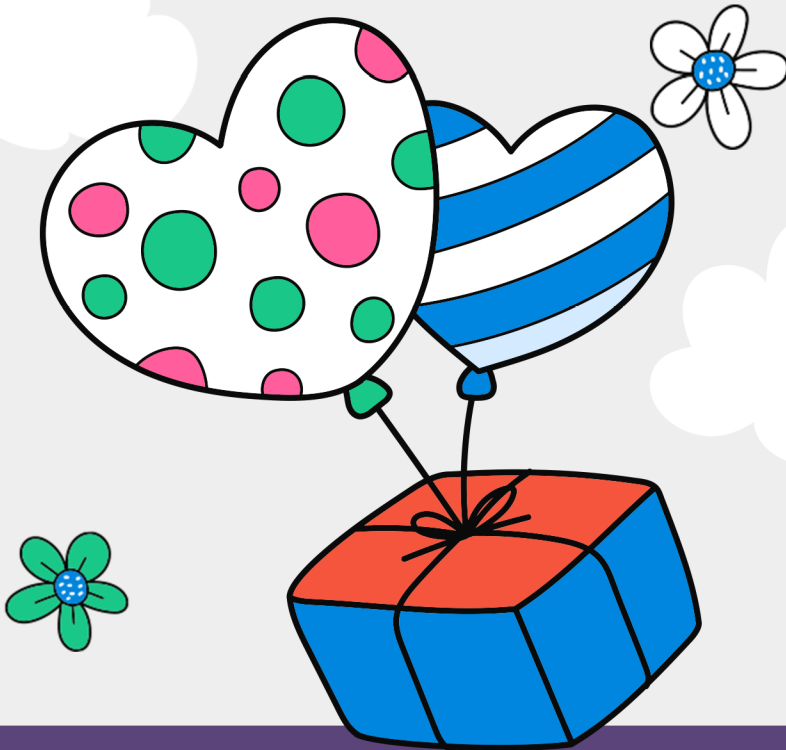


# ZA BUDUĆE I SADAŠNJE RODITELJE DJECE PREDŠKOLSKE DOBI

“Dobra djeca se ne rađaju.  
Dobru djecu odgajaju dobri roditelji.”



Sarajevo, septembar 2023.

roditeljstvo.ks



**“DOBRA DJECA SE NE RAĐAJU.  
DOBRU DJECU ODGAJAJU DOBRI RODITELJI.”**

**ZA BUDUĆE I SADAŠNJE RODITELJE  
DJECE PREDŠKOLSKE DOBI**

Sarajevo, septembar 2023.

Dragi roditelji,

idealno roditeljstvo ne postoji. Želeći 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 (takvo 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 ispravno postupimo prema našem 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; jedina bića koja ćemo voljeti i biti uz njih 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 vam pomognemo, te smo u ovoj brošuri saželi najvažnije znanja i strategije koje vam mogu biti korisne u praćenju razvoja vaše djece. Iz praktičnog iskustva u radu sa djecom predškolske dobi, te u skladu sa brojnim istraživanjima koja su provedena na djeci ovog uzrasta, predstavili smo vam najvažnije elemente koji pomažu da roditelji bolje razumiju svoje dijete.

Ovo nije „brošura s 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, komunikaciju, načine rješavanja konflikata, samopoštovanje i važnost privrženosti u razvoju ličnosti djeteta.

Također, niko bolje ne poznaje vlastito dijete od roditelja, te vas želimo ohrabriti. Naime, kada primijetite da je vaše dijete bezvoljno, nije zainteresirano za okolinu, ne želi da se igra sa drugom djecom, pažnju ne može usmjeriti na sadržaj aktivnosti u vrtiću, često ulazi u sukobe sa drugom djecom, ispoljava različite oblike strahova (boji se mraka ili od mraka), posavjetujte se sa odgajateljom/icom koji će vam pomoći da identifikirate da li je ponašanje djeteta razvojno, što znači da će nestati kako dijete raste ili je uzrok u nečemu drugom. Primjerice, strah od mraka je tipični razvojni strah za dijete od pet godina i ovaj strah će nestati ukoliko roditelji ne budu ovu emociju pojačavali različitim prijetnjama („progutat ćete mrak“, „ukrast će te neko“). Ako se vaš dvogodišnjak/trogodišnjak igra paralelno s drugom djecom, ali nije u interakciji s njima, to znači da je dijete razvojno u fazi egocentrizma i taj obrazac će nestati već u narednoj godini njegovog života. Ukoliko dijete ima poteškoća u razvoju jezika i govora nakon druge i tokom treće godine, odgajatelj će vas uputiti u odgovarajuću službu zdravstvene zaštite. Kada primijetite da dijete ne može zadržati dugo pažnju (što ovisi o njegovom uzrastu), konsultirajte psihologa. Važno je da znate da za svako pitanje ili dilemu koje Vas muče uvijek možete dobiti odgovor od svih aktera koji su uključeni u odgojno-obrazovni proces vašeg djeteta.

## 1. UVOD

### ZDRAVSTVENI ASPEKT

Prema definiciji Ujedinjenih nacija (UN) **„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. Roditeljstvo je vjerovatno najvažniji javnozdravstveni izazov s 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.

Prema tome, informirani i kroz razne vidove edukacije osnaženi roditelji lakše će se nositi sa svim izazovima roditeljstva, a posebno s izazovima za zdravlje svoje djece, zdravlje svoje porodice i svoje lično zdravlje.

Zdravstveni izazovi kao što su – prekomjerna težina, odnosno loše navike ishrane, sjedalački način života bez fizičke aktivnosti, pretjerana upotreba digitalnih medija (ekranizam), nesreće i povrede, zlostavljanje i zanemarivanje, utjecaj socijalnih i ekonomskih faktora – snažno utječu na rast i razvoj djeteta. Ove rano usvojene ili stečene navike, kasnije će u životu djece utjecati na probleme u školi, probleme učenja, nedostatak pažnje, promjene raspoloženja, konzumiranje cigareta, alkohola i opijata, rano stupanje u seksualne odnose. Zbog toga roditelji trebaju biti educirani o zdravstvenim potrebama svoga djeteta, kako bi mogli odgovoriti i zadovoljiti ih blagovremeno i na adekvatan način.

Zdravstvena zaštita djeteta – zaštita od začeca do kraja razvojne dobi je:

- *prekonceptijska zaštita,*
- *perinatalna zaštita,*
- *zaštita dojenčadi i male djece i*
- *zaštita školske djece i omladine.*

### **Zdrav početak života - prvih 1000 dana u životu djeteta!**

Zdrav početak života uslov je zdravog rasta i razvoja djeteta i predstavlja bazu za dostizanje punog razvojnog potencijala djeteta. Svako dijete ima pravo na najbolji start u životu, što trasira njegov put zdravog razvoja. Snažna povezanost između roditelja i djece najbolje je polazište za njegovu budućnost.

Osnovni zdravstveni resurs u prvih 1000 dana u životu djeteta su roditelji, odnosno porodica. Od začeca do rođenja (pritom, mozak se najbrže razvija u prvih 1000 dana) veoma su važni:

- **u trudnoći:** ishrana, zdravlje i zaštita trudnice;
- **od rođenja do treće godine:** ishrana, zaštita i stimulacija kroz igru, čitanje, slušanje pjesama i socijalna interakcija;
- **od 3. godine do polaska u školu:** rano učenje i formiranje zdravih navika u porodici i odgojnim institucijama koje vode brigu o djeci.

Rano iskustvo posebno je važno, jer se proces učenja efikasnije nastavlja u periodu školskog djeteta. Zdravstvena zaštita i kontakti sa zdravstvenom službom su, također, veoma značajni.

### 1.1. Roditeljska pažnja u prvih 1000 dana života djeteta

Kako bi na odgovoran način pratili zdravstveno stanje djeteta, njegov rast i razvoj, obavezne su česte posjete pedijatru (pedijatrijskom savjetovalištu) u prve dvije godine života, jer će pedijatar pratiti:

- fizički rast djeteta (visinu, težinu, obim glave i grudnog koša),
- razvoj i funkcionalnost organskih sistema,
- razvoj motornih vještina (sjedenje, puzanje, stajanje, hodanje),
- stepen razvoja fine motorike,
- ponašanje,
- razvoj govora.

Roditelji će također dobiti stručne savjete i informacije o pravilnoj ishrani i formiranju zdravih navika u cilju očuvanja i unapređenja zdravlja djeteta.

### 1.2. Psihomotorni i kognitivni razvoj djeteta

Psihomotorni razvoj je sazrijevanje psiholoških i mišićnih elemenata koji formiraju ponašanje. Kognitivni razvoj uključuje sazrijevanje sposobnosti učenja, pamćenja, rasuđivanja i mišljenja. Psihomotorni razvoj i kognitivni razvoj su procesi koji su međusobno povezani.

Dijete u određenoj životnoj dobi razvija i uči različite sposobnosti, te je važno poznavati razvojni slijed kako bi ga lakše pratili i brinuli se o njemu. Važno je znati da je mentalni razvoj djeteta preduslov za pravilan motorički razvoj; dijete je radoznalo, voli istraživati okolinu i savladavati nove prepreke. Razvoj motoričkih aktivnosti možemo pratiti kroz igru koja je najprirodniji i najznačajniji oblik aktivnosti djeteta.

## Redoslijed razvoja psihomotornih i kognitivnih „aktivnosti“

Do **trećeg mjeseca** djetetova života, njegove radnje su refleksne.

U **trećem mjesecu** – djetetov osmijeh (dijete još nije kognitivno zrelo da se smije) je socijalan i na taj način želi da roditelja zadrži pored sebe; počinje izgovarati vokale i sposobno je pratiti predmete i ljude koji se kreću.

Sa **šest mjeseci** – sjedi uz pridržavanje i prevrće se, odupire se u stojećem položaju, premješta predmete iz ruke u ruku.

U **devetom mjesecu** – stabilno sjedi, puže i odguruje se u stojeći položaj, igra se pljeskanjem rukama, maše pa-pa, drži svoju bocu, izgovara suglasnike B, P, D, T i veže ih u slogove.

U **dvanaestom mjesecu** – najveći broj djece prohoda ili hoda uz držanje njegove ruke; sposobno je da govori nekoliko dvosložnih riječi, pomaže roditelju kada se oblači.

Obzirom da je razvoj individualan, odnosno svako dijete ima svoju vlastitu krivulju psihomotornog razvoja, nemojte se brinuti ako dijete ne prohoda u dvanaestom mjesecu života. Kao što smo naveli, najveći postotak djece (80 posto) prohoda u 12. mjesecu, međutim neka djeca prohodaju u desetom mjesecu, a neka u 14. mjesecu.

Sa **18 mjeseci** dijete sigurno hoda, može se penjati uz stepenice uz pridržavanje, slaže tri kockice jednu na drugu, govori desetak riječi, djelomično se sam hrani.

**Dvogodišnjak** se sam penje i silazi niz stepenice, može trčati, okreće stranice knjige pojedinačno, slaže toranj od 6 kockica, oblači jednostavnu odjeću, formira rečenice od dvije ili tri riječi; sa **dvije i po godine** kognitivno je zrelo za učenje kontrole mokrenja i izbacivanja fecesa.

**Trogodišnjak** – vozi tricikl, samostalno se može obući, sam može zakopčati košulju ili jaknu, broji do 10; koristi zamjenice u množini; voli da postavlja pitanja kako bi mogao da razmije svijet koji ga okružuje. Većina djece u ovoj dobi postaje svjesna svoje osobnosti i znaju reći svoj spol, ime i prezime.

**Četverogodišnjak** – baca loptu rukom, skakuće na jednoj nozi, poznaje i raspoznaje osnovne boje, samostalno se može umiti i oprati ruke, vodi brigu o blagovremenom odlasku u toalet.

**Petogodišnjak** – skače, hvata odskočenu loptu, crta trokut, poznaje pet boja, oblači se i skida odjeću bez pomoći.

Paralelno sa psihomotornim razvojem i usvajanjem navedenih vještina u ovoj dobi se dešavaju i druge razvojne promjene. Tako, prvi mliječni zubi niču u prosjeku u **šestom ili sedmom mjesecu** da bi **dijete sa dvije i po** godine imalo svih 20 mliječnih zuba. Kada dijete navrší **šest godina**, obično niču prvi trajni zubi („šestice“), nakon čega trajni zub zamjenjuje mliječne zube.

U ovom periodu, također, veoma važan faktor u rastu i razvoju je kvalitet okruženja u porodici i utjecaj porodice – pravilna njega, ishrana, redovna imunizacija i redovni preventivni pregledi.

### **Od treće godina do polaska u školu**

Porodični život je u savremenom periodu izložen brojnim faktorima rizika i sve češće nije usklađen sa razvojem i potrebama djece. Zbog toga su potrebni intervencijski programi usmjereni na jačanje porodice i prevenciju poremećaja u komunikaciji roditelj–dijete.

S aspekta zdravstvene struke i zdravlja djece, važno je roditelje usmjeriti ka razumijevanju glavnih faktora rizika za taj uzrast. Kvalitet vanjskoga okruženja veoma je važan u procesu socijalizacije djece, a to su, prije svega, neformalni i formalni oblici predškolske edukacije, kao i lokalna zajednica, kroz koje se djeca pripremaju za zdrav život, što je osnovni cilj.

Kako bi na odgovoran način pratili zdravstveno stanje djeteta, njegov rast i razvoj, obavezni su preventivni pregledi djeteta (pedijatar, stomatolog, fizijatar). Liječniku ne treba odlaziti samo kada je dijete bolesno. Također, važno je da djeca prime redovne vakcinacije i revakcinacije. Sve veći otpor roditelja prema primanju redovnih vakcina kojima su iskorijenjene bolesti od kojih su djeca umirala je neopravdan. Vakcine su sigurne i jedina njihova korist je zaštita djeteta, a ne rizik. Budite odgovorni roditelji! Kada čujete roditelje koji govore: „Moje dijete nije primilo niti jednu vakcinu i ništa mu ne fali“, znajte da je to



MIT. STVARNOST je da je mali postotak dosadašnje necijepljene djece zaštićeno od svojih vršnjaka koji su primili cjepiva. Ukoliko se bude povećavao broj necijepljene djece, dječije zarazne bolesti će harati našom zemljom i svijetom.

U predškolskoj dobi djeca počinju tražiti uzore u svojoj porodici koje najprije imitiraju, a potom se identificiraju s roditeljem istog spola, starijim bratom/starijom braćom i starijom sestrom/starijim sestrama. Također, postavljaju pitanja odakle dolaze djeca i zainteresirani su za razlike između dječaka i djevojčica. Promjene u odnosima s roditeljima, članovima porodice ili osobama izvan kuće, mogu uzrokovati strahove, tjeskobu, agresivnost, noćne more, sisanje palca, mokrenje u krevet, mucanje.

## **SOCIJALNO-EMOCIONALNI RAZVOJ DJETETA**

Kako bi roditelji uspješno odgajali svoju djecu, važno je da razvijaju svoje vještine, jer samo roditelj koji se zna brinuti o sebi, može brinuti i o djetetu. Slikovito, ako se nalazimo u avionu sa svojim djetetom, a potreban nam je kisik, prvo ćemo ga dati sebi, a ne djetetu. Ako sebi ne pomognemo, nećemo moći pomoći niti djetetu.

Dakle, cilj roditeljstva je odgojiti dijete tako da bude samostalna, odgovorna osoba koja razumije sebe, druge i život. Djeca imaju potencijal da postanu kompetentna i sposobna, ali da bi to postigli, potrebna im je pomoć nas odraslih, ponajprije roditelja, pa potom odgajatelja, učitelja, nastavnika, drugih značajnih osoba iz njegovog okruženja i šire društvene zajednice.

Djetetove potrebe su da bude sigurno i prihvaćeno i kada griješi. Dijete se želi osjećati voljeno i kada nije ispunilo naša očekivanja. Djetetu su potrebne i granice koje mu daju osjećaj sigurnosti i reda.

Djetinjstvo je dakle životni period koji djeca i odrasli stvaraju zajedno. Djeca predškolske dobi su vrlo osjetljiva, ali i pogodna za razvoj svih njihovih potencijala kroz područja dječijeg razvoja (intelektualni, socio-emocionalni, govorno izražavanje, zdravlje i tjelesni razvoj, te ostala područja kreativnog izražavanja kroz muziku, likovno, ples i dr.).

Jedan od važnih koncepata u socio-emocionalnom razvoju je **EMPATIJA**.

## Empatija

Empatija se definiše kao sposobnost razumijevanja osjećanja drugih. Kada smo empatični, sposobni smo da se uživimo u situaciju i stanje druge osobe. Da bismo to postigli, moramo uložiti dodatni napor da s nekim podijelimo njegov ugodan, ali i neugodan doživljaj, bez osuđivanja i bez osobnog shvaćanja negativne reakcije druge osobe. Empatična osoba uspijeva zadržati SVIJEST O SVOJOM ULOZI, te nastoji pronaći najbolje rješenje za tuđe probleme.

Empatijom s drugima razvijamo ljubav, pokazujemo da se brinemo o drugima i da smo spremni da saradujemo. Empatija može biti **kognitivna i afektivna**.

**Afektivna empatija** je način doživljavanja emocija koje su u skladu, tonu i relativnom intenzitetu s onima koje druga osoba doživljava (Davis 1994). Empatija se obično javlja gledanjem, vjerovanjem ili zamišljanjem da osoba doživljava neku emociju ili je u situaciji koja izaziva emocije (Maibom 2012). U načelu, osoba se može suosjećati s bilo kojom emocijom koju neko drugi doživi, sve dok je sama sposobna doživjeti tu emociju (Hoffman 2000).

**Kognitivna empatija**, s druge strane, podrazumijeva kapacitet pojedinca da razumije i zauzme mentalna stanja drugih. Istraživanja sugeriraju da postoje najmanje dva uobičajena načina zauzimanja tuđe perspektive i oni imaju različite emocionalne i ponašajne posljedice. Jedan od načina da se zauzme perspektiva drugih je da osoba zamisli kako drugi misle ili se osjećaju u svojoj situaciji. To se objašnjava teorijom uma (Gopnik i Meltzoff 1998). Koristeći sistematiziran oblik obrade informacija, ljudi primjenjuju sustav pravila izvedenih iz vlastitih iskustava kako bi pretpostavili mentalna stanja drugih. U slučaju da ljudi točno pretpostave tuđe misli i osjećaje, mogu točno pratiti tuđe namjere i predviđati njihovo ponašanje (Vachon i sur. 2014). Drugi način odnosi se na to da pojedinac zamisli kako bi mislio i osjećao se da je u situaciji druge osobe. Ovo je ponekad poznato kao stimulacijska perspektiva (Gallese 1998). Za razliku od zauzimanja tuđe perspektive, u stimulaciji se osoba projicira u situaciju drugoga i razmatra vlastite odgovore na situaciju, pri čemu krajnji cilj nije usredotočiti se na sebe i vlastite reakcije, nego bolje razumjeti reakcije drugih.

## SAMOPOŠTOVANJE

**Poznavanje razvoja samopoštovanja nam pomaže da možemo adekvatno reagirati prema svojoj djeci.**

**Proces razvoja svijesti i samosvjesnosti od rođenja do treće godine života.**

Samosvijest je nešto što se postepeno stječe do pete godina života, ali najbrže se razvija u drugoj godini života kada počinje razvoj jezika i govora. To je najvažniji period u životu, jer će se na tom temelju razvijati ličnost tokom odrastanja.

Od rođenja do druge godine života dijete ne može imati svjesna iskustva. U toj velikoj zamagljenosti zbrkom punom žamora, dijete ne odvađa „ja od ostalog svijeta.“ Primjerice, u **šestom mjesecu** života za njega su „prsti i igračka“ isto. U **osmom mjesecu** prvo prepoznaje sliku roditelja u ogledalu, pa tek sebe (**TI POSTOJI PRIJE NEGO JA**). U istom periodu u društvu nepoznatih osoba često plače (što je dobar znak da je dijete sigurno privrženo majci/roditeljima). U **desetom mjesecu** dijete želi „dohvatiti sebe“, ali ne zna da je još uvijek to on/ona. U prosjeku svijest (a ne samosvijest) se razvija „**oko petnaestog mjeseca**“.

Dakle, osjećanju SAMOIDENTITETA prethodi osjećanje identiteta roditelja i drugih značajnih osoba.

### ČUDESNA DRUGA I TREĆA GODINA ŽIVOTA

U drugoj godini života odvijaju se važni psihološki faktori koji uspostavljaju osjećaj identiteta. Vlastito ime dobiva smisao u drugoj godini. Uz ovu spoznaju razvija se i svjesnost o samostalnom položaju djeteta u društvenoj grupi. Vlastito ime je toplo i simbolizira naše cjelokupno biće. Istraživanja pokazuju da ljudi koji vole svoje ime uglavnom vole sebe, te je utvrđena pozitivna povezanost između pozitivnog odnosa između vlastitog imena i samopoštovanja. Samopoštovanje (pozitivno ili negativno vrednovanje sebe) se razvija u drugoj godini života. Evo i kako! Dvogodišnjak u roku od nekoliko minuta može „kuću da prevrne.“ Ta strast djeteta je užas za roditelja. Međutim, to nije odraz samovolje djeteta, niti njegove samosvijesti.

Naprосто, to je normalan istraživački nagon djeteta. Ova potreba za autonomijom je istaknuta u drugoj i trećoj godini života. Dvogodišnjaci oponiraju roditeljima (oni ne znaju za granice, roditelji ih postavljaju). Izgleda da je djetetu sigurnije da se unaprijed odupre svakom prijedlogu roditelja, jer na taj način želi da zaštiti svoje samopoštovanje koje počinje da se razvija. Na roditeljske zahtjeve odgovara: „Ne! Neću!“ Roditelji bi trebali biti konstruktivni, a ne prijetiti djetetu: „Bit ćeš kažnjen! Ako ne budeš slušao roditelje, Bog ćete kazniti!“ Zbog toga je važno da su roditelji spremni na kompromisna rješenja, te da objasne djetetu zbog čega nešto ne može. Ovo je dobra osnova i za socio-emocionalni razvoj. U odrasloj dobi dijete će znati regulirati svoje emocije, a ovakve roditeljske strategije su korisne i za razvoj samokontrole. Vaš dvogodišnjak/trogodišnjak još nije usvojio koncept vremena. Ako nešto traži od vas, iskoristite riječi: „Sačekaj malo!“ Tako će vaše dijete naučiti da nešto ne može dobiti ODMAH I SADA.

Posljedično, samokontrola će utjecati na regulaciju emocija i ponašanja. Crockenberg i Litman (Lyons-Ruth i Zaenah 1998, prema Pečnik i Starc 2010) naglašavaju da se „dvogodišnjakovo “ne” razlikuje od ljutitog prkosa, te je to „ne” znak da dijete počinje da razvija neovisan pogled na svijet. Istraživanja na roditeljima i djeci u dobi između godine i po i tri godine pokazuju da će odgojni postupci iskazivanja sile i nadmoći prije dovesti do djetetova prkošenja, dok će objašnjavanje i pregovaranje u kombinaciji s jasnom i direktnom izjavom roditelja o njegovim potrebama, vjerovatnije dovesti do djetetova prihvatanja roditeljskih zahtjeva i internalizacije roditeljskih standarda prihvatljivog i neprihvatljivog ponašanja. Zapravo, većina našeg društvenog života je vezana za dobru sliku o sebi i samopoštovanje. Drugim riječima, roditelji bi trebali izbjegavati da vrijeđaju djetetov ego. Za pohvalom svi čeznemo, posebice djeca u ovoj životnoj dobi.

U trećoj godini života dijete počinje spoznavati da njegovi roditelji žele da ono bude „dobro” i da roditelji imaju očekivanja od njega. U interakciji s roditeljima dijete uspoređuje njihova očekivanja sa vlastitim ponašanjem.

U petoj godini ovi stavovi će biti učvršćeni i dijete najčešće „bira“ da ponašanje i uskladi sa očekivanjem roditelja, kako bi izbjeglo prijetnje i kazne od roditelje („uvjetno prihvaćeno dijete“). U periodu od četvrte do šeste godine većina djece ima zamišljenog prijatelja. U ovoj dobi dijete je egocentrično.

U najranijim se godinama uspostavlja djetetova emocionalna sigurnost, odnosno temeljno povjerenje u druge i sebe, najvažniji depozit koji roditelj može uknjižiti vlastitom djetetu. Prema Pečnik i Starc (2010), uspješnost u školi i u drugim područjima života djeteta (uključenost u društvo) pokazuju kolika je važnost socijalno-emocionalnih vještina (samokontrola i usmjerenost ka cilju). Socijalno-emocionalne vještine su vještine samoregulacije. Sposobnost reguliranja vlastitih emocija, impulsa, način kako će se nositi s frustracijama i odgađanje zadovoljenja potreba uče se u najranijem djetinjstvu i UČE SE OD RODITELJA.

## **KAKO PROMICATI SAMOPOŠTOVANJE DJECE**

Obratite pažnju o onome šta žele i poštuju u razumnoj mjeri dječije želje i interesovanja, čak i kada se razlikuju od vaših. Time ćete pokazati da poštuju njihovo mišljenje i potrebe. Uključite djecu u rješavanje problema i donošenja odluka o stvarima koje se odnose na njihov život.

Poštujte osjećaje, potrebe, želje, sugestije i sposobnosti djeteta!

\* Uključite dijete u aktivnosti kod kuće, u skladu s uzrastom i mogućnostima – to pomaže djetetu da se osjeti dijelom obitelji i uključenim u važne odluke!

\* Dajte djetetu prostora i ohrabrite njegovu /njenu samostalnost i neovisnost – ohrabrite ga da samo donosi odluke!

\* Ponašajte se prema djetetu s poštovanjem! Prihvatite ga takvo kakvo jeste – svi imamo pozitivne i negativne strane. Njegovajte pozitivne strane. Zapamtite – Svako dijete je sjajno i zadržavajuće u svojoj jedinstvenosti, iako se njegova jedinstvenost uveliko razlikuje od vaše!

\* Izbjegavajte rečenice koje počinju sa – Ti nikada... ili Ti uvijek.... Upotrebljavajte „Ja-poruke“, umjesto „Ti-poruka“ kada želite izreći da nešto ne valja.

Primjerice, možete reći: „Ja zaista teško podnosim glasnu muziku“, umjesto da kažete: „Ti stvarаш takvu buku.“

\* Iako su svakom djetetu potrebni dosljednost, pravila i kontrola, još mu je potrebniji prostor kako bi moglo naučiti upravljati svojim životom. Dajte mu odgovornost, nezavisnost i slobodu u izborima koje radi;

\* Budite dobar uzor – imajte dobro mišljenje o sebi! Radite stvari za sebe i pokažite entuzijazam za ono što radite;

\* Poručite djetetu da je dobro cijeliti sebe! Uredu je osjećati zadovoljstvo zbog postignuća. Dobro je ugoditi sebi i priuštiti si užitek.

\* Izbjegavajte stalno prosuđivanje, često ponavljanje – trebao/la bi“, moraš i nepotrebne savjete.

Roditelji su najvažnije osobe u djetetovu životu tokom ranog djetinjstva i zbog toga upravo oni imaju značajnu ulogu u razvijanju samopoštovanja kod svoje djece. Pravilo koje uvijek vrijedi jeste da pozitivne informacije primljene od okoline, koja je djetetu bliska, povećavaju samopoštovanje, a negativne informacije ga smanjuju.

Najvažniji oblik razvoja u okviru emocionalno-socijalnog razvoja djeteta jeste razvoj privrženosti. Privrženost je čvrsta emotivna veza između djeteta i odrasle osobe (skrbnika, najčešće majke), koju dijete pokazuje izrazima sreće i nježnosti prema toj osobi, izljevima straha kad se odvaja od nje, te traženjem utjehe i sigurnosti u zagrljaju roditelja u svim nepoznatim i opasnim situacijama.

Ako se dijete razvija u zanemarujućoj ili zlostavljajućoj okolini, može izazvati poremećaje kao što su: socijalno povlačenje i indiferentnost; pojačana želja za socijalnim kontaktom uz istodobnu agresivnost i neobično ponašanje; razvoj socijalno neprimjerenog ponašanja; nesposobnost da se pokažu ili prepoznaju nijanse emocionalnoga ili motivacijskog izražavanja kao i nesposobnost doživljaja ljubavi, te izražena negativna emotivnost, tj. povećana spremnost na reagiranje strahom, tugom i srdžbom (Joseph 1999).

Za razvoj privrženosti odgovorna je okolina koja djetetu mora osigurati brigu jedne odrasle osobe koja će zadovoljavati djetetovu potrebu za toplim fizičkim kontaktom i pružati mu osjećaj stalnosti i sigurnosti toga kontakta.

Privrženost je uzajamni osjećaj povezanosti djeteta i roditelja, a razdvajanje dovodi do osjećaja straha i tjeskobe kako djeteta, tako i odrasle osobe. U slučaju razvijene sigurne privrženosti dijete će osjećati sigurnost i utjehu, te će se kognitivno i socio-emocionalno razvijati u smjeru sve veće nezavisnosti i uspostavljenog povjerenja. Sigurno privrženica djeca jesu znatiželjna, spoznajno bolje razvijena i socijalno kompetentnija – bolje se prilagođavaju, surađuju s drugom djecom i rjeđe pokazuju probleme u ponašanju od djece koja su razvila nekvalitetan odnos privrženosti sa majkom ili ocem.



U predškolskoj dobi najvažnija je IGRA!

Važnost igre za dijete je od neprocjenjivog značaja. Ona je za njega uslov razvoja, izvor zadovoljstva, uslov razvoja dječijih sposobnosti, priprema za samostalni život, osnažujuća za razumijevanje svijeta, a za odrasle je dobar način da se dječije ponašanje kanališe u socijalno poželjnom pravcu. Dijete u igri stiče iskustva, otkriva, uči i stvara, razvija svoje psihičke, intelektualne, emocionalne, društvene i moralne sposobnosti. Igrom se vježbaju sposobnosti, opažanja, uviđanja, klasifikovanja, pamćenja. Dijete kroz igru konstruiše svoja znanja.

Važno je spomenuti da su i igračke kroz lično iskustvo bitne za dječiju igru. Igračka ima svrhu da potakne dijete na igru i da djetetu obezbijedi da doživi sve funkcije igre koju razvija uz pomoć igračke.

Važno je obezbijediti da djeca uče kroz igru kroz svakodnevne situacije, da igre koje ih posebno zanimaju mogu ponavljati više puta, da mogu učiti kroz lično iskustvo.

## **KOMUNIKACIJA**

Komunikacija u obitelji mora biti jasna, dvosmjerna i nenasilna. Uvažavanje i povjerenje su izuzetno važne karakteristike uspješne obitelji. Ova karakteristika se postiže kroz brigu članova jednih o drugima, posebno brigu roditelja prema djeci ranoga i predškolskog uzrasta, stvaranja povjerenja, privrženosti, izbjegavanja vrijeđanja kroz različite svakodnevne aktivnosti i igru.

## **KAKO SLUŠATI DIJETE, TE ČUTI ŠTA HOĆE I ŠTAMU TREBA?**

### Jezik prihvatanja

Kada dijete nema problema, kada je zaokupljeno nekom svojom aktivnošću, pokazat ćemo prihvatanje tako da se ne uplićemo, da ne govorimo i ne činimo ništa, da pustimo dijete neka bude samostalno, neka istražuje, neka se "zdravo" od nas separira. Time mu pokazujemo kako mu vjerujemo da je sposobno, te da zna i može samo npr. složiti puzzle, obući lutku, gledati slikovnicu, graditi kuću, crtati automobil i sl.

Dok nas ne pozove, pustimo ga neka uživa bez naših intervencija. Ako nas pogleda, dovoljno je da mu klimnemo glavom i osmjehnemo se, što znači –vidim te. Ako nas treba, dijete će to reći. Kada dijete verbalno ili neverbalno iskazuje da ima neki problem, da ga nešto muči, čudi, ljuti, žalosti, prihvatanje pokazujemo slušanjem.



## PASIVNO SLUŠANJE

× **Naše** *neverbalno* ponašanje, kretnje, izraz lica, stav tijela pojačavaju poruku slušanja. Stoga se prestanite baviti drugim stvarima, okrenite se djetetu, nagnite se prema njemu, čučnite, "otvorite" tijelo, pokažite izrazom lica kako dijelite njegovu brigu, čuđenje.

× **Početak slušanja potkrijepite jednostavnim riječima kojima ćete pokazati interes za ono što vam dijete želi reći.**

*Gdje god se ljudi nađu zajedno, nastoje biti slušani; međutim, vrlo su rijetko slušani jer osoba koju nastoje pridobiti da ih sluša, vrlo nestrpljivo čeka priliku da bude slušana (Jackins 1982).*

## AKTIVNO SLUŠANJE

Aktivnim slušanjem podstičemo i održavamo razgovor, pomažemo svom sagovorniku da s povjerenjem govori o onome što ga muči.

× Provjerite jeste li pravilno razumjeli šta dijete želi reći – Ako dobro razumijem ti kažeš da... Ispravi me ako griješim... Ti misliš da...

× **Recite mu da prepoznajete njegove osjećaje.**

BUDITE OGLEDALO U KOJEM SE ODRAŽAVANJU NJEGOVI OSJEĆAJI.

- Vidim da plačeš. Žalostan si što mame još nema? Čujem podižeš glas, ljuti li te to?

× **BUDITE SUOSJEĆAJNI, UŽIVITE SE U DJETETOV POLOŽAJ!  
"HODAJTE U NJEGOVIM CIPELAMA!"**

- Vjerujem da ti je neugodno... To te stvarno naljutilo...

× **Potičite dijete da samo dođe do rješenja.**

- **Šta ćeš učiniti? Ko ti za to treba? Vidiš li negdje mene u tome?**

Aktivnim slušanjem provjeravamo jesmo li razumjeli značenje izrečenog i prepoznali osjećaje onog koga slušamo.

Time poručujemo:

- × Čujem i razumijem tvoj problem.
- × Vidim i razumijem kako se osjećaš.

**× Pomoći ću ti da o tome razmisliš.**

**× Vjerujem u tebe i u to da možeš sâm naći dobro rješenje.**

Kada smo otvorili "vrata za komunikaciju", treba ih držati otvorenima.

PAZITE DA TRESKOM NE ZATVORITE VRATA, JER DIJETE ĆE ZAŠUTJETI AKO UMJESTO RAZGOVORA I SLUŠANJA NJEGOVA PROBLEMA:

**× Zapovijedate – Prestani se derati!**

- × Prijetite – Ako ne pospremiš igračke, bit ću jako tužna. ×
- Propovijedate – Dobra djeca to ne rade.

**× Savjetujete – Okreni kocku na drugu stranu.**

**× Kritizirate i okrivljujete – Opet si pogriješila!**

**× Razuvjeravate – Ma nije to ništa.**

**× Analizirate – To radiš samo zato da bi te svi gledali. × Ispitujete – Zašto plačeš?**

**× Odbijate – Nećemo sada o tome.**

**× Ismijavate – Pametnjaković!**

Umjesto toga, pokušajte upotrebljavati sve oblike dobrog slušanja – tako pokazujete djetetu da ga prihvaćate i uvažavate kao osobu.

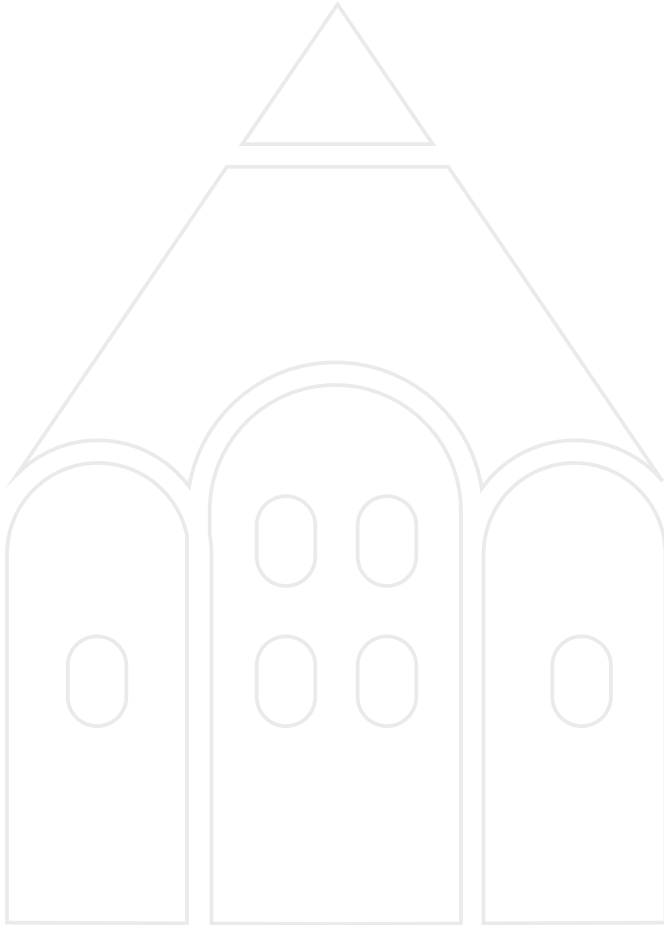
(1.Thomas Gordon (1996): Škola roditeljske djelotvornosti, 2. Grupa autora: Lijepo je biti roditelj, priručnik za roditelje i djecu, Creativa d.o.o., Zagreb 2000).

## UMJESTO ZAKLJUČKA

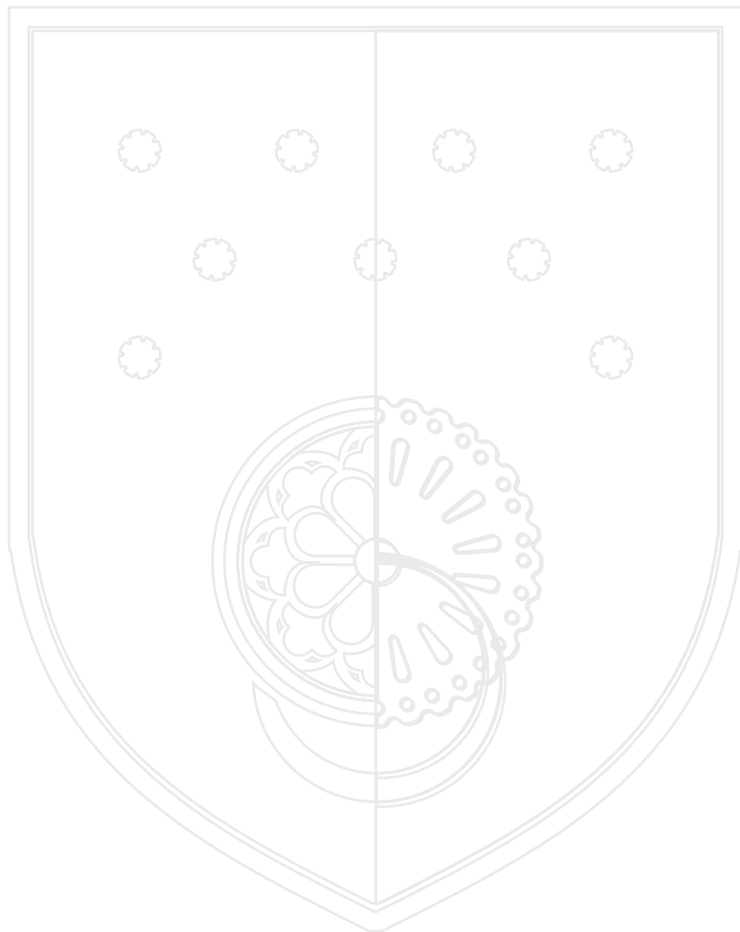
*Negdje na tragu povezanosti razuma i srca, ljubavi i racionalnosti pisala je i Diane Loomans o tome kako bi postupala kada bi ponovno mogla odgajati svoje dijete:... „kad bi ponovno mogla odgajati svoje dijete više bih bojala prstima – a manje upirala prstom, manje bih ga ispravljala – a više s njim veze uspostavljala, skinula bih pogled sa sata – a više usmjerila pogled na dijete, pobrinula bih se da manje znam – a da mi više bude stalo, išla bih na više izleta i puštala više zmajeva, prestala bih izigravati ozbiljnost i ozbiljno bi se igrala, trčala bih kroz više polja i gledala u više zvijezda, više bih ga grlila – a manje vikala, rjeđe bih bila stroga – a puno bih mu više priznavala, najprije bih mu gradila samopouzdanje – a kasnije kuću, manje bih ga poučavala o ljubavi prema moći – a više o moći ljubavi“.*



## 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