o situaciji u školi u kojoj su neka djeca bila u nevoljim mogli biste ga pitati koje bi stvari mogao učiniti da izbjegne nevolje ako se ikada nađe u takvoj situaciji.

Ponekad će vam dijete reći nešto što mu je na umu i radije bi da ne reagirate na tu informaciju.

Ako vaše dijete osjeća da ćete svaki put kad vam kaže neki problem pobjeći i pokušati ga riješiti, manje je vjerovatno da će ono s vama razgovarati o sličnim problemima u budućnosti.

Ako osjećate da postoji nešto što možete učiniti kako biste pomogli djetetu, razgovarajte s njim o tome. Oslušajte šta vaše dijete želi u razgovoru.

6. Nemojte se bojati razgovarati o važnim temama!

Kao i odrasli, djeca imaju potrebu razgovarati i mogu imati koristi od razgovora o važnim temama, kao što su: seks, konzumiranje cigareta, psihoaktivne, smrt...Vi, roditelji, možete igrati važnu ulogu u pružanju tačnih informacija i pomaganju vašem djetetu da razvije svoje vlastite ideje i vrijednosti o važnim temama. Ako to ne učinite, dijete će o tim temama saznati na igralištu, na internetu, s TV-a ili iz nekog drugog izvora koji mu možda neće biti od pomoći.

Budite sigurni da koristite jezik koji vaše dijete razumije. Nemojte pretpostavljati da će on razumjeti jezik i rasuđivanje na isti način kao i vi.

1. Dok će vaše dijete ponekad samo pokrenuti važne teme, možete planirati vrijeme za razgovor o važnoj temi, kao što je zajedničko čitanje knjige o spolnom odgoju prije spavanja ili gledanje i rasprava o videu o drogama.
2. Ponekad je korisno razgovarati o važnim temama sa svojim djetetom prije nego što se s njima suoči u vlastitom životu. To ga može pripremiti za rješavanje situacija s kojima će se susresti.
3. Primjerice, može biti korisno razgovarati s njim o strategijama da se odupre pritisku vršnjaka da koristi psihoaktivne supstance prije nego što se stvarno suoči s takvom situacijom.

7. Znajte kada prestati!

Kao i u svim drugim razgovorima, predugo pričanje o temi može uzrokovati gubitak interesa kod ljudi. Malo dijete rijetko može razgovarati o određenoj temi duže od nekoliko minuta. Sposobnost djeteta da se posveti određenoj temi povećavat će se kako ono postaje starije. Ono što može započeti kao zanimljiv razgovor između vas i vašeg djeteta, može se brzo pretvoriti u nezanimljivo "predavanje". Možda postoji još nešto što biste htjeli reći o nekoj temi, ali najbolje je pričekati drugi put.

8. Koristite humor!

Svaki razgovor ne mora biti ozbiljan. Zapravo, neki od najugodnijih razgovora su oni koji su lakši i uključuju humor. Takvi razgovori pomažu u izgradnji odnosa između vas i djeteta. Osim toga, sposobnost pronalaska humora u različitim situacijama odlična je strategija suočavanja. Možete pomoći da razgovor sa vašim djetetom bude ugodan i pomoći mu da razvije smisao za humor tako što ćete s njim podijeliti ono što smatrate duhovitim u nekoj situaciji i slušajući je dati priliku svom djetetu da iskaže šta ono smatra duhovitim.

RAZGOVOR JE UVIJEK DVOSMJERAN!

PREDMETNA NASTAVA

-PRIJELAZ IZ RAZREDNE U PREDMETNU NASTAVU

Tranzijski period iz razredne u predmetnu nastavu nosi niz promjena i predstavlja izrazito stresno razdoblje i za roditelje i za djecu. U razdoblju pretpuberteta/puberteta, kod djece se javlja istovremeno želja za samostalnošću i ovisnošću o odraslima (roditeljima i učiteljima), a vrlo važan je i utjecaj vršnjaka. Ovaj period kod izvjesnog broja učenika izaziva i strah, nesigurnost, neugodu i stres od očekivanja roditelja, nastavnika, susreta s novim osobama, očekivanjima od sebe. U ovom periodu kod djece se dešavaju i važne promjene na području slike o sebi, a usporedba sa vršnjacima je istaknutija. Obzirom da u ovoj dobi raste vršnjačko nasilje, važno je da pratite promjene u raspoloženju djeteta i brzo reagirate prema stručnim saradnicima (psiholozima i pedagogima u školi). Sve što smo napisali o empatiji, samopoštovanju, nenasilnom rješavanju konflikata, prilagodbi učenika u ranoj školskoj dobi vrijedi i za učenike starije školske dobi.

Izazovi s kojima se djeca suočavaju:

1. prelazak iz poznatog okruženja (učionica u koj su proveli četiri godine) u kabinetsku nastavu,
2. novi nastavnici (različiti stilovi predavanja i zahtjevi),
3. dužina boravka u školi (veći broj časova, veći broj predmeta...), 4. učenici starijih razreda,
5. više truda i zalaganja, više učenja.

Problemi koji su najčešći u tom periodu:

- neorganiziranost, zbunjenost,
- zahtjevan školski kurikulum,
- evidentan pad uspjeha u prvom polugodištu,
- poteškoće sa radnim navikama (nedonošenje pribora za rad),
- smetnje koncentracije i pažnje,

- manjak motivacije,
- ispitna anksioznost,
- očekivanja od samih sebe i očekivanja od roditelja,
- prevelika količina gradiva koja dovodi da se dijete "gubi",
- uklapanje u vršnjačke klike,
- povećana kompetitivnost,
- ko može, a ko ne može,
- povećava se kritičnost prema sebi.

Ono što je značajno pomenuti jeste da se u tom periodu javljaju određeni problemi s uspjehom i općenito mišljenjem i stavom prema školi i učenju. Uzroci ovih problema se razlikuju u nižim i starijim razredima osnovne škole. Za razliku od razredne nastave, dijete predmetnu nastavu doživljava kao novi izazov jer je suočeno s više predmeta i s novim nastavnicima, te u tom periodu dijete preispituje radne navike, reorganizira vrijeme za učenje, razvija nove strategije učenja i interesi djeteta se blago usmjeravaju prema grupi predmeta koje ga više interesiraju.

Za uspjeh učenika u šestom razredu važno je:

1. predznanje (znanja i vještine usvojene na nivou razredne nastave),
2. stalno ponavljanje,
3. urođene i stečene učenikove sposobnosti,
4. motivacija za rad i učenje,
5. razvijenost radnih navika,
6. strategije učenja.

Kako roditelji mogu pomoći djetetu da se lakše nosi sa školskim obavezama?

1. Vlastita očekivanja trebaju biti realna. Ako su visoka, dijete je pod većim pritiskom.
2. Zajednička aktivnost na rasporedu aktivnosti dana: vrijeme učenja i slobodno vrijeme.
3. Pomozite djetetu u učenju, ali ne da Vi radite za njega!
4. Okruženje za učenje bez vanjskih podražaja.
5. Napravite zajednički plan učenja i postavite na vidljivo mjesto! 6. Primjerom ga uvedite u tehnike i strategije učenja!
7. Savjetujte dijete da koristi nastavu – da bude pažljiv, da sluša predavanja, da bilježi, da pita kada mu nešto nije jasno!
8. Pohvalite dijete čak i za male uspjehe!
9. Ohrabrite dijete za svaku aktivnost koju samo i dobro uradi!
10. Sa kritikom treba biti oprezan. I kada kritikujete osudite samo postupke, a ne ličnost djeteta!
11. Povratna informacija o uspjehu je veoma značajna za dijete.
12. Istaknite šta je dobro a šta bi dijete moglo popraviti (na taj način jačate samostalnost, samopouzdanje, osjećaj kompetentnosti i potrebu za napredovanjem)!
13. Ne kažnjavajte dijete jer se tada možete suočiti s tim da će to dijete shvatiti kao nepravdu i pobunit će se!
14. Redovno odlazite na informacije i roditeljske sastanke koje/i su sastavni dio svih nabrojanih aktivnosti!
15. Vrlo je važno poticati dobru sliku djeteta o sebi. Istraživanja pokazuju da samopoštovanje nije urođeno već se razvija pod utjecajem raznih životnih situacija i reakcija okoline na djetetovo ponašanje. Nastavnici su ti drugi roditelji koji imaju glavnu ulogu u razvijanju samopoštovanja djece.

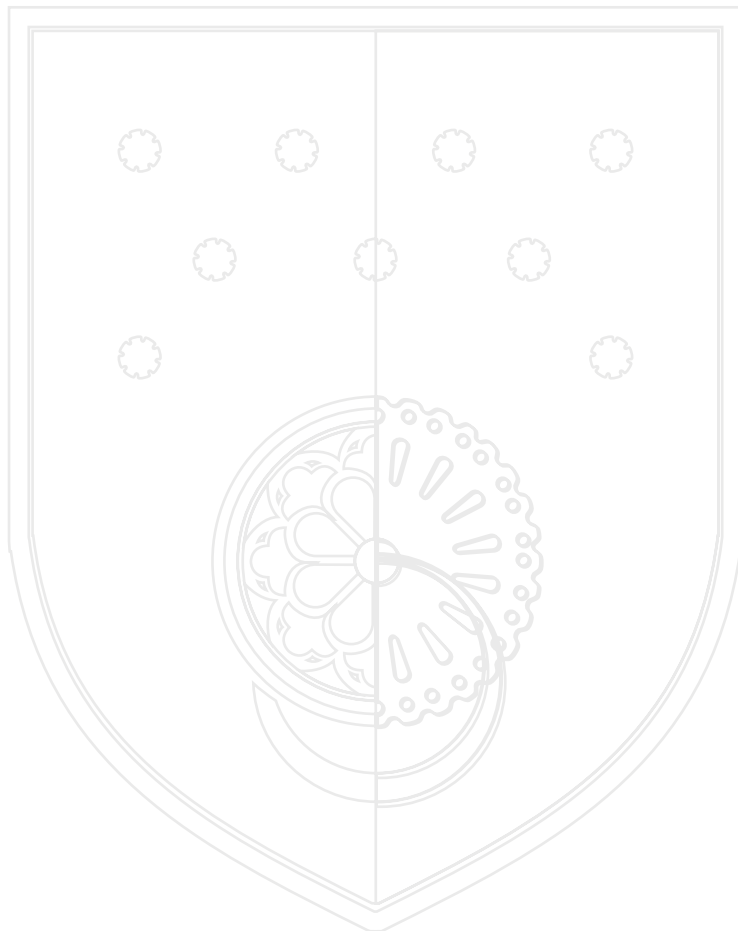
To možete činiti na više načina:

- u aktivnost za koju pokazuje sklonost obavezno uključiti dijete,
- pohvala za trud i rad,
- djetetu dajte do znanja da ga prihvatate baš takvog kakvo jeste
- bez kritiziranja djeteta,
- vjera u dijete ulijeva samopouzdanje,
- potičite dijete na kritičko promišljanje,
- naučite djecu da postavljaju konkretne ciljeve koje može opažati.

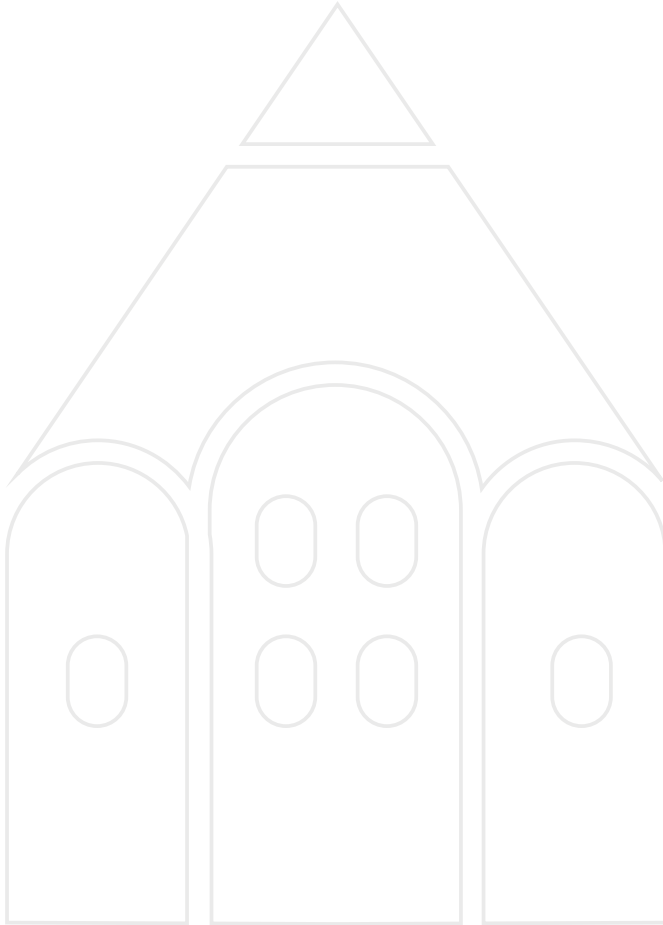
**NIKADA NEMOJTE PROPUSTITI PRILIKU
DA KAŽETE DJETETU DA GA VOLITE!**



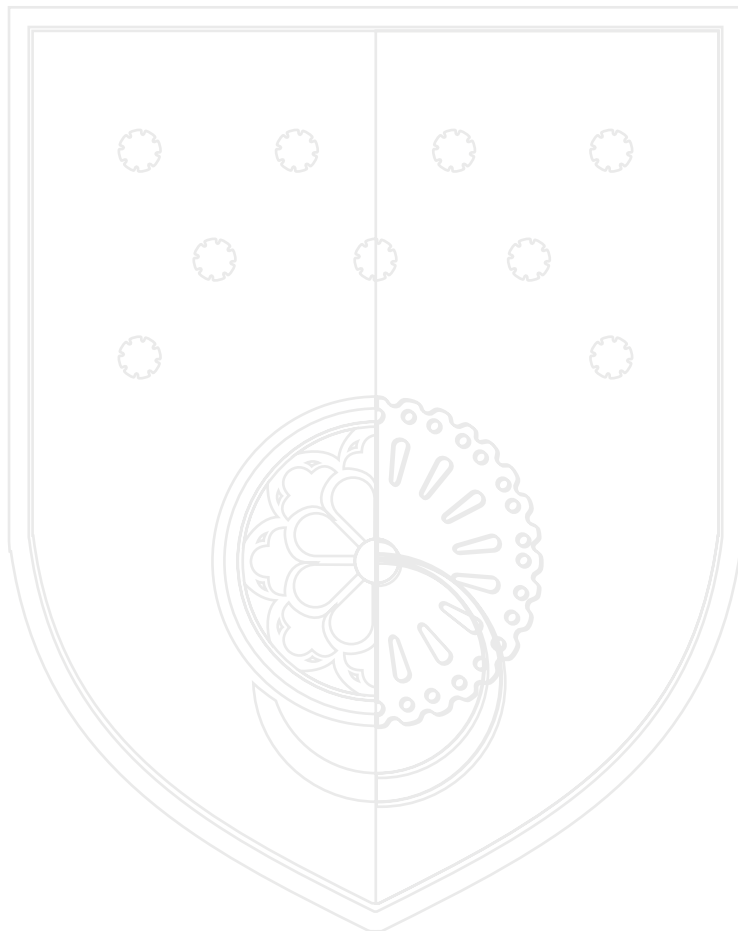
Bilješke

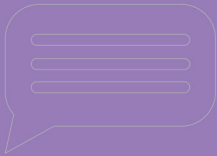
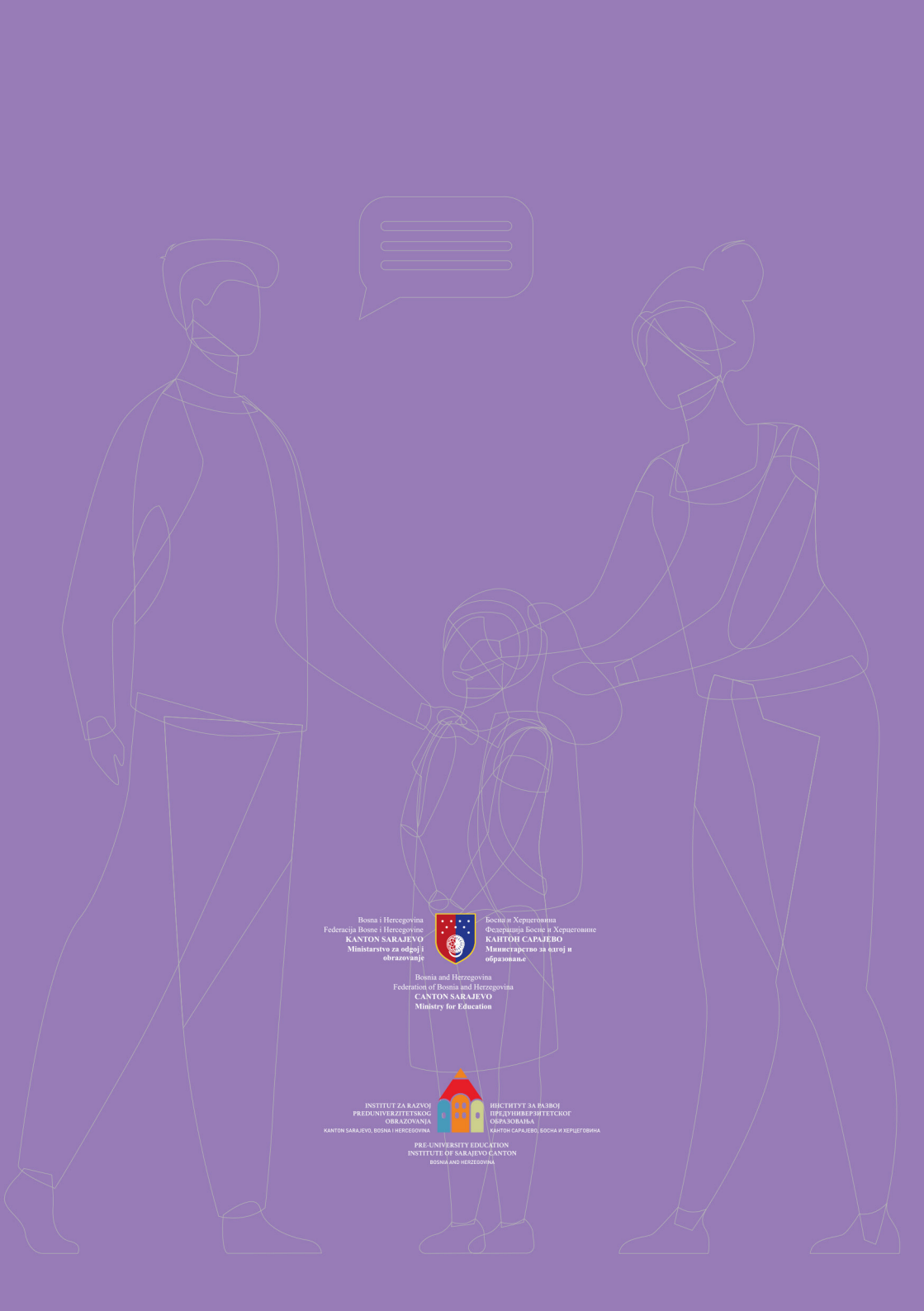


Bilješke



Bilješke





Bosna i Hercegovina
 Federacija Bosne i Hercegovine
KANTON SARAJEVO
 Ministarstvo za odgoj i
 obrazovanje



Босна и Херцеговина
 Федерација Босне и Херцеговине
КАНТОН САРАЈЕВО
 Министарство за одгој и
 образовање

Bosnia and Herzegovina
 Federation of Bosnia and Herzegovina
CANTON SARAJEVO
 Ministry for Education

**INSTITUT ZA RAZVOJ
 PREDUNIVERZITETSKOG
 OBRAZOVANJA**
 KANTON SARAJEVO, BOSNA I HERCEGOVINA



**ИНСТИТУТ ЗА РАЗВОЈ
 ПРЕДУНИВЕРЗИТЕТСКОГ
 ОБРАЗОВАЊА**
 КАНТОН САРАЈЕВО, БОСНА И ХЕРЦЕГОВИНА

**PRE-UNIVERSITY EDUCATION
 INSTITUTE OF SARAJEVO CANTON
 BOSNIA AND HERZEGOVINA**