



# Potrebe i mentalno zdravlje djece i mladih bez adekvatne roditeljske skrbi

Juli, 2022.

<b>SOCIO - EMOCIONALNI RAZVOJ I PRILAGODBA DJECE</b> .....	2
SEU program kao mehanizam zaštite mentalnog zdravlja djece.....	15
Kako provoditi socio-emocionalne kompetencije? .....	16
Samosvijest.....	16
Kako prepoznati samosvijest?.....	17
Kako razviti samosvijest?.....	18
Emocionalna inteligencija .....	18
Kako razvijati emocionalnu inteligenciju kod djece?.....	19
Društvena osvještenost .....	20
Kako poticati djecu da razumiju i razvijaju empatiju? .....	21
Interpersonalni odnosi .....	22
Odgovorno donošenje odluka.....	24
Na koje načine učimo djecu da donose prave odluke? .....	25
Šta još možemo napraviti da podstaknemo razvoj socio-emocionalnih kompetencija?.....	26
Utvrđiti nivo grupne povezanosti i grupne hijerarhije.....	26
<b>DODATNE VJEŽBE</b> .....	28
Trening smirivanja i opuštanja za djecu.....	28
Vježba disanja .....	30
Ja ne mogu - Ja neću.....	31
Davanje i primanje pohvala.....	31
<b>LITERATURA</b> .....	33
<b>PRILOG 1.</b> .....	34

## SOCIO - EMOCIONALNI RAZVOJ I PRILAGODBA DJECE

Definirajući pojam socio-emocionalnog razvoja, Vranjican, Prijatelj i Kucalo (2019) objašnjavaju da je jedan od glavnih razvojnih zadataka u djetetovom životu upravo socio-emocionalni razvoj. Naime, socio – emocionalni razvoj podrazumijeva uspješno prepoznavanje vlastitih i tuđih emocija i nošenje s istima. Učenje započinje u najranijoj dobi djeteta kontinuirano se nastavlja sve do odrasle dobi. Kako bi se dijete što uspješnije razvilo, već u najranijoj dobi, uči ga se adekvatno primjenjivati vještine razumijevanja i upravljanja emocijama te se kod djeteta nastoji razviti vještina suosjećanja za druge. Ljubešić (2005) navodi da emocionalnu komponentu razvoja nije moguće odvojiti od ostalih komponenta kao što su socijalna i kognitivna zato što odnosi koje dijete gradi već u najranijoj dobi prema roditeljima i ostalim bliskim osobama, a kasnije i prema drugim ljudima pripadaju i emocionalnoj i socijalnoj komponenti razvoja. Isto tako, emocionalnu komponentu nije moguće odvojiti ni od komunikacijskog ili kognitivnog razvoja upravo zato što nije moguće komunicirati ili misliti bez uključenosti osjećaja u taj proces. Može se zaključiti da socio-emocionalne vještine predstavljaju temelj učinkovitog funkcionisanja u budućem životu djeteta upravo zato što uspješan socio-emocionalni razvoj omogućuje pojedincu da održava pozitivne odnose s drugima, da donosi odgovorne odluke i da prikladno reaguje u različitim životnim situacijama poput onih konfliktnih.

Nadalje, tokom socio-emocionalnog razvoja stiču se i primjenjuju znanja, stavovi i vještine koje su potrebne za razumijevanje emocija te uspostavu i održavanje pozitivnih odnosa s drugima. Autorice Miljević-Rički, i Pavin Ivanec (2009) objašnjavaju kako je za dječji socio-emocionalni razvoj važan odnos djeteta i okoline, tj. kvaliteta i količina posredovanog iskustva učenja. Kod većine djece, posrednici u ranom djetinjstvu su majka i uža porodica, dok se s povećanjem dobi broj posrednika u učenju povećava. Za što bolje socio-emocionalno napredovanje djeteta izuzetno su važne karakteristike posrednika, odnosno važno je da roditelji i uža okolina imaju karakteristike koje omogućuju djetetu kvalitetan i potpuni razvoj.

Prema Ljubešić (2005), emocionalni je razvoj kod djeteta moguće poticati samo ukoliko roditelji razumiju djetetove razvojne potrebe i međuovisnost svih razvojnih domena te razumiju i prihvate djetetovu aktivnu ulogu u vlastitom razvoju.

Još je važno reći da je socio-emocionalno učenje obilježeno sa dva faktora.

Prema Vranjican, Prijatelj i Kucalo (2019) prvi faktor označava socijalne kompetencije koje se očituju u uspješnim socijalnim interakcijama, a drugi faktor označavaju emocionalne kompetencije koje se očituju u prikladnom izražavanju i razumijevanju vlastitih emocija i emocija drugih ljudi. Konkretnije rečeno, za pravilan razvoj djeteta i njegov odnos prema sebi i svijetu oko sebe odgovorna je porodica koja svojim odnosom prema djetetu i modelom funkcionisanja, djetetu stvara pozitivnu sliku o njemu i svijetu oko njega. Također, važno je reći da će dijete stečeno povjerenje i bliskost unutar porodice prenijeti i na sve druge odnose izvan nje, što predstavlja bitan preduslov za pravilan mentalni razvoj djeteta (Kocijan Hercigonja i Hercigonja-Novaković, 2009.)

Govoreći o mentalnom razvoju djeteta, Hukkanen i sar. (1998) u svome radu navode kako su rezultati istraživanja u pojedinim zemljama Europe pokazali da djeca koja se nalaze u institucionalnoj skrbi imaju ozbiljne emocionalne poremećaje pri čemu su oni izraženiji kod dječaka (30% - 40%) nego kod djevojčica (29%) te da iskazuju probleme u ponašanju i zaostajanje u učenju i napredovanju naspram djece izvan institucionalne skrbi.

Također, kada se govori o pravilnom razvoju djeteta važno je spomenuti i uticaj sredine.

Naime, prema Vranjican, Prijatelj i Kucalo (2019) važnost roditelja za socio-emocionalni razvoj djeteta se s njegovim odrastanjem smanjuje. Uticaj vršnjaka zauzima najvažniju ulogu za pozitivan rast i razvoj. Prve interakcije s vršnjacima dijete ima priliku iskusiti u zajedničkim aktivnostima sa djecom iz porodici koje su prvobitno jednostavne, a onda s povećanjem dobi postaju sve kompleksnije. Interakcijom s vršnjacima dijete dobiva predodžbu funkcionisanja u društvu. Stvaranje prijateljskih odnosa izrazito je važno za djetetov socio-emocionalni razvoj zato što dijete uči o pravilima ponašanja u društvu, posljedicama neprimjerenog ponašanja, kompromisu i slično. Uzimajući u obzir da djeca kojoj je potrebna institucionalna skrb dolaze iz porodici čija su ponašanja prožeta negativnim i ugrožavajućim obrascima ponašanja, može se zaključiti da će takva djeca naučene negativne obrasce ponašanja ispoljavati i prema svojim vršnjacima, što uglavnom rezultira njihovom izoliranošću u društvu. Kao posljedica izoliranosti u društvu javlja se niz negativnih konotacija vezanih za socio-emocionalni razvoj djeteta i za njegovu socio-emocionalnu kompetenciju koja mu omogućuju da reguliše vlastite emocije i da ostavruje pozitivne odnose.

Govoreći o važnosti roditelja i sredine za socio – emocionalni razvoj valja se osvrnuti na pojam pružanja socijalne podrške. Sladović Franz i Mujkanović (2003) u svome radu ističu važnost pružanja socijalne podrške za pravilan socio – emocionalni razvoj. Naime, socijalnu podršku autorice definiraju kao dostupnost osoba koje svojim ponašanjem iskazuju brigu i ljubav prema djetetu. Ona je neophodna za adekvatan socio – emocionalni razvoj djeteta te za normalno funkcioniranje odraslog čovjeka. Kao što je već ranije bila spomenuta važnost roditelja za socio – emocionalni razvoj, može se zaključiti da roditelji imaju primarnu ulogu i u pružanju socijalne podrške. Pri rođenju djeteta, roditelji bi trebali odgovarati na njegove potrebe, pružati mu ljubav i na taj način osigurati njegov opstanak. Nadalje, daljnjim djetetovim rastom i razvojem, njegove potrebe postaju veće, interakcija s okolinom postaje sve češća I javlja se potreba za emocionalnom podrškom. Kada govorimo socijalnoj podršci djece koja se nalaze u institucionalnoj skrbi valja reći da je socijalna podrška značajan posrednik između traumatskih događaja koje su djeca doživjela unutar porodici i optimalnog socio-emocionalnog razvoja. Kregar (2004) navodi da su djeca koja u svojoj sredini dobivaju više socijalne podrške bolje prilagođena društvu što je ključno za procjenu uspješnosti intervencije izdvajanja djeteta iz porodici i njegovog smještanja u dječji dom ili udomiteljsku porodica. Osim toga, autorica je u svome radu provela istraživanje čiji su rezultati pokazali da djeca smještena u institucionalnu skrb percipiraju manje socijalne podrške i manje podrške u izgrađivanju samopoštovanja od djece koja žive u optimalnim uvjetima unutar porodice i djece koja žive u udomiteljskim porodicama.

Jednako tako, u ovom dijelu rada potrebno se osvrnuti na djecu koja ne posjeduju iskustvo življenja unutar porodice, već su po rođenju smještena u institucionalno okruženje. Kada se govori o institucionalizaciji tako male djece, Browne (2009) ističe da je taj postupak izrazito štetan za cjelokupni razvoj djeteta. Naime, Sladović Franz, Kregar Orešković i Vejmelka (2007) objašnjavaju da savremena istraživanja pokazuju kako institucionalizacija djece u dobi do treće godine života rezultira razvojem niza negativnih psiholoških, socijalnih i neuroloških problema, a posljedice se očituju već nakon dva mjeseca boravka djeteta u tipičnom institucionalnom okruženju. Alarmantna je činjenica da bez obzira na saznanja o posljedicama institucionalizacije tako male djece, velik broj djece u Europi u dobi do tri godine života ipak završava u procesu institucionalne skrbi. Miljević-Riđički. i Pavin Ivanec (2009) navode da djeca koja su u najranijoj dobi institucionalizirana, odnosno ne posjeduju iskustvo življenja unutar porodičnog okruženja predstavljaju rizičnu skupinu koja imaju veliki potencijal u razvoju određenih poteškoća i nedostataka u socio-emocionalnom i kognitivnom razvoju.

Shodno tome, Čop i Svalina (2015) ističu da djeca koja nisu proživjela iskustvo življenja unutar porodici imaju poteškoće u prilagodbi na „ustaljene“ obrasce ponašanja prilikom izlaska iz institucija te su prisutne i poteškoće u daljnjoj socijalizaciji i psihofizičkom razvoju. Poteškoće razvijene unutar institucionalne skrbi posebice dolaze do izražaja u funkcionisanju djeteta u odrasloj dobi. Ono što uvelike doprinosi razvoju ovakvih poteškoća je nesrazmjer u omjeru djece u institucionalnoj skrbi i zaposlenih stručnjaka.

Osim na djecu koja su unutar institucionalne skrbi po rođenju, valja se osvrnuti i na socio-emocionalni razvoj djece koja su proživjela iskustvo života unutar porodici i potom bila smještena u institucionalnu skrb. Kao što je ranije navedeno, postoji širok spektar razloga zbog kojih se djecu smješta u institucionalnu skrb, međutim neminovno je da je svako to dijete proživjelo određena traumatska iskustva u porodičnom okruženju. Sladović Franz i Mujkanović (2003) navode da su djeca koja u instituciju dolaze iz porodici u kojima je prisutno zanemarivanje i zlostavljanje te ovisnička ponašanja uglavnom povučena, uplašena, nezainteresirana i da uspostavljaju manji broj interakcija., dok djeca koja dolaze iz porodica u kojima roditelji iskazuju agresivne obrasce ponašanja, često takve obrasce ponašanja preslikavaju u svojem ponašanju. Agresivne oblike ponašanja djeca najčešće ispoljavaju prema drugoj djeci što rezultira njihovom izoliranošću od ostale djece i samim time otežava se proces adaptacije na institucionalnu skrb i drugu djecu unutar iste.

Govoreći o socio-emocionalnom razvoju djece u institucionalnoj skrbi, posebnu pažnju potrebno je usmjeriti na privrženost. Naime, kod djece koja odrastaju u institucionalnom okruženju javljaju se poteškoće vezane za razvoj privrženosti. Prema Vranjican, Prijatelj i Kucalo (2019) dijete može razviti tri tipa privrženosti, a to su sigurna, nesigurna ili anksiozna.

Sigurnu privrženost karakteriše zadovoljenje djetetovih potreba, te osjećaj sigurnosti i povezanosti. Rezultati istraživanja su pokazali da djeca koja su razvila sigurnu privrženost pokazuju višu razinu socijalne kompetencije, dok djeca koja su razvila nesigurnu privrženost koja je prožeta osjećajem nepovjerenja prema roditeljima i nedostatkom podrške imaju poteškoće u razvoju socio – emocionalne kompetencije. Osim toga, autori su došli i do saznanja da kvaliteta privrženosti prema roditeljima u ranom djetinjstvu uveliko utiče na daljnji djetetov razvoj tokom cijelog djetinjstva i adolescencije te na koncu i na odraslu dob zato što odnosi koje dijete uspostavi s roditeljima čine bazu za druge odnose koje će manifestirati u društvu u odrasloj dobi. Dakle, ukoliko dijete odrasta u nepoticajnoj okolini, moguće je da ne razvije sposobnost ostvarivanja pozitivnih i bliskih emocionalnih odnosa u odrasloj dobi.

Drugim riječima, djeca koja nisu razvila osjećaj privrženosti u ranom djetinjstvu, u odrasloj dobi najčešće pokazuju niz razvojnih poteškoća, od problema u socijalnim odnosima i manjku interesa za istima do kognitivnih poteškoća i poteškoća sa kontrolom impulsa (Sladović Franz, Kregar Orešković i Vejmelka, 2007). Shodno tome, Miljević-Ridički i Pavin Ivanec (2009) navode da institucionalizirana djeca nerijetko imaju manje socijalnih i kognitivnih poticaja u odnosu na djecu koja odrastaju u porodičnom okruženju te je iz tog razloga njihov socio-emocionalni razvoj otežan.

Također, ono što znatno smanjuje kvalitetu socio-emocionalnog razvoja kod djece u institucionalnoj skrbi jest nasilje. U radu se ranije već govorilo o ispoljavanju agresivnih obrazaca ponašanja među djecom, međutim autorica Sladović Franz (2003) objašnjava da su u dječjim domovima često prisutni različiti oblici nasilja, pri čemu je najučestalije verbalno. Osim verbalnog nasilja prisutno je psihičko i tjelesno nasilje, dok je seksualno nasilje prisutno u najmanjoj mjeri. Autorice Ajduković, Rajhvajn Bulat i Sladović Franz (2008) navode da za mnogu djecu uzajamno nasilje predstavlja prirodni dio vršnjačkog odnosa ili odrastanja te da ne postoji institucija unutar koje barem neki od ranije navedenih oblika nasilja nije prisutan.

Dakle, polazeći od činjenice kako je proces prilagodbe djeteta na institucionalnu skrb sam po sebi težak, može se zaključiti da je zbog asocijalnih oblika ponašanja koje djeca međusobno ispoljavaju, proces dodatno otežan. Činjenica da su djeca unutar institucionalne skrbi izložena vršnjačkom nasilju ne čudi kada se u obzir uzme da je broj stručnog osoblja premali u odnosu na broj djece. Naime, omjer se kreće od 2,5 do 9 djece na jednog stručnog djelatnika što ne omogućava stručnim djelatnicima da se individualno i u potrebnoj mjeri posvete svakom djetetu (Sladović Franz, Kregar Orešković i Vejmelka, 2007), što bi omogućilo bolju socio-emocionalnu prilagodbu djeteta na institucionalnu skrb.

Odlazak negdje u nepoznato, među potpune strance je djetetu zastrašujuće i zbunjujuće iskustvo (Ajduković, 1998) te je upravo iz tog razloga važno da se djeci pruži podrška kako bi proces prilagodbe na novo okruženje bio što lakši i uspješniji. Prilikom dolaska djeteta u institucionalnu skrb, dijete gubi mrežu socijalne podrške na koju je naučeno te na taj način postaje socijalno isključeno (Čop i Svalina, 2015).

Tokom procesa institucionalizacije djeteta, cilj institucije trebao bi biti da dijete ostvari napredak, a to podrazumijeva pružanje adekvatne brige i pažnje djetetu. Međutim, institucija uglavnom nije sposobna zadovoljiti emocionalne potrebe djeteta što rezultira ograničavanjem njegovog emocionalnog razvoja. Autorica Vejmelka (2015) ističe da unutar institucije nije moguće individualizirati skrb za dijete što ugrožava razvoj sigurne i stabilne privrženosti korisnika. Obzirom na to da se dijete tokom procesa izdvajanja iz porodici, odnosno procesa institucionalizacije susreće sa nizom promjena, kod djeteta se događaju i mnoge emocionalne promjene. U samom procesu, važno je da dijete ima socijalnu podršku. Kregar (2004) u svome radu naglašava važnost djetetove percepcije o dovoljnom broju ljudi na koje se može osloniti i stepen zadovoljstva tom podrškom. Govoreći o promjenama koje djeca doživljavaju prilikom dolaska u institucionalnu skrb ponajprije se mogu istaknuti najjednostavnije promjene koje se odnose na sam pristup djetetu.

Autorice Sladović Franz, Kregar Orešković i Vejmelka (2007) provele su istraživanje o iskustvu života u dječjem domu. Istraživanjem su željele dobiti uvid u iskustvo i zadovoljstvo djece životom unutar doma te isto tako uvidjeti kakve preporuke za poboljšanje istog imaju djeca. U istraživanju su sudjelovala djeca smještena u pet različitih dječjih domova u Republici Hrvatskoj, a metoda kojom se istraživanje provodilo je bila intervjuisanje.

Rezultati istraživanja pokazali su da su djeci u domu osigurane egzistencijalne potrebe, međutim prisutna su rigidna pravila i discipliniranje, psihološka, socijalna i materijalna uskraćenost, općeniti manjak slobode i nejednak odnos prema dječacima i djevojčicama. Konkretnije rečeno, djevojčice, sudionice istraživanja navode da im je odnosu na dječake uskraćena sloboda. Što se tiče materijalne uskraćenosti, djeca navode da im džeparac koji dobivaju nije dovoljan. Nadalje, istraživanje pokazuje da je prisutna i svijest o nedostatku porodičnog života, pri čemu sudionici navode kako je najteži dio prilagodbe na život u domu prihvaćanje činjenice da više nisu u porodičnom domu, da su uskraćeni za vlastite roditelje i da se moraju priviknuti na drugu djecu unutar doma. Važno se osvrnuti i na ulogu odgajatelja. Naime, odgajatelji sa svojim podržavajućim pristupom olakšavaju promjene kroz koje djeca prolaze prilikom institucionalizacije, međutim, sudionici opisuju komunikacija s odgajateljima i pozitivnom i negativnom, ovisno o samome odgajatelju.



Drugim riječima, neke odgajatelje smatraju osobama od povjerenja sa kojima mogu razgovarati i koji će ih podržavati, no za neke odgajatelje, sudionici govore kako su osobe koje nemaju povjerenja u djecu i kako s njima ne mogu razgovarati i obratiti im se ukoliko imaju potrebu za razgovorom. Iz ovih se rezultata istraživanja može vidjeti kako se u funkcionisanju djeteta po dolasku u dom događaju mnoge promjene, od toga da se moraju naviknuti na odsustvo roditelja i bliže okoline do toga da se moraju navikavati na velik broj druge djece, novi prostor i na odgajatelje, kao i na nova pravila.

Prema rezultatima istraživanja može se reći kako djeca prilikom dolaska u domove prolaze kroz niz negativnih promjena u funkcioniranju, a podrška koju dobivaju unutar doma ne olakšava im proces adaptacije u dovoljnoj mjeri.

Govoreći o institucionalnoj skrbi za djecu u najranijoj dobi, autorice Miljević-Ridički i Pavin Ivanec (2009) provele su zanimljivo istraživanje u kojem nastoje utvrditi razlike u razvoju između djece predškolskog uzrasta koja žive s oba roditelja, djece koja žive s jednim roditeljem najmanje tri godine te djece koja žive bez roditelja u institucionalnom smještaju. U svrhu detaljnijeg prikaza uticaja institucionalne skrbi na djecu, u radu će se prikazati rezultati vezani samo za djecu unutar institucionalne skrbi. Naime, prema rezultatima istraživanja može se zaključiti da porodični status znatno utiče na kognitivni razvoj djeteta i općenito na njegovo funkcionisanje.

U svrhu istraživanja provedeno je testiranje kognitivnog razvoja djece koje je pokazalo da djeca koja žive u institucionalnom okruženju postižu znatno lošije rezultate u kognitivnom razvoju od djece koja žive s oba roditelja i od djece koja žive s jednim roditeljem. Također, kada se gleda učinkovitost po spolu, rezultati su pokazali kako djevojčice koje odrastaju u institucionalnom okruženju postižu slabije rezultate od dječaka koji odrastaju u institucionalnom okruženju. Slabiji kognitivni razvoj kod djevojčica uglavnom se povezuje s nedostatkom bliske osobe s kojom bi dijete moglo razviti blizak emocionalni odnos i osjećaj privrženosti.

Dakle, prema rezultatima istraživanja o kognitivnom razvoju djece u institucionalnoj skrbi može se zaključiti da djeca postižu znatno slabije rezultate koji u konačnici utiču i na težu prilagodbu na institucionalnu skrb. Tome u prilog svakako ide činjenica da djeca u dječjim domovima imaju manje socijalnih i kognitivnih poticaja pa je prema tome i očekivano da postižu slabije rezultate u odnosu na djecu koja žive s oba roditelja ili na djecu koja žive u jednoroditeljskoj porodici.

Ipak, važno je istaknuti da zaostajanje u kognitivnom razvoju ne mora biti dugotrajno te da je moguće nadoknaditi propuste, ali je uslov za to skrb za dijete izvan institucije koja će mu omogućiti individualni pristup i zadovoljenje svih potreba. Odrastanje unutar porodice važan je prediktor u ostvarivanju optimalnog kognitivnog ali i cjelokupnog razvoja djeteta. Rezultati ovog istraživanja jasno elaboriraju ranije istaknutu činjenicu da se djecu predškolskog uzrasta ne bi trebalo smještati unutar institucionalne skrbi jer ona znatno šteti različitim razvojnim aspektima djeteta.

Govoreći o institucionalizaciji djece predškolskog uzrasta, Browne (2009) se u svom radu osvrće na posljedice institucionalizacije u fizičkom i psihičkom razvoju djeteta. Naime, autor navodi da institucionalizirana djeca do četiri godine starosti zaostaju u fizičkom razvoju i slabo napreduju što se očituje kroz nedovoljni napredak rasta i dobivanja na težini. Isto tako, javljaju se problemi sa vidom i sluhom zbog nedovoljne stimulacije, kašnjenje u motoričkom razvoju koje može rezultirati razvojem teškoća u učenju te razvojem mnogih drugih tjelesnih smetnji. Što se tiče psihičkog razvoja djece, autor ističe razvoj niza emocionalnih, bihevioralnih i intelektualnih oštećenja koja karakterišu djecu predškolskog uzrasta u institucionalnoj skrbi.

Još je važno reći da su djeca koja odrastaju u institucionalnoj skrbi ostvarila znatno lošije rezultate na testovima inteligencije, da su razvila poteškoće u govoru i poteškoće u stvaranju socijalnih kontakata, nedostatak emocionalne povezanosti uz majčinsku figuru te poteškoće s koncentracijom u usporedbi s djecom koja su živjela u udomiteljskoj porodici. Konkretnije, što se tiče stvaranja socijalnih kontakata i ponašanja djeteta, mnoga djeca razvijaju antisocijalne oblike ponašanja, a socijalna kompetencija im je slabo razvijena. Govoreći o utjecaju institucionalizacije na emocionalni razvoj djeteta, autor navodi da djeca u dječjim domovima razvijaju ranije spomenuti poremećaj privrženosti. Razlog zbog kojeg dolazi do kašnjenja u cjelokupnom razvoju djece i pojave raznih psihičkih i fizičkih teškoća je nepoticajna okolina, odnosno, velik broj tako male djece unutar institucije, jednoličnost igračaka te nemogućnost stručnog osoblja da pruži svakome djetetu dovoljno vremena, adekvatnu brigu i zadovoljenje svih njegovih potreba.

Maretić i Sindik (2013) navode da dječji domovi u Republici Hrvatskoj unatoč naporima stručnih djelatnika ipak ne pružaju dovoljno zaštitnih faktora koji bi djetetu omogućili optimalan razvoj, čak štaviše, često je za dijete život u instituciji jednako stresan i traumatičan kao i život u disfunkcionalnoj porodici.

Uzimajući u obzir proces odvajanja djeteta od porodica i prekidanje odnosa privrženosti može se zaključiti da se kod djeteta pobuđuje traumatsko iskustvo koje otežava proces prilagodbe. Promjene djeca najčešće manifestiraju iskazivanjem frustracije zbog nedostatka privatnosti i nasilnim oblicima ponašanja. Osim toga, iz istraživanja koje su proveli autori može se zaključiti da su djeca unutar institucionalne skrbi u većem riziku za razvoj niza poremećaja u ponašanju upravo zbog narušenih i neskladnih porodičnih odnosa te smanjene socijalne podrške koju bi trebali dobivati od roditelja. Roditelji bi trebali biti prvi izvor socijalne podrške za dijete, a kada je dijete institucionalizirano, upravo to djetetu nedostaje. Odgajatelji uglavnom ne mogu biti dostojna zamjena za roditelje u pružanju socijalne podrške jer djeca ne mogu ostvariti potrebnu privrženost s njima.

Jednako tako, institucionalizacija se negativno odražava i na školski uspjeh djeteta. Naime, rezultati istraživanja (Maretić i Sindik, 2013) su pokazali da djeca u dječjim domovima imaju općenito lošiji školski uspjeh te da on uveliko ovisi o tome kako djeca percipiraju sebe i svoje sposobnosti i kompetencije.

Institucionalizirana djeca uglavnom imaju negativno mišljenje o vlastitim školskim kompetencijama, nemaju motivacije i iskazuju višeneprijemljivih oblika ponašanja te je samim tim njihov školski uspjeh slabiji

Može se zaključiti da djeca koja imaju negativno mišljenje o sebi i svojim školskim kompetencijama nemaju u dovoljnoj mjeri razvijenu socio - emocionalnu kompetenciju, a ona je ključan faktor za uspjeh u školi jer je povezana socijalnim, bihevioralnim i akademskim ishodima važnim za uspješan razvoj djeteta (Vranjican, Prijatelj i Kucalo, 2019).

Također, još je važno reći da je kod institucionalizirane djece prisutno učestalije ispoljavanje nasilnih obrazaca ponašanja prema vršnjacima, pa je iz tog razloga kvaliteta interakcije s njima smanjena. U prilog ovim saznanjima idu i rezultati provedenog istraživanja autorica Ajduković i Sladović Franz (2004) koji su pokazali da djeca koja žive u domovima ispoljavaju znatno više poteškoća u ponašanju i osjećajima, imaju više somatskih problema te su anksioznija i depresivnija. Socijalni odnosi su im nepovoljniji te imaju više kognitivnih problema i problema pažnje. Također, prisutna su agresivna, delikventna i samodestruktivna ponašanja. U svrhu prikazivanja učestalosti agresivnih i nasilnih obrazaca ponašanja te njihovog utjecaja na prilagodbu djeteta na institucionalnu skrb, prikazati će se rezultati istraživanja autorice Jaman (2009). Naime, istraživanje je provedeno na uzorku djece koja su uglavnom u dobi od deset do dvanaest godina i obuhvatalo je šest kategorija nasilja: seksualno, materijalno, fizičko,

socijalno, psihičko i verbalno. Rezultati su pokazali da je unutar institucionalne skrbi prisutno svih šest oblika nasilja, a da se razlikuju po učestalosti i broju sudionika. Najzastupljenije je verbalno nasilje, zatim psihičko, fizičko, socijalno i seksualno, dok je materijalno nasilje najmanje zastupljeno. Dječaci i djevojčice su u svim oblicima nasilja jednako sudjelovali, dok su u verbalnom nasilju djevojčice uglavnom žrtve, a dječaci nasilnici. Također, valja naglasiti da je većina djece u domu iskusila i jednu i drugu stranu nasilja, odnosno da su bili i žrtve i nasilnici, dok je jako mala populacija djece bila samo promatrač.

Isto tako, važno je reći da djeca koja unutar dječjeg doma manifestiraju nasilne obrasce ponašanja, te iste obrasce ponašanja preslikavaju i u školskom okruženju. Iz toga se može zaključiti da djeca, žrtve nasilja unutar doma i škole nemaju mjesto na kojem se osjećaju sigurno što ostavlja negativne posljedice na njihov psihosocijalni razvoj. Nedostatak sigurnog mjesta za dijete unutar kojeg može slobodno izraziti svoje osjećaje i potrebe ukazuje na nedostatak socijalne podrške.

Važnost socijalne podrške za uspješnu integraciju djeteta u život institucionalne skrbi najbolje će prikazati rezultati istraživanja autorice Kregar (2004) koji donose prikaz razlika u cjelokupnom funkcionisanju djece koja žive u udomiteljskim porodicama, u institucionalnoj skrbi i u vlastitoj porodici. Naime, rezultati istraživanja pokazuju da djeca iz dječijih domova imaju znatno manju socijalnu podršku, podršku u izgradnji samopoštovanja, te ukupno manju socijalnu podršku, podršku u izgradnji samopoštovanja, te ukupno manju socijalnu podršku od djece smještene u udomiteljsku porodicu ili od djece koja žive sa svojim porodicama.

Također, rezultati su pokazali da djeca neovisno o smještaju imaju dvije do tri osobe kojima se mogu povjeriti i prema kojima osjećaju određenu razinu privrženosti. S druge strane, djeca koja žive u domovima imaju veći broj osoba s kojima se druže, što ne iznenađuje uzimajući u obzir velik broj djece koja žive unutar institucionalne skrbi. Međutim, djeca koja žive u institucionalnoj skrbi najmanje su zadovoljna primljenom socijalnom podrškom. Razlog zbog kojeg je to tako jest činjenica da se djeca najčešće povjeravaju drugoj djeci, dok u nešto manjoj mjeri odgajateljima upravo zato što ne mogu razviti povjerenje i privrženost prema njima. Od odgajatelja pomoć traže najčešće kada je riječ o zadaćama ili problemima vezanima za školu. Iako su izdvojena iz porodica uglavnom zbog neprimjerene brige roditelja o njima, valja istaknuti da su djeca bez obzira na to i dalje najsigurnija u ljubav svojih roditelja.

Nemogućnost razvoja povjerenja u odgajatelje i ostale stručne suradnike u institucionalnoj skrbi te odvojenost od roditelja zasigurno otežavaju proces prilagodbe djeteta na institucionalnu skrb.

Dakle, iz svega navedenog može se zaključiti da djeca koja žive unutar institucija imaju veću razinu poteškoća u mentalnom zdravlju te su izloženija razvojnim rizicima od djece koja žive izvan institucija (Ajduković, 2003). Autorica Ajduković (2003) u svome radu objašnjava da su internalizirani problemi u ponašanju poput povlačenja, anksioznosti i depresije znatno povezani s dobi djeteta tijekom procesa izdvajanja iz porodici. Naime, što je dijete starije, to su poteškoće izraženije. Isto tako, važno je reći da se izraženost promjena odnosi i na spol, pri čemu su promjene izraženije kod ženskog spola. Osim toga, prisutni su i eksternalizirani problemi u ponašanju poput delikventnog i agresivnog ponašanja te problemi pozornosti. Duljina boravka unutar institucionalne skrbi utječe na izraženost internaliziranih i eksternaliziranih poremećaja u ponašanju, pri čemu su oni izraženiji kod djece koja se unutar institucije nalaze kraći period vremena. Razlog tome je činjenica da se dijete uglavnom prilagodi domskom načinu života, a tretman koji dobiva unutar doma pozitivno utječe na smanjenje njegovih teškoća. Na razvoj poremećaja u ponašanju osim porodične situacije uveliko utječe i svakodnevni stres u školskom okruženju i manjak socijalne podrške. Hukkanen (1999) navodi da je za prilagodbu djeteta na institucionalnu skrb i za optimalno psihosocijalno funkcioniranje djeteta bitna dob djeteta u kojoj dolazi u institucionalnu skrb te odnos i komunikacija s roditeljima tijekom boravka unutar institucije. Djetetu je bitno da ima pozitivan odnos sa barem jednim roditeljem bez obzira na to što se nalazi u institucionalnoj skrbi. Ova se činjenica može povezati sa ranije navedenom činjenicom da djeca u institucionalnoj skrbi imaju problem sa razvojem privrženosti prema odgajateljima jer su je već razvila prema roditeljima. Iz ovog primjera ističe se važnost saradnje roditelja i institucije u svrhu lakše prilagodbe djeteta na boravak unutar iste. Naime, djeca koja su smještena u institucionalnu skrb u ranim godinama života, a porodica je ostvarila kvalitetnu saradnju s institucijom lakše su se prilagodila na život u instituciji i ostvarila su bolji psihosocijalni razvoj.

Iako je brojnim istraživanjima dokazan niz negativnih posljedica po optimalan razvoj djeteta u institucionalnoj skrbi, autorice Kamenov, Sladović Franz i Ajduković (2006) u provedenom istraživanju došle su do rezultata da stručnjaci ne gaje negativne stavove prema procesu institucionalizacije djeteta.

Naime, oni smatraju da je u situacijama u kojima su djeca izložena različitim izvorima stresa i traume unutar porodici, potrebno dijete smjestiti unutar institucije jer će tamo dobiti adekvatan tretman i biti zbrinuto od strane stručnjaka. Također, ono što je zanimljivo u ovom istraživanju jest činjenica da stručnjaci u određenim situacijama u kojima je dijete izdvojeno iz porodica proživjelo različita traumatska iskustva daju prednost dječjim domovima pred udomiteljstvom za koje se uglavnom smatra boljom opcijom za dijete.

Razlog zbog kojeg stručnjaci smatraju da je u nekim situacijama u kojima je ugrožen razvoj djeteta bolje da ga se smjesti unutar institucionalne skrbi povezan je sa upitnom kompetentnošću udomitelja za korištenje primjerenih metode rada i potpomaganja optimalnog razvoja djeteta te rješavanja posljedica traumatskih događaja proživljenih unutar porodici. Iz svega navedenog javlja se potreba poboljšanja uslova života djece unutar institucionalne skrbi u svrhu njihove lakše prilagodbe na istu. Za poboljšanje uslova života u dječjem domu, najvažnija su mišljenja i potrebe djece koja u njima žive. Naime, Ajduković (2003) navodi da se u prošlosti djecu nije smatralo relevantnim izvorom podataka te se zbog toga uslovi života u dječjim domovima nisu mijenjali na željen način. Jednako tako, unaprjeđenje rada u domovima nije se temeljilo na potrebnom psihosocijalnom pristupu, već na pedagoškom pristupu iz kojeg se nije moglo na adekvatan način evaluirati rad domova i uvoditi potrebne promjene. Ranije spomenuto istraživanje o iskustvu života u domu koje su provele autorice Sladović Franz, Kregar Orešković i Vejmelka (2007) između ostalog odnosilo se i na prijedloge djece za poboljšanje uslova života u domu. Odgovori djece u dječjem domu mogu se podijeliti u dvije velike skupine: **domski smještaj i odnos s odgajateljima**. Što se tiče domskog smještaja, odgovori ispitanika naznačuju da bi se smještaj mogao unaprijediti zapošljavanjem novih zaposlenika, uređenjem prostora doma, promjenama domskih pravila te pronalaskom dodatnih izvora financiranja što bi omogućilo pokretanje raznih društvenih aktivnosti unutar doma. S druge strane, govoreći o odnosu s odgajateljima, sudionici istraživanja naglašavaju kako bi se trebala poboljšati komunikacija odgajatelja i djece te da bi odgajatelji trebali biti pažljiviji u radu s djecom, dok bi njihov međusobni odnos trebao biti povjerljiv i pomažući. Shodno tome, odgajatelj bi trebao biti osoba koja u potpunosti prihvaća dijete, brine o njemu i posvećuje mu dovoljno vremena. U svrhu bolje adaptacije djeteta na domski način života, odgajatelj bi trebao raditi na tome da s djetetom izgradi odnos pun povjerenja i uzajamnog poštovanja u kojem će dijete moći otvoreno razgovarati o svojim problemima bez straha i bez zadržke.

Prikazujući rezultate istraživanja o dječjoj percepciji života u domu, naposljetku se valja osvrnuti i na percepciju kvalitete života djece u institucionalnoj skrbi iz perspektive odgajatelja. Naime, u istraživanju koje su proveli Vejmelka i Sabolić (2015) sa odgajateljima u dječjim domovima, može se uočiti velika razlika u percepciji kvalitete života u institucionalnoj skrbi iz perspektive djece i iz perspektive odgajatelja. Naime, odgajatelji navode kako su u domovima prisutni kvalitetni i poticajni odnosi odgajatelja i djece te djece međusobno. Jednako tako, odgajatelji navode da djeca jedni drugima nesebično i rado pomažu te da imaju dobra školska postignuća. Navode i da je prisutno prosocijalno ponašanje. Što se tiče međusobnog odnosa djece, odgajatelji objašnjavaju da ima jako malo fizičke agresije, skitnje, zloupotrebe droga i alkohola te minimalan broj prekršaja. Također, ističu da djeca po izlasku iz domova ostaju u kontaktu sa odgajateljima, te da ih posjećuju i dalje.

Osim toga, rezultati istraživanja pokazuju kako su odgajatelji izrazito ponosni na materijalne uslove za djecu te na zajedničke aktivnosti koje provode s djecom. Ističu kako se opremljenost konstantno poboljšava te da raste broj aktivnosti koje se provode zajedno sa svim korisnicima doma. Naposljetku, odgajatelji ističu kvalitetnu suradnju s lokalnom zajednicom, školama i vanjskim suradnicima kao jedan od faktora koji utječe na stvaranje pozitivnih promjena u funkcioniranju djece pri dolasku u domove. Iz ovih se rezultata može vidjeti kako odgajatelji nemaju pravu sliku o zadovoljstvu djece institucionalnom skrbi što se može povezati sa nedovoljno prisnim odnosom djece i odgajatelja kojeg su djeca navela kao jedan od aspekata kojeg bi se trebalo poboljšati u svrhu unaprjeđenja kvalitete institucionalne skrbi i olakšanja prilagodbe na dolazak u samu instituciju. Dakle, naglasak se svakako treba staviti na poboljšanje odnosa djece i odgajatelja i u nekoj mjeri omogućiti individualni pristup svakom djetetu kako bi se uspjela uspostaviti doza prisnosti i privrženosti djece ka odgajateljima.

## SEU program kao mehanizam zaštite mentalnog zdravlja djece

Socio-emocionalne kompetencije zapravo su gotovo sinonim za mentalno zdravlje djece tokom 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 socijalne okoline, prilagođenost školskom okruženju, itd.

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

Važnost socio-emocionalnih kompetencija:

- Ako dijete ne može upravljati emocijama pravilno, jako je teško da se fokusira na učenje.
- Ako dijete ne empatiše sa drugima, može da se ponaša na način koji je štetan za njega ili za druge ljude u okolini.
- Ako dijete nije u stanju da prati pravila, to može umanjiti funkcionalnost u grupama ili školskom okruženju.
- Ako dijete nije u mogućnosti da zajednički riješava probleme, on ili ona može stvoriti konflikt u grupi, na igralište, ili na bilo kojem drugom mjestu gdje se djeca okupljaju.
- Ako dijete nije u mogućnosti da dobro sarađuje s drugima, to može stvoriti nesklad i onemogućiti stvaranje pozitivnih odnosa s drugima.
- 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.



## Kako provoditi socio-emocionalne kompetencije?

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

- 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 dijete imalo razvijenu svijest o sebi, odgajatelj može, primjerice, razgovarati s djecom o tome koje sve emocije postoje i kakva je raspoloženja moguće imati. Odgovori djece mogu se zapisati na tablu ili veliki papir, a zatim raspraviti s djecom 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 mlađoj djeci, 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.

Sa starijom djecom može se raditi i s detaljnijim informacijama. Primjerice, djeci 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 djecom se također može raspraviti o tome koju ulogu emocije imaju u svakodnevnom životu, te im osvijestiti činjenicu da različita djeca mogu imati različite emocije u istim situacijama. Dobro je da djeca 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 a u grupi 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 s djecom u grupi ili individualno mogu narasti do neslućenih 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 djecu 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 djeca 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 kod djece 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 djeci bliskih primjera svakodnevnih frustrirajućih situacija i traženje da navedu što više načina kako se mogu ponašati u tim situacijama. Neki od primjera takvih situacija mogu biti u školskom okruženju: 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 djecom, 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 institucija 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 odrastanje. Institucije moraju znati iza kojih specifičnih vrijednosti stoje, poput odgovornosti, poštenja, marljivosti, visokih školskih postignuća, jednakosti, uvažavanja, empatije, pravde, poštovanja itd. Iz našeg iskustva, artikulisanje specifičnih vrijednosti igra bitnu ulogu u smanjenju delikventnog i nasilničkog ponašanja među djecom 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 djecu da razumiju i razvijaju empatiju?

Od ranog djetinjstva, važno je učiti i poticati djecu da poštuju druge. To se najbolje ostvaruje poticanjem prijateljske atmosfere u grupi, za što su zaduženi odgajatelji. Korisno je djeci na pojednostavljen način pojasniti pojam različitosti. Npr. djeci 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 dijete treba napisati po čemu je sličan i različit od svojih prijatelja, brata, sestre i drugih, kao i igre koje uključuju vježbe u kojima dijete navodi šta voli kod sebe, te šta mu se sviđa kod njegovog druga. Nakon što djeca usvoje pojam različitosti, korisno je raditi na prihvatanju tih različitosti.

Odgajatelji 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 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 to je moguće.

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

Djeci 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 uživanja u različite uloge (npr. opisivanje iste situacije, poput kišnog dana, s različitih gledišta, poput gledišta izletnika, seljaka, kišne gliste) djecu bi trebalo navesti da uoče kako isti događaj različite osobe vide drugačije jer imaju različite potrebe i želje.

### Interpersonalni odnosi

Danas se kod djece uglavnom potiče individualizam gdje svako pokušava biti bolji od drugih, pa je i atmosfera takmičarska.

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

Djeca na nivou osnovne škole koriste strategije rješavanja konflikta koje su drugačije od strategija odraslih. Strategije isto tako variraju zavisno od doba osnovnoškolaca. Mlađa djeca 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 sadržaja koji se savladavaju kada djeca 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, odgajatelji I nastavnici su često suočeni sa nemogućnošću izlaženja na kraj s konfliktima u grupi.

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 djeci priznati njihove osjećaje (npr. „Vidim da se ljutiš na \_\_\_\_, ali neću dopustiti da ga/je ozlijediš“), te saslušati svako dijete kako bi se smanjila napetost i pomoglo rješavanju problema.

Ponekad odgajatelji I nastavnici nisu sigurni trebaju li uopće intervenirati ili „prepustiti djecu samima sebi“. Budući da neka djeca nisu vješti u nenasilnom rješavanju sukoba, pomoć stručnije i iskusnije osobe dobro bi im došla. Ukoliko se sukob dogodi tokom radionice, njegovo ignorisanje šalje poruku odobravanja ili nedovoljne brige za dijete. Također, sukob ometa tok radionice što je dodatni razlog zašto intervenirati.

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 odgajatelja, a ne sporedni program uveden u institucije u obliku projekta, dostupan samo nekoj djeci (određenoj generaciji ili slično).



Svaka institucija u cjelosti u svoj bi rad mogao uključiti neke preventivne aktivnosti. U njihovom osmišljavanju i planiranju, odgajatelji mogu tražiti pomoć od stručnih saradnika ili u stručnoj literaturi.

Na taj način, dijete 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 mlađom djecom se za rješavanje sukoba može izraditi semafor (od papira ili kartona) koji će se uvijek nalaziti u određenom dijelu učionice tako da ga djeca mogu vidjeti. Semafor se može izraditi na organizovanim radionicama, a izrađuju ga odgajatelj i djeca. 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“. Dijete se redovito podsjeća na semafor, posebno tijekom samog sukoba, kada su pod utjecajem emocija.

Osmišljavanje i provedba modela saradničkog učenja, treba biti u skladu s dječijim 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 djeca 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, najsnažniji 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 uzбудila, 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 želite pomoći, naravno da često imate dojam kako je problem djeteta 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. Presijete 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.

Šta još možemo napraviti da podstaknemo razvoj socio-emocionalnih kompetencija?

Utvrđiti nivo grupne povezanosti i grupne 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 djeci mlađe osnovnoškolske dobi, kao i adolescentima, osjećaj pripadnosti vršnjačkim skupinama izrazito važna, je dovoljna da bi provodili istraživanja grupne kohezije i hijerarhije.

Dobar način za ispitivanje grupne kohezivnosti i hijerarhije je provedba sociometrijskog postupka. Sociometrijski test je tehnika kvantitativne analize neformalne strukture grupe. 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 iznutra i temelj je funkcionisanja grupe kao cjeline.

Sociometrijski test omogućuje određivanje prihvaćenosti pojedinca u grupi. Mjera popularnosti određena je odnosom grupe prema djetetu, 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 svakodnevnim okolnostima. 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).

## DODATNE VJEŽBE

### Trening smirivanja i opuštanja za djecu

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 počemo 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 odgajatelji i odrasli. 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 dijete – odrasli 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 dijete treba na toalet.

-Za sprječavanje bolova u ramenima, leđima i glavobolje mora se paziti na opušteno i pravilno držanje. Vježbe opuštanja dijete 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 odraslog ne treba biti prevelika, ali ni premala. Najpovoljnije je da odrasli sjedi nasuprot djetetu ili, ako ono leži, podno njegovih nogu. Tako dijete uvijek može vidjeti odraslog, 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. Navlačoš 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, stavljajući 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 šaklaju 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.

### Vježba disanja

Sada fokusirajte vašu pažnju na disanje... Postanite svjesni svih detalja u vezi vašeg disanja... Osjetite vazduh kako se kreće kroz vaš nos i usta... osjetite kako klizi niz vaše grlo u vašu pluća... i primijetite kako vam se grudi i stomak lagano šire i skupljaju dok dišete... Budite svjesni što osjećate u tijelu dok dišete... Sada zamislite da umjesto da vi dišete vazduh, vazduh diše vas. Zamislite da se vazduh lagano kreće u vašim plućima... i onda lagano povlači... ne treba ništa da radite, pošto vazduh diše umjesto vas... samo doživite to u nekom vremenu... A sada se vratite nazad.

## Ja ne mogu - Ja neću

Vježba za djecu više osnovnoškolske dobi.

Naizmijenično izgovarajte sa svojim partnerom rečenice koje počinju rečima "Ja ne mogu". Provedite oko 5 minuta praveći dugu listu stvari koje ne možete.

Sada se vratite na te rečenice i recite "Ja neću" umjesto "Ja ne mogu", i naizmijenično izgovarajte te rečenice sa partnerom. Zatim, provedite izvjesno vrijeme da postanete svjesni kako doživljavate svaku rečenicu. Da li je to nešto nemoguće - ili je nešto moguće, ali vi odbijate da to učinite. Tražim da postanete svjesni vaše sposobnosti i snage da odbijete. Ponovite te rečenice koje počinju riječima "Ja neću" i odmah dodajte rečenicu koja vam prva dođe. Provedite oko 5 minuta u tome.

Provedite sada par minuta u razgovoru kako ste to doživjeli. Da li ste doživjeli osjećanje snage kad ste preuzeli odgovornost za odbijanje izgovarajući riječi "Ja neću". Šta ste još otkrili?

## Davanje i primanje pohvala

Vježba za djecu više osnovnoškolske dobi i učenike srednje škole.

Formirati grupe od 6-8 djece koje će sjediti u krugu, sa dovoljno prostora da osoba u centru kruga sjedi udobno.

U ovoj vježbi želim da iskusite izražavanje toga što vam se sviđa kod drugih u vašoj grupi i da postanete svesniji kako se osjećate kada dajete a kako kada primete takve poruke dopadanja i poštovanja. Jedna po jedna osoba će sjediti u centru, i onoliko dugo koliko je u centru, ona ne smije pričati. Daću vam vremena za diskusiju i kasnije. Osoba koja je sa lijeve strane osobe koja je u krugu, kaže osobi u centru - stvari koje cijeni kod nje. Možete pronaći 3-4 stvari koje vam se sviđaju - čak i kod vašeg najgoreg neprijatelja.

Budite onoliko površni ili duboki koliko se to vama sviđa, ali budite iskreni i izrazite stvari koje vam se zaista dopadaju. Pogledajte osobu koja je u centru, govorite direktno, i budite veoma određeni i konkretni. Nemojte samo reći "Sviđaš mi se" ili "Sviđa mi se tvoja kosa". Recite tačno šta vam se sviđa u vezi s tom osobom ili njenom kosom. Npr. "Cijenim način na koji ti stvarno slušaš šta neko kaže, i kada slušaš, smiješkaš se, a onda nagneš glavu malo udesno; osjećam kao da me stvarno slušaš, i to mi se sviđa.



Kad ta osoba kaže 3-4 stvari koje joj se sviđaju, gotovo je, i onda osoba sa njene lijeve strane kaže 3-4 stvari koje joj se sviđaju kod osobe u centru - i tako unaokolo u krugu dok svako ne izrazi poštovanje osobi u centru kruga. Onda se osoba koja je bila u centru vraća na svoje mjesto u krugu, a osoba sa njene lijeve strane pomjera se u centar. Nastaviti na ovaj način dok svako ne bude sjedio u centru i primao poštovanja od svih drugih. Kada završite, sjedite onoliko blizu koliko vam je udobno i podijelite vaša iskustva jedni drugima. Recite nešto što ste željeli ranije da kažete, ali niste.

## LITERATURA

- 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.
- Dodge, K.A., Schwartz, D. (1997): Social information processing mechanisms in aggressive behavior. New York: Wiley.
- Centar za psihološku podršku SENSUS (2020): Očuvanje mentalnog zdravlja djece u periodu pandemije.
- Bilić, V., Buljan Flander, G. i Hrpka H. (2012): Nasilje nad djecom i među djecom. Naklada Slap. Jastrebarsko.
- Vranjican, D., Prijatelj, K. i Kuculo, I. (2019). Čimbenici koji utječu na pozitivan socio-emocionalni razvoj djece. Napredak: časopis za pedagojsku teoriju i praksu, 160(3-4), 319-338.
- Ajduković, M., Rajhvajn Bulat, L. i Sladović Franz, B. (2008). Agresivno i prosocijalno ponašanje djece u dječjim domovima. Ljetopis socijalnog rada, 15(2), 185-213.
- Browne, K. (2009). The risk of harm to young children in institutional care. London: Save the Children.
- Hukkanen, R., Sourander, A., Bergroth, L. i Piha, J. (1999). Psychosocial factors and adequacy of services for children in children's homes.
- Ljubešić, M. (2005). Stimulacija emocionalnog razvoja djece
- Tadić-Lesko, K, I Milinković, J. (2019). Transformacija i deinstitucionalizacija domova za djecu bez roditeljske skrbi u Hercegovačko-neretvanskoj županiji.

## PRILOG 1.

### Sociometrijski postupak

Cilj: Istražiti strukturu grupe, te odnose i koheziju iste.

Postupak: Podjeliti papirić sa 2 pitanja svakom djetetu. Prvo pitanje je „S kim bi želio/la sjediti u grupi“, a drugo „S kim ne bi želio/la sjediti u grupi“. Djeci se da uputa da na svako pitanje treba da odgovore sa dva odgovora, odnosno dva djeteta 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 one djece 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 djeca sa kojima želi da sjedi većina grupe, te se ta djeca smatraju „zvijezdom grupe“. Djeca s kojima niko ne želi da sjedi, odnosno koji imaju mnogo minusa, mogu se smatrati „odbačenima“.

U grupi se, dakle, mogu dobiti sljedeći rezultati za pojedinu djecu:

- 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?

Ovaj dokument je napravljen uz finansijsku podršku Evropske unije, u okviru projekta "Bolja socijalna uključenost kroz osnaženu IRIS mrežu organizacija civilnog društva. Sadržaj dokumenta je isključiva odgovornost Centra za psihološku podršku "Sensus" i ne predstavlja nužno stavove Evropske unije.

