



[PREVENCIJA VRŠNJAČKOG NASILJA – RANA IDENTIFIKACIJA RIZIČNOG PONAŠANJA]

Priručnik je nastao kao rezultat dvogodišnjeg Programa prevencije vršnjačkog nasilja u prigradskim područjima Mostara, kojeg provodi Udruženje mladih psihologa, u saradnji s IN Fondacijom – fondacijom za unaprijeđenje socijalne inkluzije djece i mladih u BiH.

Naslov:
Prevenција vršnjačkog nasilja – Rana identifikacija rizičnog ponašanja

Izdavač:
Udruženje mladih psihologa

Godina: 2016.

Štampa:
IC Štamparija

Tiraž:
100

U izradi Priručnika učestvovali:

Maida Rahimić, Udruženje mladih psihologa

Majda Šehić, Udruženje mladih psihologa

Medina Vejzović, Udruženje mladih psihologa

Arnela Memić, Udruženje mladih psihologa

Amra Selimhodžić, Udruženje mladih psihologa

Osnovna škola "Bijelo Polje"

Osnovna škola Blagaj

Priručnik je objavljen u okviru projekta "Program prevencije vršnjačkog nasilja u prigradskim područjima Mostara" kojeg finansira In fondacija – Fondacija za unaprijeđenje socijalne inkluzije djece i mladih u BiH, a implementira Udruženje mladih psihologa.



Autori ove publikacije su odgovorni za njen sadržaj i stavovi koji su u njoj izneseni ne odražavaju stavove IN Fondacije.

SADRŽAJ

UVOD.....	3
Potreba za bavljenjem tematikom vršnjačkog nasilja.....	5
Prisutnost vršnjačkog nasilja u Mostaru	5
Šta djeca u osnovnim školama misle o prihvatljivosti nasilja?	6
U kakvim porodicama se odgajaju nasilnici i žrtve nasilja?	6
Postoje li razlike u porodičnim odnosima u ruralim i urbanim područjima Mostara?	6
Da li roditelji u Mostaru podržavaju tjelesno kažnjavanje?.....	7
I DIO	8
PROGRAM SOCIO – EMOCIONALNOG UČENJA U FUNKCIJI PREVENCIJE VRŠNJAČKOG NASILJA	8
SEU program kao odgovor na pojavu vršnjačkog nasilja	9
Zašto provoditi SEU program u školi.....	10
Kako provoditi SEU program u školi?.....	11
Samosvijest	11
Emocionalna inteligencija	12
Društvena osvještenost.....	14
Interpersonalni odnosi.....	15
Odgovorno donošenje odluka.....	17
II DIO	19
RANA IDENTIFIKACIJA DJECE S PROBLEMIMA U DOŽIVLJAVANJU I PONAŠANJU.....	19
KAO OSNOVA PREVENCIJE VRŠNJAČKOG NASILJA.....	19
Agresivno ponašanje.....	20
Faze nastanka agresivnog ponašanja.....	21
Korigovanje agresivnog ponašanja kao vid prevencije vršnjačkog nasilja	22
Razumjeti logiku koja pokreće agresivno ponašanja;	22
ABC ANALIZA NEPOŽELJNOG PONAŠANJA.....	23
Trening smirivanja i opuštanja	23
Psihološka procjena i pristupi u dijagnosticiranju agresije	26
Ispitivanje i posmatranje osoba koje brinu o djetetu:	26
Ispitivanje djeteta	26
Posmatranje djeteta:	28
PRILOZI	30
Literatura	51

UVOD

Priručnik "Rana identifikacija i prevencija vršnjačkog nasilja" je rezultat dvogodišnjeg „Programa prevencije vršnjačkog nasilja u prigradskim područjima Mostara“ kojeg implementira Udruženje mladih psihologa, a finansira In fondacija – Fondacija za unaprijeđenje socijalne inkluzije djece i mladih u BiH.

Priručnik je nastao kao rezultat sinergijskog djelovanja nastavnika i stručnih saradnika škola koji su učestvovali u projektu uz vodstvo Udruženja mladih psihologa, s ciljem da se ukaže na potrebu za ozbiljnijim angažmanom i kontinuiranim usavršavanjem nastavnika, jer susretanje sa vršnjačkim nasiljem je svakodnevica skoro svake učionice.

Priručnik je kreiran za sve nastavnike kao odgovor za prepoznavanje i sprječavanje vršnjačkog nasilja u školi. U skladu s tim, Priručnik je podijeljen na dvije tematske jedinice.

U prvom dijelu Priručnika možete naći više informacija o prevenciji, odnosno metodama i mehanizmima sprječavanja pojave vršnjačkog nasilja. U tom dijelu, prikazan je model programa socio-emocionalnog učenja, koji je Udruženje mladih psihologa koristilo u okviru projekta Program prevencije vršnjačkog nasilja u prigradskim područjima Mostara u 2014/15 i 2015/16 školskoj godini.

Druga tematska jedinica se bavi ranom identifikacijom djece s problemima u doživljavanju i ponašanju, kao osnovom za prevenciju vršnjačkog nasilja, sa ciljem stvaranje nenasilnog okruženja u školi, s naglaskom na zdrav odgoj sve djece.

Prije detaljnijeg razmatranja tematike ovog Priručnika, bitno je definisati osnovne pojmove kojima ćemo se baviti kroz Priručnik.

Vršnjačko nasilje, kao oblik agresivnog ponašanja koji je najviše zastupljen kod djece školske dobi, je ponašanje djeteta koje ima za cilj da povrijedi i nanese bol (fizičku i/ili psihičku) drugom djetetu koje to pokušava izbjeći. Nasilje podrazumijeva 6 faktora:

- namjera da se povrijedi ili nanese šteta;
- intenzitet i trajanje;
- moć nasilnika;
- ranjivost žrtve;
- manjak podrške;
- posljedice.

Vršnjačko nasilje, odnosno agresivnost kod djece, ogleda se u sljedećem:

- **Fizičko nasilje** – nasilje kojim se povređuje tijelo druge osobe. Fizičko nasilje podrazumijeva udaranje, guranje, otimanje i uništavanje stvari. Ranijih godina je uglavnom bilo karakteristično za dječake, ali se, nažalost, sve češće javlja i kod djevojčica.
- **Verbalno nasilje** – je vrsta nasilja kada se koriste riječi da bi se povrijedila nečija osjećanja. To može biti: vrijeđanje (kada neko nekome kaže da je glup, ružan, naziva ga ružnim imenima), ismijavanje (kada se neko nekome ruga zbog visine, težine, porijekla, ocjena...), omalovažavanje (kada neko nekome kaže da ne vrijedi, da ga niko ne voli...), kada se neko okrivljuje za nešto što nije uradio/la, ili mu se prijeti.
- **Socijalno nasilje** – (isključivanje iz grupe i diskriminacija) se dešava kada se neko isključuje iz grupnih aktivnosti, ogovara, kada se pričaju laži o nekoj osobi, ili nagovaraju druge da se s tom osobom ne druže. Odnosi se na sljedeće oblike ponašanja: odvajanje djeteta/učenika od drugih na osnovu različitosti, dovođenje u poziciju neravnopravnosti i nejednakosti, izolaciju, nedruženje, ignorisanje i neprihvatanje po bilo kom osnovu.
- **Seksualno nasilje** - podrazumijeva uključivanje djeteta/učenika u seksualnu aktivnost koju ono ne shvata u potpunosti, za koju nisu razvojno dorasli (ne prihvataju je, nisu u stanju da se sa njom saglase) i koja ima za cilj da pruži uživanje ili zadovolji potrebe druge osobe. Seksualnim nasiljem smatra se : seksualno uznemiravanje - lascivno komentarisanje, etiketiranje, širenje priča, dodirivanje, upućivanje poruka, fotografisanje, telefonski pozivi i sl.; navođenje ili primoravanje djeteta/učenika na učešće u seksualnim aktivnostima, bilo da se radi o kontaktnim (seksualni odnos, seksualno dodirivanje i sl.) ili nekotaktnim aktivnostima (izlaganje pogledu, egzibicionizam i sl.), korištenje djece/učenika za prostituciju, pornografiju i druge oblike seksualne eksploatacije.
- **Psihološko (emocionalno) nasilje** – odnosi se na ono ponašanje koje dovodi do trenutnog ili trajnog ugrožavanja psihičkog i emocionalnog zdravlja i dostojanstva djeteta/učenika. Odnosi se i na situacije u kojima se propušta obezbjeđivanje prikladne i podržavajuće sredine za zdrav emocionalni i socijalni razvoj u skladu sa potencijalima djeteta/učenika. Emocionalno nasilje i zlostavljanje obuhvata postupke kojima se vrši omalovažavanje, etiketiranje, ignorisanje, vrijeđanje, ucjenjivanje, nazivanje pogrdnim imenima, ogovaranje, podsmijavanje, ismijavanje, neprihvatanje, iznuđivanje, manipulisanje, prijeteća, zastrašivanje, ograničavanje kretanja djece/učenika, kao i drugi oblici neprijateljskog ponašanja, odnosno sva ona ponašanja koja kod djeteta izazivaju osjećaj da je bezvrijedno, nevoljeno ili neželjeno.
- **Cyberbullying** - nasilje putem novih tehnologija / podrazumijeva svaku komunikacijsku aktivnost cyber tehnologijom (sms, mms, foto ili video materijali, telefon, mobilni telefon, e-mail, chat, skype, web, blog) koja se može smatrati štetnom za pojedinca, a počinitelj(i) i žrtva(e) su maloljetnici. Cyberbullying ima mnogo oblika, kao npr. slanje ili objavljivanje štetnih materijala o nekoj osobi preko interneta ili mobilnog telefona, slanje prijetećih ili nasilnih poruka, slanje uvreda putem sms-a ili e-maila. Nasilje preko interneta odnosi se i na «otimanje» npr. blogova žrtvama te dopunjavanje uvredama i/ili seksualnim sadržajima. Za djecu i mlade, koji dosta slobodnog vremena provode na Internetu i kojima mišljenje vršnjaka mnogo znači, ovakav način nasilja može izazvati veliki stress.

Potreba za bavljenjem tematikom vršnjačkog nasilja

Iako se nekada može sresti uvjerenje da je doba ranog djetinjstva lišeno agresivnosti, ovo stanovište je pogrešno. Agresivnost je biopsihološki motiv koji je tu da svakoj jedinki omogući odbranu od prijetnje i zadovoljenje potreba. U tom smislu, agresivnost je sastavni dio mehanizama koji obezbjeđuju preživljavanje. Pitanje na koje, ipak, nije lahko dati precizan odgovor je: kada agresija prestaje da bude samo adaptivni mehanizam, a kada postaje destruktivna. Dijete se rađa sa agresivnim potencijalom koji se raznim socijalnim uticajima oblikuje. Problem nastaje kada je agresivno ponašanje potkrijepljeno nagradama. Rezultati istraživanja "Stavovi i potrebe mladih iz ruralnih područja Republike Srpske" ukazuju na to da u stavovima mladih iz ruralnih područja ima dosta uvjerenja koja odobravaju razne vrste nasilja. Naše mišljenje je da takva socijalna klima podržava pojavu vršnjačkog nasilja u osnovnim školama u ruralnim područjima, te da je potrebno raditi sa djecom školskog uzrasta, kao vid prevencije nasilje u adolescenciji i odrasloj dobi.

Najagresivnija djeca, po pravilu, dolaze iz porodica u kojima postoji sa jedne strane običaj strogog kažnjavanja, a sa druge permisivnost prema agresivnosti same djece. Djeca iz ruralnih područja odrastaju u porodicama koje su najčešće patrijarhalne, te u kojima je fizičko i emocionalno zlostavljanje najizraženiji i najprihvaćeniji vid kažnjavanja. Zabrinjavajući su podaci da oko 40% mladih iz ruralnih područja svjedoči da u njihovim porodicama ima nasilja, oko 20% njih ne smatra šamaranje žene kao nasilje, te njih 16,4 % odobrava nasilje nad djecom. Također, rezultati istraživanja "Istraživanje o iskustvima mladih u Bosni i Hercegovini vezanim za različite oblike nasilja i traume u djetinstvu" (In fondacija, 2012) ukazuju da je uobičajena komunikacija u nekim porodicama obilježena različitim oblicima nasilja, te da se ti obrasci ponavljajućih ponašanja uče po modelu i prenose u partnerske i druge odnose. Iz svega navedenog, evidentno je da je neophodno raditi na uređenju funkcionalnosti porodičnih odnosa, kako bi se, između ostalog, smanjila stopa vršnjačkog nasilja u školama iz ruralnih područja.

Mediji su na trećem mjestu kao izvori učenja nasilja, odmah iza porodice i društvenog okruženja. Više od 50% svog slobodnog vremena djeca provedu u gledanju filmova i sve učestalijem igranju igrice na kompjuteru, koje su ponekad prepune nasilnog sadržaja i koje nisu prilagođene dječijem uzrastu, pa ih djeca često shvataju i oponašaju bukvalno.

To djecu dovodi do toga da ih ona u svakodnevnom životu primjenjuju u istim ili sličnim situacijama.

Vršnjačko nasilje negativno utiče na razrednu klimu, jedan je od vodećih uzorka smanjenja akademskih postignuća, te uzrokuje prijevremeno napuštanje škole.

Prisutnost vršnjačkog nasilja u Mostaru

Udruženje mladih psihologa je 2015. godine sprovelo istraživanje "**Procjena raznolikosti stavova i znanja o nasilju među djecom i odraslima u urbanim i ruralnim područjima**" kojim je obuhvaćeno 240 učenika V-ih razreda iz urbanih i ruralnih područja, te njihovi roditelji. **Istraživanje je provedeno u okviru projekta „Program prevencije vršnjačkog nasilja u prigradskim naseljima Grada Mostara“, kojeg implementira Udruženje mladih psihologa uz podršku IN fondacije – fondacije za socijalnu inkluziju djece i mladih u Bosni i Hercegovini.**

Ovim istraživanjem nastojale su se ispitati relacije između percepcije porodičnih odnosa i stavova i znanja o nasilju među učenicima petih razreda iz urbanih i ruralnih područja,

odnosno procijeniti raznolikosti stavova i znanja o nasilju među djecom i odraslima u urbanim i ruralnim područjima. Agresivnost, odnosno nasilno ponašanje, kod djece školske dobi je tema koja u novije vrijeme zahtijeva sve veću pažnju struke i javnosti. Također, razlike među djecom s obzirom na mjesto stanovanja mogu biti od posebnog značaja za praktične aktivnosti. Naime, neophodno je pružiti jednake obrazovne i odgojne prilike djeci bez obzira na mjesto stanovanja, što u Bosni i Hercegovini zbog ekonomskih, socijalnih, pa i društvenih razloga, često nije slučaj.

U istraživanju se potvrdila prvobitna pretpostavka o postojanju povezanosti između percepcije porodičnih odnosa i stavova i znanja o nasilju među učenicima petih razreda iz urbanih i ruralnih područja.

Šta djeca u osnovnim školama misle o prihvatljivosti nasilja?

Ohrabrujući je podatak da ne postoji statistički značajna razlika između učenika iz gradskih i prigradskih područja kada su u pitanju stavovi i znanja o nasilju. To znači da učenici u obje sredine pokazuju jednak nivo znanja kada je u pitanju nasilje. Međutim, bez obzira na mjesto stanovanja, **čak 70% učenika smatra da je uredu na nasilje odgovoriti nasiljem uz procjenu da bi porodica podržala takav vid nasilja (58%), te većina (54%) teško prijavljuje nasilje nastavniku ili drugoj odrasloj osobi.**

U kakvim porodicama se odgajaju nasilnici i žrtve nasilja?

Prema dobivenim podacima, način na koji dijete, odnosno učenik/ca, percipira vlastitu porodicu i unutarporodične odnose i klimu utiče na znanja i stavove koje ono ima prema nasilju. Pri tome, s izraženijom emocionalnošću majke i oca djeca pokazuju netolerantnije stavove prema nasilju i veće znanje o nasilju. S druge strane veća kontrola majke i oca znači da djeca u prosjeku pokazuju tolerantniji stav prema nasilju i manje znanje o nasilju.

Odnosno, dostupnost emocionalno podržavajuće odrasle osobe tokom djetinjstva je dobar prediktor da će dijete imati negativan stav prema nasilju.

Ovakvi podaci ukazuju na potrebu uspostavljanja efikasnog sistema komunikacije između roditelja, škole, odnosno nastavnog osoblja i djeteta. Naime, ukoliko djeca smatraju da porodica podržava međuvršnjačko nasilje, a istovremeno teško prijavljuju nasilje odraslim osobama iz svoje okoline, postaje jako teško izaći iz začaranog kruga vršnjačkog nasilja, bez obzira na to da li se radi o nasilniku ili žrtvi.

Postoje li razlike u porodičnim odnosima u ruralnim i urbanim područjima Mostara?

Istraživanje je pokazalo da postoji statistički značajna razlika između učenika iz V-ih razreda iz gradskih i prigradskih područja kada je u pitanju percepcija porodičnih odnosa. Pri tome, djeca iz gradskih naselja u većoj mjeri percipiraju emocionalnost majke u odnosu na djecu prigradskih naselja, te izvještavaju o prosječno nižoj kontroli oca. Ovim se donekle potvrđuje stereotip o većoj zastupljenosti „njegujućih“ majki u gradu, a „strožijih“ očeva u prigradskim područjima.

Da li roditelji u Mostaru podržavaju tjelesno kažnjavanje?

Istraživanje pokazuje da roditelji generalno ne podržavaju tjelesno kažnjavanje (80% roditelja se ne slaže sa tvrdnjom *"Djetetov uobičajeni neposluh treba kazniti fizički"*). Međutim, 46% roditelja nije sigurno da li je fizička kazna dobra odgojna metoda, odnosno lekcija kada dijete uradi nešto loše (23% roditelja se slaže s tim da *"Kada roditelj udari dijete kada ono namjerno uradi nešto loše, to služi djetetu kao dobra lekcija"*, te jednak broj nije siguran da li se slaže s tvrdnjom.)

Zbog nesigurnosti roditelja u vezi fizičkog kažnjavanja kao odgojne metode, čini se značajnim provoditi programe prevencije vršnjačkog nasilja koji će raditi, ne samo na edukaciji djece, nego i roditelja o vršnjačkom nasilju, a posebno uložiti u kojoj porodica ima u pojavi istog. Pri tome, neizostavna je i škola, odnosno nastavno osoblje.

Obuhvatanjem ovih ključnih aktera uspostavlja se trijada „roditelj-dijete-učitelj“ koja je od ogromnog značaja za razvoj djece. Naime, uspostavljanje efikasne trijade „roditelj-dijete-učitelj“ omogućava sveobuhvatnije bavljenje problemom vršnjačkog nasilja, ali i sveobuhvatnije praćenje cjelokupnog djetetovog razvoja, ostvarivanje njegovih potencijala, prevenciju ispoljavanja neprihvatljivih oblika ponašanja i razvoja pozitivnih stavova prema učenju i školi.

Upravo zbog takvih prednosti, programi kao što je „Program prevencije vršnjačkog nasilja u prigradskim naseljima Grada Mostara“, kojeg implementira Udruženje mladih psihologa uz podršku IN fondacije – fondacije za socijalnu inkluziju djece i mladih u Bosni i Hercegovini, a koji se bave trijadom „roditelj-dijete-učitelj“, postaju partner školama u odgovornom zadatku obrazovanja i odgoja djece, odnosno efikasan alat u stvaranju sigurnog i pozitivnog školskog okruženja.

I DIO

**PROGRAM SOCIO – EMOCIONALNOG UČENJA U FUNKCIJI PREVENCIJE
VRŠNJAČKOG NASILJA**

Prisjetite se učenika na čije dalje uspjehe i životne priče ste bili najviše ponosni. Ako malo bolje razmislite, shvatit ćete da to nisu učenici koji su imali samo iznimna akademska postignuća, nego oni učenici koji su imali pozitivne stavove o sebi i drugima, prosocijalno su se ponašali, znali postaviti i postići pozitivne ciljeve, odgovorno su donosili odluke, te su bili uspješni pri prepoznavanju i upravljanju vlastitim emocijama – **učenici koji su imali razvijene socijalne i emocionalne vještine.**

Istraživanja pokazuju da je moguće unaprijediti školski uspjeh, prosocijalno ponašanje, smanjiti izostanke iz škole, korištenje psihoaktivnih supstanci i agresivno ponašanje ako se na pravilan i sistematičan način potiču učenikove socijalne i emocionalne kompetencije (Durlak i Weissberg, 2005; Taylor i Dymnicki, 2007). Primjeri iz prakse i istraživanja pokazuju iste rezultate: kad se u školama provode aktivnosti usmjerene na emocionalne i socijalne potrebe učenika, djeca postaju više angažirana u učenje, pokazuju manje problematičnih ponašanja te se poboljšava njihovo školsko postignuće (Elias i Zins, 2006).

SEU program kao odgovor na pojavu vršnjačkog nasilja

U skladu s posljednjim istraživanjima stručnjaka, škole bi, uz akademska postignuća tj. obrazovnu komponentu, trebale naglašavati važnost razvoja djetetovih socijalnih i emocionalnih vještina kroz školovanje, tj. vraćati svoju odgojnu ulogu. **Socio-emocionalne kompetencije** zapravo su gotovo sinonim za **mentalno zdravlje** djece tijekom ranog djetinjstva. **Emocionalne kompetencije** se odnose na sposobnost djeteta da **doživi, reguliše i izražava emocije**, da ima bliske i povezujuće odnose s drugima, da istražuje svoju okolinu i da uči iz nje.

Dok se pod terminom **socijalna kompetencija**, u najširem smislu, podrazumijeva **efikasno funkcionisanje pojedinca u socijalnim interakcijama** (Rose-Krasnor, 1997). Osnovu za socijalno kompetentno ponašanje čine specifična ponašanja kojima se ostvaruju važni socijalni ishodi za pojedinca, kao što su vršnjačka prihvaćenost, prijateljstvo, prihvaćenost od nastavnika i roditelja, prilagođenost školskom okruženju, itd.

Rezultati istraživanja idu u prilog tvrdnjama da se socijalne i emocionalne kompetencije mogu naučiti kroz programe integrisane u školski kurikulum (tzv. socijalno i emocionalno učenje, SEU). Takvi programi čine se učinkovitim načinom za smanjenje problematičnih ponašanja učenika i emocionalnih teškoća, dok istovremeno povećavaju socijalnu prilagodbu i potiču akademska postignuća učenika.

Socio-emocionalno učenje (SEU) je krovni termin koji se odnosi na učenikovo razvijanje vještina koje mu omogućavaju **prepoznavanje i upravljanje emocijama, razvijanje kvalitetnih interpersonalnih odnosa, donošenje odgovornih odluka, te efikasno upravljanje konfliktnim situacija.**

Program socio-emocionalnog učenja (SEU) može biti učinkovit način da se prevenira i smanji vjerojatnoća pojave vršnjačkog nasilja jer promovira vještine, ponašanja, stavove, i vanjske faktore koji onemogućavaju pojavu vršnjačkog nasilja i ostalih formi negativnih vršnjačkih interakcija.

Istraživanja jasno pokazuju da je manja vjerojatnoća pojave nasilja u sigurnim okruženjima za učenje.

"Child Development" je objavio znanstveno najzahtjevniji pregled istraživanja ikada urađenih na temu SEU intervencija za djecu od 5 do 18 godina ("Prednosti socijalno-emocionalnog programa u školama") Recenzija tih radova, koju je radio tim istraživača iz Loyola University, University of Illinois u Chicagu, sintetizira rezultate više od 200 nezavisnih studija o uticaju programa SEU i predstavlja skupinu 270.034 učenika (2010.) Rezultati su pokazali veliki potencijal SEU programa. Kvalitetni programi SEU su doveli do značajnih poboljšanja u učenikovim SE

vještinama, u stavovima o samom sebi i drugima, te u ponašanju u učionici. Programi su također povezani sa značajnim smanjenjem problema u ponašanju i emocionalnih poteškoća poput anksioznost i depresije, koji su posljedice fenomena vršnjačkog nasilja. Akademski rezultati su se također znatno poboljšali - čak 11% u odnosu na rezultate prije primjene SEU programa.

Kao nastavnici, znate da je praktično nemoguće podučavati kada učenici nisu u stanju da se pravilno uključe u proces učenja. Postoje mnogi razlozi zbog kojih učenici ne mogu da se uključe u proces učenja, ali evo nekoliko primjera:

- Ako učenik ne može upravljati emocijama pravilno, jako je teško da se fokusira na učenje.
- Ako učenik ne empatiše sa drugima, može da se ponaša na način koji je štetan za njega ili za druge ljude u okolini.
- Ako učenik nije u stanju da prati pravila, to može umanjiti funkcionalnost razreda i / ili školskog okruženje.
- Ako učenik nije u mogućnosti da zajednički rješava probleme, on ili ona može stvoriti konflikt u razredu, na igralište, ili na bilo kojem drugom mjestu gdje se učenici okupljaju.
- Ako učenik nije u mogućnosti da dobro sarađuje s drugima, to može stvoriti nesklad i onemogućiti stvaranje pozitivnog okruženja za učenje.
- Ako učenik nije u mogućnosti da se ponaša odgovorno i s poštovanjem prema drugima, ne može graditi zdrave veze neophodne za školski, i uspjeh u životu.

Zamislite kakav utjecaj ima na cjelokupan razred situacija kada samo jedan učenik pokazuje ovakva ponašanja. Sada zamislite nekoliko učenika, ili još gore većinu razreda koji pokazuje probleme u ponašanju. Umjesto podučavanja, nastavnici u ovakvom okruženju većinu vremena provode pokušavajući kontrolisati situaciju u razredu. Rezultat? Ključno vrijeme za učenje i podučavanje je žrtvovano, što može imati direktan utjecaj na cjelokupan proces nastave.

Zašto provoditi SEU program u školi

Često se na emocionalno opismenjavanje djece gleda sa skepticizmom, a nastavnici i kreatori obrazovne politike uglavnom smatraju da ovakvi programi nadilaze doseg rada škole i da zapravo oduzimaju dragocjeno vrijeme za školsko gradivo, te dodatno opterećuju nastavnike. Zato je ključno naglasiti da programi usmjereni na razvoj emocionalnih kompetencija zapravo unaprijeđuju razrednu klimu i poboljšavaju školski uspjeh na način da svrhovito kod djece razvijaju vještine slušanja i usmjeravanja pažnje, odgovornosti i predanosti u radu, načine kontrole impulsa, emocija, ponašanja, kao i razvijanje rezilijentnosti i adekvatnih strategija za događaje koji ih ometaju i uznemiravaju.

Istraživanja u posljednjih 10-15 godina potvrđuju da se ranom intervencijom koja jača i unaprijeđuje socijalne i emocionalne kompetencije može preventivno djelovati na pojavu nasilnog ponašanja među učenicima, a time i uticati na smanjenje nepoželjnih ponašanja u kasnijem životu (Conduct Problems Prevention Research Group, 1999). Stoga, mnogi od programa koji se primijenjuju u prevenciji vršnjačkog nasilja u školama širom svijeta obuhvataju aktivnosti kojima se jačaju socijalne i emocionalne kompetencije kod djece.

Kako provoditi SEU program u školi?

U okviru Programa prevencije vršnjačkog nasilja u prigradskim područjima Grada Mostara, kojeg implementira Udruženje mladih psihologa iz Mostara od 2014.godine, uz podršku In Fondacije – fondacije za socijalno uključivanje djece i mladih u BiH, 265 djece uzrasta 7 – 11 godina su pohađali SEU program, te ćemo u nastavku prenijeti iskustva i pozitivne prakse, koje mogu biti polazna tačka za implementaciju SEU programa u vašoj školi.

Program je baziran na razvoju 5 ključnih socijalnih i emocionalnih kompetencija učenika:

- **samosvijest:** identifikacija i prepoznavanje emocija, prepoznavanje ličnih interesa i snaga, jačanje samopouzdanja;
- **emocionalna inteligencija:** regulacija emocija, kontrola impulsa, postavljanje ciljeva i praćenje napretka akademskih i ličnih ciljeva i adekvatno izražavanje emocija;
- **društvena osvještenost:** poticanje empatije, prepoznavanje i poštivanje individualnih i grupnih sličnosti i razlika;
- **interpersonalni odnosi:** izgradnja i održavanje zdravih veza, otpornosti na društvene pritiske, prevencija i konstruktivno rješavanje interpersonalnih konflikta;
- **odgovorno donošenje odluka:** shvatanje važnosti samostalnog donošenja odluka i poticanje prihvatanja odgovornosti za vlastite odluke

Samosvijest

Samosvijest je osnovni psihološki koncept, stavka koja je od neizmjernog značaja, kako sa razvojne, tako i sa evolucijske perspektive. Najjednostavnije, samosvijest je naša svijest i doživljaj onoga što jesmo. To je unutrašnja slika o sebi.

Samosvijest je koncept koji se počinje razvijati rano u životu. Naime, djeca oko druge godine života postaju svjesni sami sebe, te je, u tom periodu, moguće primijetiti da dijete sve češće koristi svoje ime, gleda se u ogledalu i svjesno je da gleda sebe, te postaje svjesnije vlastitih želja i potreba. U ovoj, prvoj, fazi razvoja samosvijesti na nju najveći uticaj imaju roditelji. U kasnijim razvojnim fazama ključnu ulogu preuzimaju braća i sestre, vršnjaci, drugi autoriteti (nastavnici, učitelji, treneri,) itd. Bez obzira o kojem se periodu radi, ključno je da dijete potvrđuje važna osoba u životu. To znači da dijete doživljava da je drugima vrijedno i bitno onakvo kakvo jeste.

Bitno je naglasiti da i kod djece, kao i odraslih, postoje dvije vrste samosvijesti: privatna i javna samosvijest. Pri tome, privatna samosvijest odnosi se na nešto čega je dijete svjesno o samom sebi, ali toga nisu svjesni drugi (npr. trema prije usmenog odgovaranja, „žmarci“ u stomaku, i sl.). Javna samosvijest odnosi se na to da je dijete svjesno kako ga drugi vide.

Kako prepoznati samosvijest?

Iako nekada privatan, koncept samosvijesti moguće je prepoznati kod djece i odraslih. Također, bitno je znati da se osjećaj samosvijesti mijenja kako djeca rastu. Mijenja se često, nekada i gotovo neprimjetno, pod uticajem novih iskustava, znanja i osoba. Ovo saznanje može biti od velike koristi u prepoznavanju znakova zdrave i nezdrave samosvijesti.

Imati zdravu samosvijest znači biti svjestan vlastitih jakih i slabih strana i osjećati se ugodno s tim. Djeca sa ovakvom samosviješću obično su zadovoljna sama sobom, smirena u odnosu na sebe i druge. Ta djeca uživaju u interakcijama sa drugim, te se osjećaju ugodno u grupnim, ali i individualnim aktivnostima. Ova djeca dobro reaguju na izazove, pa čak i kada nešto ne znaju.

Ova djeca poznaju vlastite snage i slabosti i prihvataju ih, pa se od njih često može čuti „Ja to ne razumijem / ne znam“, ali uz prisutan osjećaj optimizma. Djeca sa zdravom samosviješću imaju i manje poteškoća sa prevazilaženjem konfliktnih situacija i negativnog pritiska, te su realna i generalno optimistična.

Nizak nivo samosvijesti prepoznatljiv je po nesigurnosti i samokritičnosti. Ova djeca ne poznaju vlastite snage, sposobnosti, emocije, želje i potrebe dovoljno dobro, što ima negativan uticaj na sliku o sebi. Naime, ova djeca obično imaju loše mišljenje o sebi i često su pod uticajem jakih samokritičnih misli („Glup/a sam“, „Ništa ne znam“, itd.). Kod ove djece je često prisutan i osjećaj krivice, te često postaju pasivna, isključena i depresivna / tužna.

Djeca sa niskom samosviješću obično loše reaguju na izazove, te ne vide smisao u pokušavanju. Često imaju nisku toleranciju na frustraciju, zbog čega brzo i lako odustaju ili se u potpunosti isključuju iz aktivnosti. Djecu sa niskom samosviješću prati osjećaj pesimizma, što može imati negativne posljedice na njihov psihički razvoj.

Kao što je vidljivo, samosvijest i samopouzdanje su povezani. Međutim, bitno je znati da su oni različiti po svojoj naravi. Samopouzdanje, za razliku od samosvijesti, govori osobi o njenim osobinama, o onome u čemu je dobra ili vješta, o onome šta može postići. Ono je dakle više izvan osobe, dok je samosvijest unutrašnja. Ali, ako osoba ima zdravu samosvijest, obično nema ni poteškoća sa samopouzdanjem. Iz tog razloga bitno je obraćati pažnju na obje kategorije.

Kako razviti samosvijest?

Prema programu socio-emocionalnog učenja (SEL) samosvijest se odnosi na sposobnost osobe da prepozna vlastite misli i osjećaje, te način na koji oni utiču na ponašanje.

Kako bi učenik imao razvijenu svijest o sebi, u razrednoj nastavi učitelj može, primjerice, razgovarati s učenicima o tome koje sve emocije postoje i kakva je raspoloženja moguće imati. Odgovori učenika mogu se zapisati na tablu ili veliki papir, a zatim raspraviti s učenicima koje od navedenih riječi predstavljaju ugodno, a koje neugodno raspoloženje. Nakon toga, može se razmotriti pitanje “o čemu ovisi nečije raspoloženje?”. Ako se radi o mlađim učenicima, oni mogu izabrati kojom bojom bi predstavili dobro, a kojom loše raspoloženje, mogu izraditi obojene kartice raspoloženja od kojih će jednu svakodnevno stavljati na stol – ovisno o tome kako su raspoloženi taj dan – uz uputu što žele od drugih ako su loše raspoloženi i slično.

U predmetnoj nastavi može se raditi i s detaljnijim informacijama. Primjerice, na nastavi biologije učenicima se može objasniti da prilikom javljanja emocija dolazi do tjelesnih promjena, kao što su lupanje srca ili ubrzano disanje, koje imaju svoju biološku funkciju. S učenicima se također može raspraviti o tome koju ulogu emocije imaju u svakodnevnom životu, te im osvijestiti činjenicu da različiti učenici mogu imati različite emocije u istim situacijama. Dobro je da učenici razmisle u kojim situacijama osjećaju koju emociju, da opišu vlastiti doživljaj pojedine emocije i način na koji je izražavaju, odnosno kako se ponašaju pod uticajem određene emocije.

Emocionalna inteligencija

Drugi korak u provođenju SEU programa je i razvoj emocionalne inteligencije.

Emocionalna inteligencija je, najjednostavnije rečeno, skladno funkcionisanje razuma i osjećanja. To je vještina korištenja i emocija i razuma sa ciljem da se život živi na najbolji mogući način.

Emocionalna inteligencija bi se možda preciznije mogla nazvati emocionalna znanja i emocionalne vještine, kao što su: razumijevanje šta i zašto osjećamo, svijest o tome kako utičemo na druge, razumijevanje osjećanja drugih ljudi u raznim situacijama, efikasno upravljanje osjećanjima drugih i njihovim ponašanjem (suprotno od manipulacije!), razumijevanje veze između emocija, misli i ponašanja, očuvanje pribranosti u stresnim situacijama i okolnostima, podsticanje najboljeg u drugima, asertivnost u komunikaciji sa drugima (zalaganje za sebe uz uvažavanje drugih), te lahko prilagođavanje promjenama.

Dobra vijest je da svojim radom u nastavi možemo pomoći djeci da izrastu u emocionalno kompetentne odrasle osobe, a u nastavku vam predstavljamo par primjera kako možete pozitivno uticati na razvoj emocionalne inteligencije.

Kako razvijati emocionalnu inteligenciju kod djece?

Na primjer, kad u razredu imate djecu koja su sklona tučnjavi, možete ih poučiti takozvanom "**kornjačinom načinu**".

Takvom djetetu savjetujte da sljedeći put kad osjeti potrebu da se potuče, zamisli da je kornjača koja se povlači u svoj oklop. Ruke mora držati uz tijelo, stopala skupljena, a bradu prema prsima. Tako treba stajati dok ne nabroji do deset, duboko dišući. Mala djeca opisani postupak doživljavaju kao igru, no zapravo se radi o psihološkom triku. Držeći noge i ruke skupljene, nije zgodno nekoga udariti. Brojeći do deset i duboko dišući, šalje poruku mozgu da smanji proizvodnju hemijskih tvari koje izazivaju agresivnost (katekolamini) i koji ga potiču da se potuče (gotovo je nemoguće potući se s nekim koga ne gledamo).

Vježbajte se u nedavanju stalnih kritika. Vježbajte komunikaciju u kojoj ćete reći kako se tačno osjećate i verbalizujte ako ste primijetili kako se neko drugi osjeća, npr: izgledaš ljutito, ili izgleda tužno, je li se nešto loše desilo? Ako dijete plače, bolje je primijetiti da je tužno nego mu reći da prestane. Potiskujući osjećaje taj osjećaj postaje često još jači.

Umjesto rečenica naređenja postavite pitanje: što trebaš kako bi se pripremio/la za čas? Kontinuiranim uputama pomažete im da razviju samopouzdanje, samostalnost i odgovornost. Problemi u razredu mogu narasti do neslučenih visina ako ih se izbjegava uočiti. Važno je tokom rješavanja problema zadržati smirenost, ali i upornost da se iz njega pronađe izlaz, ali u sve to uključiti i učenike za koje smatrate da imaju problem, pitati ih za mišljenje o problemu i rješenju problema.

Kod aktivnosti kojima je cilj potaknuti upravljanje emocijama, važno je da učenici uoče kako različite emocije imaju različit uticaj na čovjekovo ponašanje, mišljenje, opažanje i pamćenje, ali da se njima može na određeni način upravljati. O situaciji koja izaziva, primjerice, strah ili srdžbu, može se misliti na drugačiji način, razmisliti o njezinim prednostima, a ne nedostacima, skrenuti pažnju na nešto drugo i sl. Bitno je u učenicima potaknuti da na situacije koje izazivaju frustraciju pokušaju reagirati na konstruktivan, odnosno koristan način, a ne ljutnjom.

Jedna od aktivnosti kojima se može započeti rad na tome je navođenje učenicima bliskih primjera svakodnevnih frustrirajućih situacija i traženje da navedu što više načina kako se mogu ponašati u tim situacijama. Neki od primjera takvih situacija su: dva učenika iza tebe pričaju, a učitelj misli da si to ti i daje ti dodatan zadatak; izlažeš seminar pred razredom, a neko te ometa; drugi učenik uzima tvoje stvari i provocira te, itd. Učenike se zatim pita koliko je svaka od reakcija koje su naveli korisna.

Nakon što ste prethodno radili na razvijanju emocionalne inteligencije među učenicima, čime se dao doprinos razvijanju kvalitetne grupne kohezije, idealno je vrijeme da se uvedu formalna

pravila koja će od upisa u školu pa do završetka škole služiti osiguravanju dobrobiti i sigurnosti svakog djeteta. Većina škola nema svoju ličnu misiju, odnosno svoj moto. Potrebno je artikulirati zajedničke vrijednosti i osnovne životne navike koje će biti osnov za prosocijalno ponašanje kroz cjelokupno školovanje. Škole moraju znati iza kojih specifičnih vrijednosti stoje, poput odgovornosti, poštenja, marljivosti, visokih školskih postignuća, jednakosti, uvažavanja, empatije, pravde, poštovanja itd. Iz našeg iskustva, artikuliranje školskih specifičnih vrijednosti i njihovo uvođenje u nastavni proces igra bitnu ulogu u smanjenju delikventnog i nasilničkog ponašanja u školskim klupama i povećava grupnu koheziju i osjećaj pripadanja.

Društvena osvještenost

Empatija je sposobnost razumijevanja emocija drugih ljudi i odgovarajućih načina reagovanja na opažene emocije. Osjećati empatiju prema nekome znači razumjeti šta ta osoba osjeća u situaciji u kojoj se nalazi, te razumjeti „Šta bih ja osjećao/la i učinio/la kada bih se nalazila u takvoj situaciji“

Psiholozi posmatraju empatiju kao jednu od osnovnih životnih vještina koja je izrazito važna za zdrav emocionalni i moralni razvoj. Empatija predstavlja vještinu koju djeca uče i koja se treba poticati i razvijati. Poticanje i razvijanje empatije djeci olakšava povezivanje sa drugim živim bićima, te omogućuje djetetu da prepozna i poštuje individualne i grupne sličnosti i razlike, i adekvatno reaguje na određena ponašanja i opažene emocije.

Iako je učenje empatije najbolje započeti još u djetetovom dojenačkom dobu, nikad nije prekasno za početak. Istraživanja su pokazala da djeca stara 18 mjeseci razumiju ono što ih roditelji nastoje naučiti o empatiji, dok se u svojoj 4.-toj godini dijete počinje povezivati s osjećajima drugih. Do ulaska u predškolsko doba, dijete već može početi razgovarati o tome i razumijevati kako se drugi osjećaju, a otprilike od svoje 5. godine djeca o empatiji mogu učiti i kroz razgovor o hipotetskim problemima. Budući da se tokom školskog razdoblja pa do razdoblja adolescencije empatija razvija u svojoj potpunosti, stoga je za razvoj empatije u osnovnoškolskom razdoblju uloga učitelja, nastavnika, razrednika jako važna.

Kako poticati učenike da razumiju i razvijaju empatiju?

Polaskom u školu, važno je razvijati i poticati poštovanje drugog. To se najbolje ostvaruje poticanjem prijateljske atmosfere u razredu, za što su zaduženi razrednici. Korisno je učenicima na pojednostavljen način pojasniti pojam različitosti. Npr. učenicima se kroz igru ili radionice može objasniti kako je svako od njih različit (neko ima smeđu, neko plavu kosu; neko ima zelene, a neko smeđe oči, itd), te ih pitati je li neko bolji zbog toga što ima smeđu kosu od drugih koji je nemaju itd. Također, korisne vježbe su i vježbe poput **duge sličnosti i razlika**, kada učenik treba napisati po čemu je sličan i različit od svojih prijatelja, brata, sestre i drugih, kao i igre koje uključuju vježbe u kojima učenik navodi šta voli kod sebe, te šta mu se sviđa kod njegovog druga iz klupe. Nakon što učenici usvoje pojam različitosti, korisno je raditi na prihvatanju tih različitosti.

Učitelji imaju slobodu biti kreativni, ali je važno da procjene šta je djeci jednostavno za shvatiti. Važno je naglasiti da je ljepota u različitostima te da bi im bilo dosadno u razredu da su svi isti. Djecu bi trebalo poučiti da izrugivanje drugima zbog različitosti nije primjereno, te da time drugoj djeci nanose bol. S dobi, važno je naglašavati da svako od njih ima različite sposobnosti, te da je neko deblji i sporije trči, ne znači da je loša osoba, već da možda voli neke druge aktivnosti zbog različitih sposobnosti i interesa.

Djeca vole učiti kroz igru pa su im igre jako zanimljive. Za poticanje empatije koriste se razne **vježbe odbačenosti**, kroz koje učenici mogu da "iskuse odbacivanje", te kako se osjećaju djeca koja su odbačena u razredu ili skupini.

Poticanje i razvoj empatije, prepoznavanje i poštivanje individualnih i grupnih sličnosti i razlika kod djece i učenika dovodi do boljeg razumijevanja, tolerancije prema različitostima, brižnosti i sklonosti ka pomaganju. To im je ujedno dobra vježba za budući profesionalni i privatni život, kao i prilika za proširenje vidika. Uz odgajatelje, učitelje, roditelje to je moguće.

Empatija je osnova uspješnog suživota s drugima i podloga je altruizmu, tj. nesebičnom ponašanju, saradnji i pomagačkom ponašanju.

Učenicima je dobro osvijestiti da emocije prate neki vanjski znakovi – izraz lica se mijenja, osoba crveni/blijedi, ruke drhte, mijenja se držanje tijela, ton glasa, i sl. Jedan od lakših načina za to je igra **pantomime**, dok se za izraze lica može koristiti i tumačenje „smajlića“. Izraz lica drugih ljudi ne može se uvijek tačno protumačiti jer se ljudi razlikuju u izražavanju emocija – neki se smješkaju jer su sretni, drugi jer im je neugodno. Isto tako, ne može se uvijek dobro procijeniti ni kako se drugi osjećaju. Kroz aktivnosti uživljanja u različite uloge (npr. opisivanje iste situacije, poput kišnog dana, s različitih gledišta, poput gledišta izletnika, seljaka, kišne gliste) učenike bi trebalo navesti da uoče kako isti događaj različite osobe vide drugačije jer imaju različite potrebe i želje.

Interpersonalni odnosi

Danas učenici u razredu uglavnom uče pojedinačno i svako pokušava biti bolji od drugih, pa je i atmosfera takmičarska.

Iz tog razloga, svakodnevni školski život pruža mnogo primjera konfliktnih situacija. Većina konflikata temelji se na opštim stavovima učenika i na njihovoj nemogućnosti da se nose s pritiskom.

Učenici na nivou osnovne škole koriste strategije rješavanja konflikta koje su drugačije od strategija odraslih. Strategije isto tako variraju zavisno od doba osnovnoškolaca. Mlađi učenici primjenjuju strategije koje uključuju fizičke reakcije (udaranje, itd.), agresivne reakcije, glasnu verbalnu argumentaciju, traženje pomoći od odraslih, odlazanje s mjesta konflikta, popuštanje i rezigniranost, praviti se da se ništa nije dogodilo, ili učiniti neki simboličnu gest (kao što je rukovanje, dar itd.). Stariji osnovnoškolci (stari 10 godina i više) koriste drugačije strategije rješavanja konflikta, kao što su: ignorisanje konflikta, razgovaranje jedni s drugima, traženje zajedničkog rješenja tako što se sagledaju obje perspektive, odgonetnuti ko je u pravu i ko je stoga „dobio“, pregovaranje dok svi ne budu zadovoljni s rješenjem.

Međutim, današnje vrijeme obilježavaju međusobno povezane zajednice sa složenim socijalnim institucijama koje zahtijevaju visoki stepen saradnje svojih članova. Saradničko ponašanje u timskom radu postaje imperativom savremenog doba, pa time i učenje takvog ponašanja postaje jedan od bitnih ciljeva odgoja i obrazovanja.

Saradničko učenje je oblik poučavanja i učenja koji se potiče isključivo kreiranjem nastavnih sadržaja koji se savladavaju kada učenici rade zajedno, u parovima ili u manjim skupinama. Saradničko učenje uključuje zajedničko rješavanje problema, predlaganje i istraživanje dogovorenih tema te stvaranje novih ideja, novih kombinacija ili jedinstvene inovacije. Razna istraživanja dokazuju da je primjenom saradničkoga učenja poučavanje kvalitetnije i zanimljivije, a učenje uspješnije. Pored usvajanja znanja, učenici razvijaju kritičko, kreativno i

logičko mišljenje, različite komunikacijske i socijalne vještine te jačaju samopoštovanje. Ono potiče skupinu na razmjenu stavova i iskustava kao i zajedničko rješavanje problema.

Iako svjesni beneficija koje donosi saradničko učenje, nastavnici su često suočeni sa nemogućnošću izlaza na kraj s konfliktima u razredu.

Prvenstveno je bitno shvatiti da univerzalan način rješavanja sukoba ne postoji – svaki je sukob, kao i oni koji u njemu sudjeluju, specifičan. Poneke je sukobe moguće riješiti „na licu mjesta“, s minimalno intervencijom. Pri tome je dobro učenicima priznati njihove osjećaje (npr. „Vidim da se ljutiš na ____, ali neću dopustiti da ga/je ozlijediš“), te saslušati svakog učenika kako bi se smanjila napetost i pomoglo rješavanju problema.

Ponekad nastavnici nisu sigurni trebaju li uopće intervenirati ili „prepustiti učenike samima sebi“. Budući da neki učenici nisu vješti u nenasilnom rješavanju sukoba, pomoć stručnije i iskusnije osobe dobro bi im došla. Ukoliko se sukob dogodi tokom nastavnog časa, njegovo ignorisanje šalje poruku odobravanja ili nedovoljne brige za učenike. Također, sukob ometa tok nastavnog časa što je dodatan razlog zašto intervenirati.

Da nastavnik treba intervenirati, dobro je propisano i Protokolom o postupanju u slučaju nasilja u školi, koji bi svaka škola trebala imati. Primjerice, u pravilnicima nekih škola propisano je da je u slučaju vršnjačkog sukoba svaki djelatnik škole dužan odmah prekinuti sukob i obavijestiti o tome razrednika, stručne suradnike ili direktora škole, koji će zatim obaviti razgovore sa sukobljenim učenicima.

No, najbolji „lijek“ za prevenciju konflikata je provođenje aktivnosti usmjerenih na dijete, na njegov emocionalni, socijalni i moralni razvoj, koje bi trebale postati dio rada svakog učitelja i nastavnika, a ne sporedni program uveden u školu u obliku projekta, dostupan samo nekoj djeci (određenoj generaciji ili slično).

Svaki nastavnik ili škola u cjelosti u svoj bi rad mogao uključiti neke preventivne aktivnosti. Njih je moguće povezati s nastavnim sadržajem pojedinog predmeta, provesti ih tokom časa razredne zajednice, u obliku izvannastavne aktivnosti ili kroz skriveni kurikulum. U njihovom osmišljavanju i planiranju, nastavnici mogu tražiti pomoć od stručnih saradnika ili u stručnoj literaturi.

Na taj način, učenik s razvijenim socijalnim vještinama bolje će oblikovati svoje odnose s drugom djecom, a posljedično i bolje rješavati sukobe, odnosno, imat će razvijene interpersonalne (socijalne) vještine.

Socijalne vještine obuhvataju pomaganje, vještinu sklapanja prijateljstava, saradnju, nenasilno rješavanje sukoba, uvažavanje različitosti, i dr. Te je teme moguće obraditi kroz igru uloga, razgovor i slične aktivnosti. Konkretno, s mlađim se učenicima za rješavanje sukoba može izraditi **semafor (od papira ili kartona)** koji će se uvijek nalaziti u određenom dijelu učionice tako da ga učenici mogu vidjeti. Semafor se može izraditi na času prirode i društva ili likovne kulture, a izrađuju ga učitelj i učenici. Prema značenju svjetala na pravom semaforu, odredi se značenje svjetala u terminima sukoba na razrednom semaforu. Crveno svjetlo tako može značiti „Stani, smiri se i razmisli prije nego nešto poduzmeš“; žuto svjetlo „Iznesi problem i osjećaje, postavi pozitivan cilj, smisli puno rješenja, unaprijed razmisli o posljedicama“; a zeleno svjetlo „Kreni i isprobaj najbolji plan“. Učenike se redovito podsjeća na semafor, posebno tijekom samog sukoba, kada su pod utjecajem emocija.

Osmišljavanje i provedba promjena u nastavi, time i modela saradničkog učenja, treba biti u skladu s učiteljskim interesima, uključenošću i stalnom stručnom i ličnom senzibilizacijom za življenjem promjena. Snaga učitelja leži u radoznalosti, otvorenosti duha, spremnosti za priznavanjem pogrešaka, stalnom željom za učenjem, razvojem kritičkog mišljenja i predviđanja promjena u cjeloživotnom učenju.

Odgovorno donošenje odluka

Donošenje odluka vrlo je važna životna vještina. Tokom čitavog života čovjek donosi odluke i snosi njihove posljedice. I djeca se u svom svakodnevnom životu susreću sa situacijama koje zahtijevaju rješavanje problema i donošenje odluka. Što učiniti kad ih druga djeca zadirkuju? Prihvatiti ili ne izazov drugog djeteta? Što učiniti kad ih druga djeca isključe iz igre? Takve situacije nisu rijetke, ali mnoga djeca nisu naučila kako s njima izaći na kraj. Kako im možemo u tome pomoći?

Ono što je potrebno da učenici shvate da odluke uvijek donosimo, počevši od onih jednostavnih poput; šta izabrati za obuču taj dan u školi, šta želim za ručak do onih komplikovanijih i bitnijih; s kim se želim družiti, čime se u životu želim baviti. I upravo zbog toga što odluke donosimo cijeli život jako je bitno učiti djecu od malih noga o odgovornom donošenju odluka i preuzimanju odgovornosti za svoje odluke pa makar one bile i pogrešne.

Na koje načine učimo djecu da donose prave odluke?

Pohvale i nagrade

Postoje mnoge tehnike i načini koji se mogu upotrijebiti u odgoju kako bi djeca naučila razlikovati ispravno od pogrešnog i donositi pametne odluke. Najmoćniji, naj snažniji način kojim ih se uči da se primjereno ponašaju i da postanu svjesni da donose dobre odluku jesu nagrade. Nagrade kao što su pohvala, nježan dodir, privilegije i slično, pokazuju djeci da se uvažavaju njihovi napori i pokušaji, da je ono što rade ispravno, te pomažu u razvijanju djetetovog samopouzdanja, dobre slike o sebi, pokazuju da su oni i to što rade važni.

Djeca će učiniti više zbog nagrade nego što će nešto izbjegavati zbog straha od kazne. Najveća nagrada djetetu je pohvala! Pri tome je važno upotrebljavati pohvale za ono što rade (npr.odlično si ovo uradila, svaka čast na obavljenom zadatku...)

Mogućnost izbora

Čim dijete počne izražavati neke sklonosti, možete mu dati mogućnost izbora. Djeca vole kad mogu odlučivati i imati neku kontrolu nad onim što im se događa. Stoga ponudite djetetu više alternativa.

Unaprijed odlučite što ćete mu ponuditi tako da sve što mu ponudite bude i vama prihvatljivo. Nemojte djetetu davati otvorene izbore: "Kako mislite da treba riješiti ovaj sukob?" Uvijek navedite šta dolazi u obzir: "Razgovarat ćete i izviniti se jedan drugome" ili, "Obojica ćete biti kažnjeni smanjenim vladanjem". Vrlo je loše ako dijete nešto odabere, a vi to onda morate odbiti jer ste mu na početku dali otvoren izbor (primjerice, dijete ne želi uopšte razgovarati o sukobu). Ograničite se na dva ili tri izbora, inače će dijete postati zbunjeno.

Poštujte djetetovu odluku čak i ako vidite da je odlučilo loše (naravno, ako to nije preopasno). Neka samo shvati posljedice svojih odluka. Metoda vlastite kože je skupa, ali vrlo djelotvorna.

Slušajte i potičite učenike da sami rješavaju probleme

Slušanje je jednako bitno kao i govorenje. Kad dijete priča o svojim problemima, teško je suzdržati se od davanja savjeta, prijedloga, preporuka i gotovih rješenja, čak. No, upravo to treba činiti. Suzdržati se! Prisjetite se samo koliko vas nervira kad pričate nekome o situaciji koja vas je uzbudila, zapjenjeni ste, a ta/j vas stalno prekida, kaže vam da se uopšte ne biste trebali uzrujavati, da su se njemu ili njoj dogodile daleko gore stvari itd. Naravno da kao učitelji želite pomoći, naravno da često imate dojam kako je problem učenika bezazlen i kako rješenje samo što ne vrišti, ali - suzdržite se. Dijete s vama priča o problemu više zato da podijeli iskustva, a manje zato jer želi savjet. Presijećete li ga sa svojim rješenjem, oduzimate mu mogućnost da samo razmisli što može učiniti. A razmislit će onda kad se ohladi. Treba mu, dakle,

dati priliku da se ispuše, da se oslobodi emocija, da se izventilira, kako se to lijepo kaže, i onda s distance pogleda svoj problem. Tek tada može vaša pomoć biti dobrodošla: uputite ga da problem razmotri s raznih strana, da razmisli o mogućim ishodima svakog rješenja i onda donese odluku. Osjećaj da je samo riješilo problem, pa makar i pogriješilo, više će pridonijeti samopouzdanju nego ako je postupilo po uputi odozgo. Jako je važno, dakle, da dijete shvati kako smije pogriješiti.

Nakon dvije godine implementacije programa, zapaženo je da učenici koji su uključeni u program, nakon 1 godine:

- pokazuju manje simptoma stresa i anksioznosti
- pokazuju bolju mogućnost održavanja pažnje i koncentracije
- pokazuju manje problema u odnosu s vršnjacima, gdje više od 30% učenika procjenjuje da su njihove socijalne vještine poboljšane
- pokazuju manje eksternaliziranih problema u ponašanju.

Šta nastavnici još mogu u razredu napraviti da podstaknu razvoj socio-emocionalnih kompetencija?

Utvrđiti nivo grupne povezanosti i razredne hijerarhije

Nakon ranoga djetinjstva, kad djeca počinju uspostavljati intenzivnije socijalne kontakte izvan porodice, prije svega u školskoj sredini, počinje snažnije djelovati uticaj vršnjaka na njihovo ponašanje, odnosno na njihov socijalni, intelektualni, moralni i emocionalni razvoj. Spoznaja da je učenicima mlađe osnovnoškolske dobi, kao i adolescentima, osjećaj pripadnosti vršnjačkim skupinama izrazito važna, je dovoljna da bi učitelji provodili istraživanja grupne kohezije i razredne hijerarhije.

Dobar način za ispitivanje grupne kohezivnosti i razredne hijerarhije je provedba sociometrijskog postupka. Sociometrijski test je tehnika kvantitativne analize neformalne strukture razrednoga odjela. Za razliku od formalne strukture grupe, koja je članovima nametnuta izvana, a sastoji se od hijerarhija uloga, uticaja i moći, neformalna je struktura grupe ono što članovi unose u grupu (razredni odjel) iznutra i temelj je funkcionisanja razrednog odjela kao cjeline.

Sociometrijski test omogućuje određivanje prihvaćenosti pojedinca u grupi. Mjera popularnosti određena je odnosom grupe prema učeniku, a ovaj se odnos determiniše prihvatanjem i odbijanjem. Prihvatanje je određeno stepenom sviđanja i atraktivnosti, dok je odbijanje određeno stepenom nesimpatije i nesviđanja.

Prednost je ovoga testa pred drugim metodama u tome što utvrđuje stvarne odnose među vršnjacima u svakodnevnom okolinostima. Sociometrija ima nekoliko funkcija koje ju određuju kao: istraživačku tehniku koja služi kako bi se proučilo funkcionisanje grupe, dijagnostičku proceduru kojom se treba odrediti položaj pojedinca u grupi i položaj grupe u široj društvenoj zajednici te psihoterapijsku tehniku koja pomaže pojedincu ili grupi da se bolje prilagode. Na temelju svega iznesenog vezanog uz tehniku koja se koristi za procjenu međuvršnjačkih odnosa možemo zaključiti da se sociometrijskim postupkom mogu ispitati:

- sociometrijski status pojedinca u grupi (češće biran ili odbijen);
- unutargrupni odnosi, npr. ko koga bira ili odbija;
- stepen kohezivnosti ili integrisanosti grupe

Način provođenja sociometrijskog postupka u vašem razredu je detaljnije opisan u prilogu (Prilog 1).

II DIO

RANA IDENTIFIKACIJA DJECE S PROBLEMIMA U DOŽIVLJAVANJU I PONAŠANJU

KAO OSNOVA PREVENCIJE VRŠNJAČKOG NASILJA

Udruženje mladih psihologa od 2014.godine provodi Program prevencije vršnjačkog nasilja u prigradskim područjima Mostara, u saradnji s IN fondacijom – Fondacija za unaprijeđenje socijalne inkluzije djece i mladih u BiH, a čiji je osnovni cilj smanjenje stope vršnjačkog nasilja u školama. Kroz naše dvogodišnje iskustvo, primjećeno je da je u školama prisutno fizičko, verbalno i emocionalno nasilje među vršnjacima. Škole se najčešće obraćaju s problemom fizičkog nasilja među vršnjacima, dok ostali oblici nasilja, nažalost, u velikom broju slučajeva ostanu neprimjećeni, iako su više zastupljeni nego fizičko nasilje.

Nerijetko čujemo stavove da je nasilje među djecom standardna razvojna faza i u skladu s tim postoje očekivanja da će dječije nasilno ponašanje biti spontano prevaziđeno tokom razvoja. Međutim, da nasilje nije dio uobičajenog toka odrastanja, govore mnogi obrasci ponašanja koje dijete može ispoljavati. Posljedice počinjenog i proživljenog nasilnog ponašanja mogu biti ne samo neposredne nego i trajne – za čitav život. Prema tome, bitno je da i roditelji i nastavnici ne tretiraju nasilno ponašanje kao uobičajenu pojavu, niti da podržavaju predrasudu da nasilje osnažuje dijete, nego da intervenišu kako bi se isto spriječilo.

Većina programa koji se bave prevencijom i suzbijanje vršnjačkog nasilja su orijentisani ka pružanju pomoći i osnaživanju žrtve vršnjačkog nasilja. Kroz ovaj Priručnik, želimo predstaviti alternativnu perspektivu prevencije vršnjačkog nasilja. Naime, ukoliko sistemski želimo kreirati pozitivno školsko okruženje, u kojem se svako dijete osjeća sigurno, potrebno je uz žrtve vršnjačkog nasilja, staviti fokus i na djecu koja se upuštaju u nasilnička ponašanja.

Agresivnost u društvu poprima sve šire razmjere i izaziva zabrinutost čitavog društva. Ukoliko želimo prevenirati pojavu agresivnosti u društvu, a samim time i pojavu vršnjačkog nasilja, nužno je osvijestiti načine nastanka i održavanja agresivnog ponašanja, kako bi se isto korigovalo.

Agresivno ponašanje

- **Fizički ili verbalni oblik ponašanja koji ima namjeru povrede osobe ili objekta**
- **Namjerno ponašanje s ciljem nanošenja psihičke ili fizičke boli**
- **Bilo koji oblik ponašanja učinjen s namjerom da se povrijedi neka osoba ili objekti**
- **Razne definicije imaju dvije (najvažnije) dodirne tačke:**
 - **namjera**
 - **ponašanje**

Faze nastanka agresivnog ponašanja

Bitno je shvatiti da agresivnom ponašanju prethodi niz faza, kroz koje dijete prođe. U cilju kreiranja adekvatnih intervencija za korigovanje ponašanja, predstavljamo faze nastanka agresivnosti:

1) Opažanje

Dijete opaža neki događaj i procjenjuje da li je on prijeteći. Pri tome se djeca razlikuju u njihovim navikama opažanja. Agresivna djeca tako neke situacije doživljavaju puno više prijetećim nego neagresivna djeca. Naročito nejasne situacije agresivna djeca brzo doživljavaju kao prijeteće.

2) Izbor ponašanja i uobičajeni oblici ponašanja

Nakon što je neki događaj percipiran kao prijeteći, odlučuje se kako će se reagovati na njega. Tako se na neki određeni događaj, koji je opažen kao prijeteći **može reagovati izbjegavanjem, primjerenim samopotvrđivanjem ili agresijom.** Koji način reagovanja će biti izabran, ovisi o uvježbanim i gotovo automatskim oblicima ponašanja (jačina navike). U slučaju agresivne djece to znači: što je dijete do tada češće reagovalo agresijom, to je vjerovatnije da će se i u novim situacijama ponašati agresivno. Izbor određene reakcije pod uticajem je postojećeg načina opažanja. **Dakle, nakon što percipira određeni događaj kao prijeteći, dijete potom razmišlja: "Kako ću reagovati: agresivno ili neagresivno"**

3) Potencijal za sprječavanje

U ovoj fazi donosi se općenito odluka treba li prethodno izabrana radnja biti i izvršena. Ta odluka pod velikim je uticajem dotadašnjih iskustava tokom učenja. Značajnu ulogu pri tome imaju ranije doživljene **posljedice. Ako su npr. agresivne radnje uvijek bile kažnjavane, pomisao na izvođenje takvih radnji principijelno može izazvati snažan strah. Izvođenje radnje će biti zakočeno tim strahom.** Ako do tada s vršenjem agresije nisu bila povezana nikakva ili su povezana tek neka loša iskustva, tada ne postoje ili postoje samo mali potencijali za sprječavanje odabrane agresivne radnje te impuls za djelovanje doseže sljedeću fazu. Ova odluka najčešće se odvija munjevitom brzinom i ne percipira se nužno kao svjesna i planirana. Kod agresivne djece često ne postoje potencijali za sprječavanje osjećaja srdžbe i bijesa, dok su impulsi za neagresivno djelovanje blokirani budući da su subjektivno doživljeni kao neuspješni i čini se da samo agresivne radnje imaju posljedice koje vode uspjehu kod suparnika. ("mene niko ne sluša, osim ako glasno i ljutito vičem" ili: "Ako vratim udarac, onda me drugi ostave na miru"). **Prema tome, u ovoj fazi, dijete odlučuje: "Treba li odabrana radnja biti izvršena: da ili ne?"**

4) Predviđanje i procjena mogućih posljedica

Nakon što je u prethodnoj fazi principijelno odlučeno da se dopusti impuls za agresivno djelovanje, u posljednjem koraku donosi se situacijski orijentisana odluka, koja konačno utvrđuje izbor radnje. Pri tome se provjeravaju posljedice izabrane radnje. Ova odluka donosi se tako što se predviđaju moguće reakcije okoline na tu radnju koja se namjerava izvršiti. Ako posljedice, koje će vjerovatno nastupiti, izgledaju jako neugodne, tada se odlučuje ne izvesti planirane agresivne radnje. Ovdje je značajno koliko brzo nastupaju negativne posljedice za agresivnu radnju. Tako je npr. za agresivnu djecu karakteristično da opažaju samo kratkoročne posljedice neke radnje. Dugoročne negativne posljedice neke agresivne radnje ne zamjećuju se. Ako su kratkoročne posljedice pozitivne, one pogoduju pojavi agresivnog ponašanja. Dugoročne negativne posljedice ostaju relativno nedjelotvorne. Ovdje je posebno bitno upozoriti da djeca općenito imaju poteškoće u predviđanju posljedica svog ponašanja. Ova sposobnost ovisi o kognitivnom razvoju. Na temelju njihovog stepena kognitivne zrelosti, djeca, naročito ona mlađa

od 10 godina, ne mogu pouzdano procijeniti dugoročne posljedice svog ponašanja. Dakle, u ovoj fazi se donosi, situacijska odluka treba li izvesti ponašanje. Ako odluka sada glasi "da", tada se stvarno i provodi impuls za djelovanje.

Navedeni koraci su nam jako važni jer nam daju mogućnost tačnog određivanja na kojem koraku agresivno dijete donosi pogrešnu odluku. Za intervencije za uklanjanje agresivnog ponašanja potrebno je poznavati takve pogrešne odluke. U principu, modifikacija može započeti u svakoj fazi. Razumljivo je naravno da intervencija koja počinje u prvom koraku (opažanje) ima najveći efekt.

Korigovanje agresivnog ponašanja kao vid prevencije vršnjačkog nasilja

S agresijom su povezani nedostaci u području socijalno kompetentnog ponašanja, koji posljedično uzrokuju teška ograničenja ponašanja. Djetetu nedostaje mogućnosti da na neagresivan način uspostavi kontakte i komunicira. Posljedica je da agresivna djeca češće žive socijalno izolirana. Sve su riješi pokušaji uspostavljanja kontakata, a kada se i dogode, to je nespretno, neprimjereno ili agresivno. Izloacijom, izazvanom takvom neučinkovitom komunikacijom, dijete samo sebi šteti u smislu da se ne razvija raznolik repertoar ponašanja primjeren različitim situacijama. Zbog toga nije dovoljno samo smanjiti agresivno ponašanje. Takva mjera samo bi doprinijela još većem nedostatku u ponašanju i općoj bespomoćnosti.

Cilj intervencijskih napora mora biti pokazivanje alternativnih načina ponašanja djetetu. Proširivanje repertoara socijalno kompetentnog ponašanja čini agresivno ponašanje sve više suvišnim jer dijete važne međuljudske potrebe, kao što su potreba za socijalnim kontaktima, potreba za pažnjom, priznanjem ili samopotvrđivanjem, može zadovoljiti primjerenim ponašanjem.

Na ovaj način nasilno dijete uči nove načine za artikulisanje svojih potreba, čime se stvara pozitivno školsko okruženje bez žrtava nasilja.

Neki od načina korekcije agresivnog ponašanja su:

- 1. Razumjeti logiku koja pokreće agresivno ponašanja;**
- 2. Smanjiti napetost i motorički nemir kod djeteta;**
- 3. Pružiti dobar model nenasilnog ponašanja;**
- 4. Kroz program socio - emocionalnog učenja uvježbavati prosocijalna ponašanja;**
- 5. Uključiti psihološko - pedagošku službu škole i roditelje.**

Razumjeti logiku koja pokreće agresivno ponašanja;

Svako ponašanje je logično i vodi ka nekom cilju. U slučaju primjećivanja agresivnog ponašanja ili potencijala za agresivno ponašanje, potrebno je procijeniti zašto se neko ponašanje dešava.

Jedan od načina za takvu procjenu je tzv **ABC analiza nepoželjnog ponašanja**

ABC ANALIZA NEPOŽELJNOG PONAŠANJA

Važno je pokušati utvrditi razlog za ponašanje djeteta. Zapamtite, svako ponašanje je logično i nosi neku poruku. Dijete pokušava komunicirati s okolinom kroz svoje ponašanje. Ima svoju funkciju i vaš zadatak je da razumijete koja mu je funkcija. ABC model vam može poslužiti da bolje razumijete ponašanje.

ABC model se koristi za prikupljanje informacija kroz posmatranje događaja koji se dešavaju u djetetovoj okolini.

A - predstavlja aktivirajući događaj (šta se dešava netom prije nepoželjnog ponašanja)

B - predstavlja ponašanje

C - predstavlja posljedice - pozitivni ili negativni ishodi ponašanja

Kroz ABC analizu, možete utvrditi zašto dijete ponavlja određeno nepoželjno ponašanje. Npr, Amar nema dovoljno pažnje kući i traži pažnju učiteljice. Zaključio je da kada se primjerno ponaša, ne dobiva pažnju. Kada manifestira nepoželjno ponašanje, učiteljica ga zadrži na odmorima da razgovaraju, te sjedi pokraj njega za vrijeme časa. Stoga, Amarov zaključak je da kada je "zločast", učiteljica obraća pažnju na njega, te odlučuje da se nastavi ponašati na takav način, kako bi zadržao pažnju koju dobiva.

Ukoliko od djeteta želimo promjenu ponašanja, potrebno je dati do znanja kakvo ponašanje očekujemo, ignorisati negativna ponašanja, te nagrađivati ponašanje koje se približava željenom. Međutim, ta su djeca često vrlo otporna na poticaje okoline da promijene vlastito ponašanje. Razlog za to može biti ili u nedostatku motivacije za promjenu takvog ponašanja ili u neznanju kako razviti poželjne oblike ponašanja. Stoga je u rješavanju ovog problema djetetu potrebna pomoć odraslih, bilo roditelja bilo nastavnika, pri čemu je potrebna upornost i strpljenje, uz obazrivost. **Važno je usmjeriti se na djetetovo ponašanje, a ne pripisivati djetetu agresivnost kao trajnu osobinu. Dijete može mijenjati svoje ponašanje, ali crte ličnosti ne.** Važno je imati na umu da ponašanje uvijek ima određenu svrhu. Čak i najnepoželjniji oblici ponašanja za dijete mogu osigurati neku dobit. Dječak koji se fizički obračunava s vršnjacima može brže od drugih dobiti ono što od njih traži jer mu vršnjaci iz straha mogu popuštati. Osim toga agresivna reakcija dovodi do emocionalnog rasterećenja kada dijete osjeća jaku ljutnju.

Da bi se kod djeteta smanjilo agresivno ponašanje potrebno je dijete motivirati da to ponašanje zamijeni drugim prihvatljivijim oblicima ponašanja. Djeca koja su sklona vrijeđati ili udarati vršnjake često vjeruju da je to jedini način da ostvare svoje ciljeve i pridobiju uvažavanje vršnjaka. Stoga nastavnik i ostali stručnjaci koji rade s djetetom trebaju potaknuti dijete da preispita ta svoja uvjerenja. Učenici trebaju spoznati prednosti nenasilne komunikacije u stvaranju povoljnijih uvjeta za razvoj svojih sposobnosti, pri čemu se povećava broj suradnika i prijatelja, a smanjuje broj neprijatelja i odbačenih (Plummer, 2001).

Trening smirivanja i opuštanja

Vježbe opuštanja uvodimo da bismo smanjili napetost i motorički nemir kod djeteta. Agresivno ponašanje ne može se ukloniti samo jednim treningom opuštanja. Vježbama opuštanja, međutim, dijete može postati spremno prihvatiti sljedeću radnu fazu i zahtjeve. Ako pođemo od toga da napetost sprječava učenje i kognitivno restrukturiranje, tada je gotovo uvijek prikladan postupak opuštanja primjeren djeci. Na taj se način podupiru procesi učenja u najširem smislu,

te modifikacija ponašanja. Vježbe mogu raditi djelatnici psihološko-pedagoške službe škole ili obučeni učitelji i nastavnici. Vježbe se izvode individualno (dijete – voditelj vježbe), te se uz male korekcije mogu izvoditi i na nivou manjih grupa.

Imaginativni postupci. Za opuštanje djece osobito su prikladni imaginativni ili senzorni (tjelesni) pristupi opuštanju; nasuprot tome, čisti kognitivni postupci, kao što je autogeni trening, većini djece stvaraju problem.

Priče Kapetan Nemo. Priče Kapetan Nemo, koju predstavljamo u nastavku, mogu se ubrojiti u imaginativne postupke opuštanja. U te su priče kao kognitivni elementi ciljano integrisane upute za opuštanje. Sastavljanje su specijalno za motorički nemirnu i agresivnu djecu sa slabom pažnjom. Tim ritualom opuštanja djeca se trebaju pripremiti za zahtjevne vježbe. Ne očekuje se smanjenje agresivnih simptoma, ali nastaju motorički mir, emocionalna uravnoteženost i bolja sposobnost komunikacije. Na osnovu tog pozitivnog djelovanja priča Kapetan Nemo, nespecifičnog za simptome, taj imaginativni postupak primjenjujemo kod djece s različitim psihičkim poremećajima i poremećajima u ponašanju, kako bismo pripremili intervencijske korake.

Preduslovi za korištenje priča Kapetan Nemo

- Kao donja dobna granica za tradicionalne postupke kao što je autogeni trening ili progresivno opuštanje mišića uzima se, u pravilu, deset godina.
- Odnos djeteta – učitelj treba biti pun povjerenja i bez strahova.
- Okolina treba biti, po mogućnosti, bez buke i vanjskih šumova. Dovoljno topla prostorija djeluje vrlo pozitivno. Ponekad su potrebni pokrivači i jastuci kao podloga, a pomaže i svjetlo, koje ne treba biti ni presvijetlo ni pretamno.
- Odjeća treba biti udobna.
- Pun mokraćni mjehur jako otežava vježbu; zato prije vježbe treba provjeriti da li djeteta treba na toalet.
- Za sprječavanje bolova u ramenima, leđima i glavobolje mora se paziti na opušteno i pravilno držanje. Vježbe opuštanja djeteta može provoditi sjedeći ili ležeći.
- Oči trebaju biti potpuno zatvorene. Neka djeca, međutim, imaju s tim problema; od njih se traži da u sjedećoj poziciji gledaju u koljena, a u ležećoj u prsa. Time se spuštaju očni kapci i omogućuje vizualna kontrola odražaja, koja pomaže u postupku opuštanja. Pri uspješnom opuštanju većini djece oči se potpuno zaklope.
- Prostorna udaljenost između djeteta i učitelja ne treba biti prevelika, ali ni premala. Najpovoljnije je da učitelj sjedi nasuprot djetetu ili, ako ono leži, podno njegovih nogu. Tako djeteta uvijek može vidjeti učitelja, ako želi; time dobiva sigurnost.

KAPETAN NEMO:

Zamisli, kapetan Nemo te pozvao u podmornicu Nautilus. Zajedno putujete svim svjetskim morima i gledate mnoge prekrasne stvari pod vodom. Najljepši sati uvijek su oni kada te kapetan Nemo povede na njegove podvodne izlete. Za to oblačiš specijalno ronilačko odijelo. Ono ima posebno djelovanje na tebe: naime, već pri oblačenju zamjećuješ da postaješ potpuno miran. Najprije navlačiš ronilačko odijelo na jednu nogu. Zamjećuješ i govoriš sebi: Moja noga je potpuno mirna. Tada dolazi i druga noga na red. I ova noga postaje potpuno mirna. Kažeš sebi: Obje moje noge su potpuno mirne. Uvlačiš i drugu ruku, i ona postaje potpuno mirna. Kažeš sebi: Obje moje ruke su potpuno mirne. Navlačiš još i kapuljaču preko glave i zatvaraš zatvarač s prednje strane. Sada si cijeli obavijen i zaštićen ronilačkim odijelom. Dobro se osjećaš u ronilačkom odijelu, sigurno i potpuno mirno. Na kraju oblačiš još peraje, stavljaš ronilačku masku, a kapetan Nemo ti pomaže da na leđa staviš uređaj za disanje. Uzimaš u usta

dihalicu, onako kako ti je pokazao kapetan Nemo. Sada si spreman za podvodni izlet s kapetanom Nemom.

Kapetan Nemo i ti jedan za drugim klizite u vodu kroz izlazni otvor na Nautilusu. Ti se lagano spuštaš na sitan bijeli pijesak morskog dna. Danas ti kapetan Nemo želi pokazati podvodnu šumu. Kao i uvijek, on te sigurno vodi kroz podvodni svijet, u kojemu ima mnogo čudesnih životinja. Sve životinje plivaju mirno i sigurno pokraj tebe. I ti se osjećaš potpuno mirno i sigurno.

U vodi je tvoje tijelo na poseban način ugodno teško. To prvo primjećuješ po svojim rukama. Kažeš sebi: Moja ruka je u vodi na poseban način teška. I za svoju drugu ruku utvrđuješ: Moja druga ruka je u vodi na poseban način teška. Moja ruka je na poseban način teška. Plivaš mirno i sigurno iza kapetana Nema. Polja morske trave polako postaju sve gušća. Napokon ste stigli u podvodnu šumu. Tamo rastu grmovi, koji su visoki kao stabla na zemlji. Šumske biljke imaju duguljaste listove, koji rastu samo prema gore, kao da žele izviriti iz mora. U toj podvodnoj šumi ima mnogo šarenih riba, velikih i malih. Neke su debele, duge tanke, a neke druge pak plosnate. Jedne imaju duge, druge kratke peraje. One plivaju kroz podvodnu šumu kao da se igraju skrivača. Lijepo je tako sigurno i mirno kliziti kroz podvodnu šumu, kao ribe. Veselo je kada se bez muke možeš penjati na drvo. Tu ponovo zamjećuješ posebno djelovanje vode na tvoje ruke i kažeš sebi: Obje moje ruke su u vodi na poseban način teške. Obje moje ruke su na poseban način teške. Vrhovi prstiju te svrbe i škakljaju kao da ih male ribe nježno njuškaju.

Nakon nekog vremena kapetan Nemo ti daje znak da se morate vratiti na podmornicu Nautilus. Napuštate podvodnu šumu i plivate kroz svijetlu, toplu vodu. Sunce sjaji kroz vodu i sve ti se pojavljuje u svjetlećim, šarenim bojama. Veseliš se što vas nekoliko riba iz podvodne šume prati još jedan dio puta. Uvijek sebi ponovo kažeš: Potpuno sam miran, kao ribe, i : Obje moje ruke su u vodi na poseban način teške. Ispred vas se pojavi podmornica Nautilus. Mirno, teško i sigurno plivate prema njoj. Kada ste stigli na Nautilus, ulaziš kroz okno u podmornicu. Kao da se budiš iz lijepog sna. Duboko udahneš i ponovo izdahneš zrak; sada saviješ i ispružiš ruke i ponovo otvoriš oči.

Još savjeta za suzbijanje neprihvatljivih ponašanja na času:

- Osigurati da je okruženje za aktivnosti i učenje lijepo uređeno.
- Nastojati da nema buke i napetosti u grupi.
- Osigurati prilike da djeca vježbaju očekivana ponašanja.
- Na precizan i nepovređujući način zatražiti od druge djece podršku za djecu sa neprihvatljivim oblicima ponašanja.
- U zgodnoj prilici zatražiti informacije od djeteta kako vidi svoje jake strane, slabosti i koji su mu ciljevi.
- Provoditi pravila ponašanja dosljedno.
- Nagrađivati više nego kažnjavati (formula: tri puta pohvali, jednom pokudi), u cilju izgradnje samopouzdanja.
- Odmah pozitivno potkrijepiti pozitivno ponašanje i rad.
- Za djecu sa neprihvatljivim oblicima ponašanja planirati aktivnosti i zadatke u kojima će biti uspješni. Samopoštovanje i osjećanje ravnopravnog učešća u grupi je od suštinskog značaja za sve učenike sa emocionalnim poremećajima.
- Raditi sa djecom s neprihvatljivim oblicima ponašanja na duže staze, tj. ne očekivati da će do promjene ponašanja doći odmah.
- Biti strpljiv, osjetljiv, dobar slušalac, fer i dosljedan u odnosu s djetetom s neprihvatljivim oblicima ponašanja. Pokazati povjerenje u sposobnost djeteta i postaviti ciljeve koje realno može postići.

- Uputstva treba da budu jednostavna i izrazito strukturirana.
- Grupno učešće u aktivnostima je veoma poželjno jer omogućuje društvene kontakte.
- Neka djeca s neprihvatljivim oblicima ponašanja mogu pokušati da izbjegnu učešće u aktivnostima. Kada dijete pokazuje reakciju odbojnosti prema aktivnostima, ova odbojnost obično potiče iz straha ili nedostatka iskustva za aktivnost ili usljed faktora svojstvenih samoj situaciji. Potrebno je učiniti svaki napor da se probudi interesovanje ove djece za aktivnosti tako da oni nauče da obavljaju aktivnosti sa uspjehom i zadovoljstvom.
- Ponuditi aktivnosti koje mogu da smanje agresivnost.
- Neka djeca koja su agresivna mogu se ponašati na ovaj način zbog podsvjesne želje za pažnjom, a moguće je promijeniti njihovo ponašanje dajući im priznanje.
- Pružiti iskrenu i neposrednu povratnu informaciju o djetetovom ponašanju.
- Dobro je pripremiti spisak potencijalnih problema u ponašanju i preventivne i reaktivne strategije koje će dovesti do prihvatljivog ponašanja.

Psihološka procjena i pristupi u dijagnosticanju agresije

Psihološka obrada i procjena traumatizovanosti djece koja su bila zlostavljana visoko je specijalizovana vještina koja zahtijeva educiranost i stalnu superviziju. Ipak, ponekad stručnjacima koji rade s djecom jednostavno iskrsnu slučajevi zlostavljanja tokom svakodnevnog rada i to nije moguće spriječiti. Stoga, vrlo je važno da budemo stalno svjesni potrebe da usavršavamo znanja na ovom području.

Nakon što učitelj primjeti znakove agresivnog ponašanja kod djeteta, potrebno je da se hitno konsultuje sa psihološko- pedagoškom službom.

Psihološko – pedagoška služba škole je zadužena za:

Ispitivanje i posmatranje osoba koje brinu o djetetu:

- **Ispitivanje roditelja (Prilog 2)**
- **Posmatranje ponašanja tokom ispitivanja roditelja**
- **Nestruktuisani razgovori s učiteljem (i eventualno roditeljevo posmatranje nastave)**

Cilj razgovora s roditeljima je prikupiti informacije o razvoju djeteta, te o trenutačnom problematičnom ponašanju. Ovaj razgovor daje informacije o faktorima koji izazivaju i onima koji održavaju agresivno ponašanje, te o porodičnoj interakciji.

Ispitivanje djeteta

- **Uspostavljanje kontakta s djetetom i ispitivanje**
- **Dijagnosticiranje inteligencije i postignuća**
- **Upitnik za ispitivanje agresivnog ponašanja u konkretnim situacijama (EAS)**

Check-liste i postupci intervjuisanja za dijagnosticiranje agresije

Check-liste	SDQ Upitnik o jakim stranama i slabostima (Banaschewski i sar., b; Klasen i sar.,2003)	Ova skala procjene sastoji se od 25 pitanja na koje roditelj, odnosno učitelji mogu odgovoriti u 5 minuta. Uupno postoji 5 skala (sap o 5 pitanja): (1) emocionalni problem (2) hiperaktivnost/deficit pažnje (3) problem s vršnjacima (4) neuobičajenosti u ponašanju (5) prosocijalno ponašanje.
	SPS-J Kratak upitnik za ispitivanje psihičkih poremećaja (Hampel i Petermann, 2005)	Kratak upitnik s 32 pitanja za djecu i mlade (od 11 do 16 godina) s četiri skale: (1) agresivno-disocijalno ponašanje (2) problem s kontrolom ljutnje (3) strašljivost / depresivnost i (4) problem sa samopoštovanjem.
	MVL Marbuška lista ponašanja (Ehlers, Ehlers i Makus, 1978)	Roditelje se ispituje o problematičnom ponašanju njihove djece u dobi od 5 do 12 godina. Osamdeset pitanja čini pet kategorija ponašanja, od čega se jedna odnosi na neprilagođeno socijalno ponašanje.
Postupci intervjuisanja	Upitnik za ispitivanje roditelja o agresivnom ponašanju djece (Petermann i Petermann)	Ovaj postupak postoji u struktuisanom i standardiziranom obliku. Roditelje se ispituje o porodičnoj situaciji, razvoju njihove djece, naročito o razvojnom toku agresivnog ponašanja, te o uslovima koji izazivaju i održavaju agresivno ponašanje. Primjereno je za djecu do 13 godina.
	MEI Mannheimski intervju s roditeljima (Esser i sar.,1989)	U tri dijela intervjua razjašnjava se postoji li psihički poremećaj koji zahtijeva liječenje i kakve je težine. Namijenjen je dobnoj skupini od 6 do 16 godina. Podijeljeno u tri dijela, prikupljaju se demografski podaci roditelja i djeteta, podaci o dječijoj/adolescentnoj psihijatrijskoj simptomatologiji, te o socio.porodičnim uslovima i važnim životnim događajima.

Cilj ovog ispitivanja je utvrditi namjere, emocionalne reakcije i navike u ponašanju djeteta, te koliko one doprinose agresivnom ponašanju. Na samom početku uspostavljanja kontakta s djetetom treba razjasniti s kakvom motivacijom dijete pristupa prvim sastancima. Nakon ove prve faze koja služi razjašnjavanju, slijedi provođenje testova inteligencije i testova postignuća ili npr. test za ispitivanje straha. Nakon toga se provodi i upitnik za ispitivanje agresivnog ponašanja u konkretnim situacijama (EAS)

Posmatranje djeteta:

- **Upitnik za posmatranje agresivnog ponašanja (BAV) (Prilog 3)**

Posmatranje ponašanja daje konkretne smjernice o uslovima koji pokreću agresivno ponašanje ili o tipičnim oblicima interakcije. Takve informacije dobivaju se ispitivanjem okidača i posljedica nekog ponašanja.

Ovi različiti izvori su važni jer su informacije opterećene različitim pogreškama. Tako je pri prvom kontaktu s psihologom / pedagogom agresivno dijete sklono poricanju svog ponašanja. Zapamtite da djeca reaguju afektivno zbog čega je potrebno razmatrati i druge izvore informacije. S druge strane, može se desiti i da roditelji žele nešto da sakriju, izmanipulišu ili pridaju nedovoljan značaj manifestiranom ponašanju, zato je bitno da imate što više informacija. U vrednovanju koje provodi škola, važnu ulogu često imaju predrasude prema agresivnom djetetu.

Dakle, kroz navedene metode, trebaju se prikupiti informacije o:

- **razvojnom toku i porodičnoj situaciji djeteta;**
- **samoperpciji djeteta;**
- **simptomima u ponašanju djeteta, te o njegovim kompetencijama.**

Na osnovu navedenog se izdaje mišljenje psihoško – pedagoške službe **(Primjer nalaza Prilog 4)**

PRILOZI

PRILOG 1

Sociometrijski postupak

Cilj: Istražiti strukturu razrednog odjeljenja, te odnose i koheziju iste.

Postupak: Podjeliti papirić sa 2 pitanja svakom učeniku. Prvo pitanje je „S kim bi želio/la sjediti u klupi“, a drugo „S kim ne bi želio/la sjediti u klupi“. Učenicima se da uputa da na svako pitanje treba da odgovore sa dva odgovora, odnosno dva učenika s kojima bi željeli sjediti i dva sa kojima ne bi željeli sjediti.

Nakon prikupljanja podataka, isti se unose u priloženu tabelu. Plusevi se stavljaju pored imena onih učenika za koje je neko naveo da želi sjediti s njima, a minuse za one za koje je navedeno da se ne želi sjediti s njima.

Očekuje se da će se pojaviti učenici sa kojima želi da sjedi većina razreda, te se ti učenici smatraju „zvijezdom razreda“. Učenici s kojima niko ne želi da sjedi, odnosno koji imaju mnogo minusa, mogu se smatrati „odbačenima“.

U razredu se, dakle, mogu dobiti sljedeći rezultati za pojedine učenike:

- Zvijezde - veliki broj pluseva i nijedan (ili značajno manji broj) minus izbora, veoma visok sociometrijski status;
- Odbačeni - veliki broj minus i nijedan (ili veoma mali broj) plus izbora, posebno rizična kategorija (zahtjeva posebnu pažnju);
- Izolovani - ne bira se ni u pozitivnom ni u negativnom smislu;
- Kontroverzni - veliki broj izbora, i pozitivnih i negativnih (nekima se jako sviđa, dok se drugima nikako ne sviđa)
- „Moć iz pozadine“ - pozitivni izbor od strane zvezda (nije generalno omiljena, ali može da utiče posredstvom zvezda)

Primjer

Ime i prezime učenika		1	2	3	4	5	n	Svi dani glasovi	
								+	-
Bojan A.	1			+		-		1	1
Vesna C.	2			-		-		0	2
Milan G.	3		+		+			2	0
Mirela L.	4	-	+					1	1
Vesna Đ.	5	-		+				1	1
N.N.	n								
Svi dobiveni glasovi	+	0	2	2	1	0			
	-	2	0	1	0	2			

S kim bi želio/la sjediti?

S kim ne bi želio/la sjediti?

S kim bi želio/la sjediti?

o rad u kući (npr. radno mjesto za kompjuterom) o drugo

o više dana i noći u sedmici radi izvan kuće

Otac zaposlen: o da o ne

Radi kao _____

o cjelodnevno o kod kuće, vodi domaćinstvo

o povremeno o dopust radi odgoja djece

o rad u smjenama o nezaposlen

o noćni rad o penzioner

o rad u kući (npr. Radno mjesto za kompjuterom) o drugo

o više dana i noći u sedmici radi izvan kuće (npr. montažerki rad)

6. Kakvo je zdravstveno stanje Vašeg djeteta?

o bolešljivo o otporno o zdravo

Koliko često u godini je Vaše dijete bolesno (infekcijske bolesti)? _____ puta

7. Koje dječije bolesti je preboljelo Vaše dijete?

8. Je li bilo posebnosti u razvoju Vašeg djeteta?

Na primjer, problemi tokom trudnoće ili komplikacije pri porođaju (prijevremeni porođaj, carski rez, porođajna težina)?

Na primjer, u prvoj godini života (ekscesivno plakanje, to znači više od četiri sata u 24 sata i teško smirivanje, problemi pri usnivanju i održavanju spavanja, problemi s hranjenjem)?

Na primjer, usporen razvoj (učenje hodanja, pričanja i dr.)?

Na primjer, posebne dječije bolesti (eventualno povezane s boravkom u bolnici)?

Druge posebnosti:

9. Jeste li mogli napraviti sve preventivne zdravstvene preglede u trudnoći?

Da Ne

Ako niste, koji su to? Zašto niste?

10. Jeste li pušili tokom trudnoće?

Da Ne

Ako jeste, koliko cigareta dnevno?

Jeste li tokom trudnoće pili alkohol?

Da Ne

Ako jeste, koliko redovno, koje količine, što?

Jeste li tokom trudnoće uzimali lijekove?

Da Ne

Ako jeste, koje?

Jeste li tokom trudnoće konzumirali droge?

Da Ne

Ako jeste, koje?

11. Je li Vaše dijete ikada doživjelo kakvu tešku nesreću?

Da Ne

Ako jest, koju? U kojoj je dobi tada bilo Vaše dijete? Je li s time bila povezana kakva operacija, boravak u bolnici, ograničenja u kretanju, igranju i kontaktima?

II. Socijalni odnosi i aktivnosti

1. Ko živi zajedno s Vašim djetetom u domaćinstvu?

2. Ko provodi najviše vremena s Vašim djetetom?

- Majka nena braća i sestre rođaci
- Otac djed prijatelji druge osobe

3. S kime Vaše dijete voli ostati zajedno?

Zašto ?

4. S kime vaše dijete manje voli ostati zajedno?

Zašto (npr. Zbog straha, ljubomore, svađe)*?

5. Koje osobe su prije sudjelovale (sada sudjeluju) u odgoju Vašeg djeteta?

6. Na kakvo ponašanje odraslih Vaše dijete češće reaguje bijesom, povlačenjem ili neprihvatanjem?

7. Ko ima najveći uticaj na Vaše dijete?

8. Jeste li Vi i Vaš bračni partner (ili Vi i djedovi i nene koji sudjeluju u odgoju djeteta odnosno osoba koja brine o djetetu preko dana) složni u odgojnim pitanjima?

da ne

Gdje se pojavljuju razlike?

9. Jeli vaše dijete pohađalo dječiji vrtić (odnosno dječije jaslice i malu školu)?

- Da, i to
- Prije podne o poslije podne o cijeli dan
- Ne

10. Koliko godina je vaše dijete pohađalo dječiji vrtić? _____ godina

- Da Ne

Ako jest: Zašto je došlo do promjene?

11. Je li vaše dijete rado pohađalo dječiji vrtić (dječije jaslice i malu školu)?

- Da Ne

Ako jest: Šta je posebno voljelo u dječijem vrtiću (dječijim jaslicama i maloj školi)?

12. Igra li se vaše dijete rado samo?

- Da Ne

Kako se ponaša kad je samo (tiho, mirno, autoagresivno ili agresivno prema predmetima itd.)?

Čega, čime se igra kada je samo?

13. Koliko često se vaše dijete sastaje s vršnjacima ili prijateljima (usporedi s pitanjem V.1)?

- Svakodnevno nekoliko puta tjedno nikada

Postoje li razlike tokom vremena kad traje nastava, školskih praznika i za vikend?

14. Gdje se djeca sastaju?

- kod kuće kod prijatelja na igralištu
 u gradu u parku ili šumi
 drugo mjesto: _____
-

15. Čega (čime, šta) se djeca igraju?

- Nogomet ili slično
- Građevnim materijalom, automobilima i slično
- Kompjuterske igre, Playstation i slično
- drugo : _____

16. Čega (čime) se vaše dijete najradije igra? I to kada se igra kod kuće u sobi

Ako jest: Šta je posebno voljelo u dječijem vrtiću(dječijim jaslicama i maloj školi)?

kada se igra na otvorenom

kada se bavi sportom

kada se bavi drugim hobijima

S čim provodi najviše vremena?

Koliko često vaše dijete gleda televiziju (dnevno, tjedno)?

III Analiza ponašanja: Opći dio

1. Kako vaše dijete provodi dane (na primjeru jučerašnjeg dana)?

-
-
-
-
-
2. Zamislite jedan dan kada imate posebnih promjena sa svojim djetetom. Na primjer, dogodi se da se loše slažete sa svojim djetetom, jako vas ljuti, neprestano se svađa sa svojom braćom i sestrama, s prijateljima i slično. Zamislite jedan takav dan i opišite ponašanje vašeg djeteta kojim ste nezadovoljni ili s kojim imate problema:

-
-
-
-
3. Kako se, prema Vašem mišljenju, može opisati problematično ponašanje Vašeg djeteta (nemirno, glasno, nekoncentrisano, svadljivo, nepopustljivo, rušilački bijesno, gnjevno, probitačno, samopotvrđujuće, nesigurnom plašljivo, agresivno itd.)?

-
-
-
-
4. Koliko često, koliko dugo i koliko intenzivno se pojavljuje problematično ponašanje?

-
-
-
-
5. Pod kojim uslovima se pojavljuje trenutačno problematično ponašanje (u određenim situacijam, s određenim osobama, u određeno vrijeme itd.)?
-

6. Kada se prvi put pojavilo problematično ponašanje Vašeg djeteta?

7. Kojih posebno uslova, događaja i promjena iz tog vremena se možete sjetiti (npr. nesreća, bolest, rođenje brata ili sestre, razvod roditelja)?

8. Možete li se sjetiti vremena kada je Vaše dijete imalo odnosno pravilo mnogo više poteškoća nego danas?

- Da Ne
Koje poteškoće su bile i kada su se pojavile?

9. Kojih posebnih okolnosti iz tog vremena se možete sjetiti (npr, nesreća, bolest, rođenje brata ili sestre, odvajanje od neke drage osobe, svađe i brige u porodici)?

10. Je li bilo razdoblja u kojima je problematičnog ponašanja bilo manje ili ga uopće nije bilo?

- Da Ne
Ako jest, kada?

Koje okolnosti su tada postojale?

11. Je li Vaše dijete to svoje ponašanje moglo bilo gdje vidjeti i otuda ga oponašati?

IV. Analiza ponašanja: ponašanje u školi

1. Rekli ste da Vaše dijete ide u ____ razred. Je li Vaše dijete već jednom ponavljalo razred?

- Da
 - Ne
- o Koji? _____

Ako jest, kako se Vaše dijete nosilo s time?

Ako jest, kako ste Vi reagirali?

2. Kako je prošlo vrijeme polaska u školi? Je li bilo odgađanja upisa u školu? Je li Vaše dijete prijevremeno upisano u školu?

3. Koliko ste zadovoljni školskim postignućima svog djeteta?

4. Kakve predodžbe imate o daljem toku školovanja svog djeteta?

5. Zna li Vaše dijete za Vaše predodžbe?

- Da Ne

6. Pomažete li Vi odnosno Vaš bračni partner kod domaćih zadaća?

- Da; ko: _____ Ne

7. Ako pomažete, koliko je to redovno? Koliko dugo?

8. Imate li dojam da Vaše dijete rado ide u školu?

- Da Ne

9. Ako nemate: Zbog čega, po Vašem mišljenju, Vaše dijete ne ide rado u školu?

V. Analiza ponašanje: Odnosi prema braći i sestrama i vršnjacima

1. Kakav je kontakt s vršnjacima (mnogo prijatelja, intenzivno prijateljstvo, površna prijateljstva, često ili rijetko sastajanje, radije sam; v. I pitanje II. 13)?

2. Kako se ponaša Vaše dijete kada je kod kuće zajedno s drugom djecom i braćom i sestrama (miroljubivo, svadljivo, odlučno itd.)?

3. Možete li navesti uzroke neprimjerenog ponašanja u kontaktu s drugom djecom (strah da će mu se nešto oduzeti, ljubomora itd.)?

4. Svađa li se Vaše dijete za vrijeme igre češće s drugom djecom (više, udara, uzima igračke, želi određivati itd.)?

Da Ne

O čemu se radi u takvim svađama?

5. Umiješate li se Vi u dječije svađe kod kuće?

Da Ne

Ako je odgovor pozitivan: U kojem obliku?

6. Je li Vaše dijete u grupi vršnjaka češće vođa ili je po strani, ili nije ni jedno ni drugo?

7. Koliko je Vaše dijete omiljeno među vršnjacima?

V. Analiza ponašanja: Odnos roditelj - dijete

1. Koje aktivnosti provodite sa svojom porodicom u slobodno vrijeme

Često? _____

Povremeno? _____

Nikada? _____

2. Pretpostavimo, Vaše dijete ima problem. Dolazi li ono tada Vama ili Vašem partneru?

3. S kojim problemima Vam se Vaše dijete već obratilo?

4. Jeste li mu mogli pomoći?

5. Razgovara li Vaše dijete s Vama o prijateljima ili o školi?

6. Za što nagrađujete svoje dijete? _____

Ko nagrađuje? _____

Kada (npr. odmah, navečer, poslije sedam dana)? _____

7. Čime nagrađujete svoje dijete? _____

Šta je najdjelotvornija nagrada?

8. Koliko često nagrađujete?

9. Kako Vaše dijete reaguje na nagradu?

10. Mislite li da pohvala, poklanjanje pažnje, zajedničko igranje i maženje predstavljaju nagradu za Vaše dijete?

o Da o Ne

Ako mislite, šta naročito?

Molimo, kratko opišite jednu tipičnu situaciju?

Želimo od Vas saznati i nešto o onome što je suprotno nagrađivanju, naime o kažnjavanju. Prethodno treba napomenuti da kažnjavanje uglavnom ne znači ništa dobro i ništa loše. Kazne su tek jedna moguća odgojna mjera i mogu biti prirodne posljedice za neprimjereno ponašanje djeteta.

11. Za šta kažnjavate svoje dijete?

Ko

kažnjava?

Kada (npr., odmah, navečer, nakon sedam dana)?

12. Čime kažnjavate svoje dijete?

Šta je najdjelotvornija kazna?

13. Koliko često kažnjavate?

14. Kako Vaše dijete reaguje na kažnjavanje?

15. Mislite li da prigovaranje, psovanje, ignorisanje, prekidanje zajedničke aktivnosti predstavljaju kažnjavanje za Vaše dijete?

Da Ne

Ako mislite, šta naročito?

Molimo, kratko opišite jednu tipičnu situaciju?

16. Događa li se da svom djetetu spominjete neki uzor (npr. „Tvoj prijatelj _____ sigurno razveseljava tvoje roditelje više nego ti!")?

Da Ne

Ako spominjete, koga i koje ponašanje?

-

PRILOG 3

Upitnik za posmatranje agresivnog ponašanja (BAV)
--

Ime djeteta: _____

Datum: _____

Procjenitelj: _____

Broj upitnika: _____

Nivoi za procjenu: **1** = nikada se ne pojavljuje

4 = često se pojavljuje

2 = rijetko se pojavljuje

5 = vrlo često se pojavljuje

3 = ponekad se pojavljuje

Ponašanje	Procjena
1 Na dijete se više i grdi ga se.	
2 Zlurado smijanje, cinične primjedbe prema odraslima i djeci, ruganje drugima.	
3 Vikanje, deranje na odrasle i djecu i psovanje odraslih i djece.	
4 Dijete udaraju, gaze, guraju, grebu, vuku za kosu i pljuju.	
5 Podmuklo podmetanje noge, izmicanje stolice, prividno slučajno guranje, zlurado uskraćivanje pomoći, potajno oduzimanje ili uništavanje nečega.	
6 Udaranje, gaženje, boksanje, guranje, grizenje, grebanje, pljuvanje, čupanje za kosu, prljanje nekoga.	
7 Grdi i ironizira samoga sebe, psuje vlastito ponašanje (npr. Zbog neke pogreške).	
8 Grize nokte, čupa kosu, udara glavom, samoozljeđuje se pokretima glave i tijela, grebe se ili reže britvicom ili drugim oštrim predmetima po rukama, šakama ili drugim dijelovima tijela.	
9 Grdi ili psuje predmete	
10 Oštećuje, premazuje dijelove zgrade ili slično bojom ili prljavštinom, gazi, dere, prlja pokućstvo ili predmete za svakodnevnu upotrebu, lupa vratima, baca kamenje u prozorske okvire, baca stvari na pod, razbija, pali ih.	
11 <i>Primjereno samopotvrđivanje:</i> Svoje mišljenje ili kritiku izražava normalnom jačinom glasa, ne vrijeđa riječima, bez fizičke agresije.	
12 <i>Saradnja i pomirenje:</i> Predlaže nešto, odustaje, spreman/na je na kompromise, pridržava se pravila, pomaže drugim.	

13 *Samokontrola:* Brani se od bijesa i osjećaja ljutnje, na primjer nekom drugom aktivnošću, izbjegava porast konflikta, odaziva se zahtjevima, izvršava obaveze bez pozivanja.

14 *Empatija:* Sluša druge, prihvata tuđe mišljenje, pita za uzroke konflikta i raspituje se o tome kako se drugi osjećaju.

PRILOG 4

Primjer mišljenja psihološko – pedagoške službe

Pri postavljanju dijagnoze i na početku treninga Amar ima 10,4 godina i ide u četvrti razred osnovne škole. Išao je u dječiji vrtić, ali nije išao u pripremni razred. Njegovo zdravstveno stanje je odlično, prebolio je uobičajene dječije bolesti. Posebnosti u razvoju su sisanje palca i grickanje noktiju.

Majka se razvela kada je Amar imao oko četiri, a njegov mlađi brat oko dvije godine. Ona je cijeli dan zaposlena, a navečer dodatnim poslovima poboljšava svoju zaradu. Uz to se stručno školuje jer želi promijeniti zanimanje. Uz majku, u odgoj je uključena i nena s majčine strane, dok otac nije sudjelovao u odgoju djece dok je živio u porodici. I tokom treninga Amar je ponekad bio kod djeda i nene, iako između njegove majke i nene postoji veoma izričit konflikt majka-kći.

Nije poznato vrijeme prvog pojavljivanje poteškoća u ponašanju kod Amara, a tokom vremena se nije promijenila ni vrsta ni intezitet problematičnog ponašanja. S majčinog leđišta značajno je, najprije, kasno odlaženje u krevet (dugo gledanje TV-a) i želja da se ne ustaje iz kreveta, i pored toga zastrašujuće je neuredan u svakom pogledu.

Amar nerado i rijetko piše domaću zadaću. Njegovo školsko postignuće jako varira.

Osjeća se gurnut u dječji dom, što za posljedicu ima opiranje mnogim zajedničkim aktivnostima u domu. Sukob između njega i odgajateljice nastaje kada se protivi pisanju domaće zadaće i kada se svađa s drugom djecom i svojim mlađim bratom.

Rezultati promatranja

Amar se često grdi i viče se na njega. Pokazuje zlobu i izruguje se djeci koja mu nisu simpatična i zbog koje se upravo naljutio, a zloban je i prema odraslima, koje želi naljutiti kada mu postavljaju zahtjeve. Kada je ljut, kada se svađa ili kada nešto nije po njegovoj volji, glasno psuje ili viče na druge.

Pri sukobima Amara udaraju, gaze, itd. Pri čemu i on sam u istoj mjeri uzrokuje tučnjavu. On započinje podmukle napade, bez vidljivog razloga. Tako se, na primjer, igra loptom i odjednom njom gađa svog brata, koji se igra s nekim drugim djetetom. Ili: udari brata posrd lica, nakon čega započinje ozbiljna tučnjava između njih dvojice. Ostali primjeri su: posmetanje noge, gaženje i slično ponašanje. Ako se osjeća usamljeno, isključeno, preopterećeno ili ne uspijeva uraditi neki zadatak, Amar grite nokte na rukama na veoma autodestruktivan način. Kada je bijesan na odrasle ili mu nešto ne uspijevan (npr. Pri gađanju, igranju loptom), oštećuje predmete (poruši ono što je gradio, napuca loptu u prozor, razbaca karte u igri u kojoj mu prijete poraz), tako da se ostala djeca ne mogu dalje igrati. U tablici 4 prikazani su svi rezultati promatranja.

Ukupan dojam

Amar otvoreno pokazuje agresivno ponašanje, npr. pri sukobima oko igračaka, pri napadu druge djece i pri zahtjevima odraslih (kao spremanje, pisanje domaće zadaće).

Podmuklo, i bez vidljivog razloga, ponaša se agresivno i antisocijalno. To se vjerovatno može pripisati osjećaju bijesa i manjka kontrole impulsa, lošem raspoloženju i dosadi, te rivalstvu među braćom. Amar ne prihvata činjenicu da se djeca mogu bez namjere međusobno ozlijediti, on odmah reaguje agresivno, vikanjem i udaranjem. Čudno je kod Amara što se uvrijeđeno povlači ili rezignira kada uprkos angažmanu nešto ne uspijeva napraviti. To onda vodi do autodestruktivnog ponašanja i dalje do izljeva bijesa, pri kojima on npr. svjesno ometa ili uništava igru druge djece.

Čini se, vrijedno je spomenuti još jedan završni aspekt: Amar se djelomice pokazuje kao vrlo srdačan i spreman na kompromise. Ispostavilo se, međutim, da on takvim ponašanjem pokušava osigurati korist.

Pregled rezultata posmatranja učenika

Kategorija upitnika za promatranje (BAV)	Srednje vrijednosti ponašanja kod Amara	Konkretni pojavnici oblici Amarovog ponašanja i mogući motivi
1. Dijete se grdi...	4,3	U svađama sa drugom djetom Amar se često grdi.
2. Zlobno smijanje...	3,7	Zloban je prema djeci koja mu nisu simpatična i kada želi nekoga ljutiti (i odrasle).
3. Vikanje...	4,5	Kada je bijesan, Amar viče na djecu i na odrasle; jednako je kod tučnjave i kada ne može provesti svoju volju.
4. Dijete tuku ...	3,5	Amar doživljava fizičku agresiju kada se zlobno smije drugima ili viče na njih jer je bijesan i srdit, kod tučnjave druga djeca se fizički brane od njega.
5. Podmuklo podmetanje nogu...	4,3	a) Bez vidljivog razloga b) Kada je loše raspoložen c) Djeci koja mu nisu simpatična
8. Griženje noktiju, čupanje kose, ...	3,5	Jako izraženo griženje noktiju kada se osjeća usamljeno ili ne uspije uraditi

		nešto.
10. Oštećivanje, prljanje predmeta, ...	4,1	Zbog lošeg raspoloženja; kada ne uspije uraditi nešto; kada je bijesan na odrasle.
11. Primjereno samopotvrđivanje	1,0	Samopotvrđivanje se izražava na neprimjeren način budući da Amar uvijek želi provesti svoju volju.
12. Saradnja i pomaganje ...	1,0	Nije moguć kompromis jer se Amar ponaša egoistično; kooperativno se ponaša s ciljem da iz toga izvuče korist za sebe.

Literatura

- Bandura, A. (1979). Aggression. Stuttgart: Klett – Cotta.
- Bilić, V., Buljan Flander, G. i Hrpka H. (2012): Nasilje nad djecom i među djecom. Naklada Slap. Jastrebarsko.
- Bloomquist, M.L., Schnell, S.V. (2002): Helping children with aggression and conduct problems. Best practices for intervention. New York: Guilford. Brack, U.B. (2003).
- Dodge, K.A., Schwartz, D. (1997): Social information processing mechanisms in aggressive behavior. New York: Wiley.
- Freedman, S.J. (2002): Easing the teasing: Helping your child cope with name-calling, ridicule, and verbal bullying. Publisher: McGraw-Hill Professional Publishing.
- Klarin, M. (2006): Razvoj djece u socijalnom kontekstu. Naklada Slap. Jastrebarsko.
- Petermann, F., Petermann U. (2010): Trening s agresivnom djecom. Naklada Slap. Jastrebarsko.
- Slunjski, E. (2014): Kako djetetu pomoći da... stječe prijatelje i razvija socijalne vještine. Element.
- <http://www.casel.org/guide/>
- http://www.uecpd.org/uploads/files/Nasilje_u_skoli.pdf

