



Vodič za suvremenog roditelja

2021

UDRUGA IGRA



Udruga „Igra“ za pružanje
rehabilitacijsko-edukacijske i
psiho-socio-pedagoške pomoći

Vodič za suvremenog roditelja (online priručnik)

Izdavač: Udruga “Igra” za pružanje rehabilitacijsko-edukacijske i psiho-socijalno-pedagoške pomoći (skraćeno Udruga Igra)

Godina izdavanja: 2021.

Autorica: Diana Šinjori, mag. psych.

Autorica uvoda: Tia Tomiša, dipl. psih.

Voditeljica programa, recenzentica: Ana Krsnik, mag. psych.

Priručnik je nastao uz podršku **Ministarstva rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike**, a u sklopu projekta „Savjetovalište Igra“.

O nama

Udruga “Igra” za pružanje rehabilitacijsko-edukacijske i psiho-socijalno-pedagoške pomoći (skraćeno **Igra**) nevladina je organizacija registrirana 1999. godine.

Osnovni cilj rada Udruge je pružanje rehabilitacijsko-edukacijske i psiho-socijalno-pedagoške pomoći sa svrhom **unapređenja kvalitete življenja djece, mladih i obitelji**, kao i unapređenja kvalitete života društvene zajednice u cjelini. Osim direktnog rada s korisnicima, Udruga djeluje u svrhu osnaživanja stručnjaka i senzibilizacije cjelokupne javnosti za probleme socijalno isključenih skupina.

Naša vizija

Društvo u kojem svaki pojedinac poznaje, koristi i razvija svoje potencijale za aktivno, produktivno i zadovoljno sudjelovanje u životu zajednice.

Program Mentalno zdravlje

Mentalno zdravlje jedan je od 3 osnovna programa unutar kojih Udruga razvija svoje usluge i aktivnosti (uz *Socijalno uključivanje* i *Igrine volontere*). Mentalno zdravlje program je usmjeren na brigu o mentalnom zdravlju građana kao o stanju blagostanja u kojem osoba ostvaruje svoj potencijal, u mogućnosti je biti produktivna i doprinositi životu lokalne zajednice.

U sklopu programa djeluje **Centar za brigu o mentalnom zdravlju** koji je usmjeren na:

- ✓ Zaštitu, očuvanje i unaprjeđenje mentalnog zdravlja kroz direktan rad s korisnicima
- ✓ Povećanje kompetencija stručnjaka društveno-humanističkog usmjerenja
- ✓ Senzibilizaciju i osvještavanje javnosti o temama i izazovima vezanim uz mentalno zdravlje
- ✓ Zagovaračke procese usmjerene prema kreiranju politika s ciljem promocije važnosti i značaja mentalnog zdravlja

Direktni rad s korisnicima odvija se u našem **Savjetovalištu Igra** na adresi **Sveti duh 55, 10000 Zagreb**.

Obratite nam se na telefon **091 605 1718** ili mailom na udruga.igra@udrugaignra.hr

Sve usluge su besplatne za korisnike.

Sadržaj

Društvene promjene i roditeljstvo danas	5
Ja kao roditelj	7
1.1. Razlike tradicionalnog i suvremenog roditeljstva.....	7
1.2. Što znači biti dovoljno dobar roditelj?	8
Razvojne faze i aktivnosti za poticanje razvoja djece	11
2.1. Dijete od rođenja do 1. godine	12
2.2. Dijete dobi 1 do 3 godine.....	14
2.3. Dijete dobi 3 do 6 godina	16
2.4. Dijete dobi 7 do 12 godina.....	18
2.5. Adolescencija.....	20
2.6. Kada potražiti pomoć stručnjaka.....	21
Odgoj za slobodno vrijeme	23
Obitelj i kriza: obiteljski život u 2020./21.	25
4.1. Čuvanje mentalnog zdravlja u krizno vrijeme	26
4.2. Potraga za stručnom pomoći i podrškom.....	34
Pozitivna psihologija i jačanje otpornosti	37
5.1. Pozitivna psihologija	37
5.2. Otpornost	39
5.3. Optimizam	42
Obiteljska povezanost u krizi	44
Podrška djeci u zdravstvenim i drugim krizama.....	47
7.1. Razgovori o COVID-19 s djecom	49
7.2. Podrška djeci i odraslima u razdoblju nakon potresa	51
Rad od kuće	53
Škola kod kuće: i roditelj i učitelj.....	56
Preporuke literature.....	61
Literatura	62

Društvene promjene i roditeljstvo danas

Uvod

U posljednjim desetljećima **dogodile su se brojne društvene promjene**. Danas živimo u mnogočemu drugačijem društvu od onoga **u kojem smo odrastali** ili onoga u kojem su **odrastali naši roditelji**. Promijenilo se **kako i koliko radimo** (npr. češće mijenjamo poslove, radno vrijeme je duže i fleksibilnije, radna mjesta nestabilnija), promijenilo se **kako izgledaju naše obitelji** (npr. više je razvedenih roditelja, jednoroditeljskih obitelji), promijenili su se **odnosi muškaraca i žena** (težimo ravnopravnosti, od oba partnera očekuje se da se angažiraju i u svijetu rada i kod kuće), promijenilo se i **kako gledamo na djecu** i što znamo o njima. Djecu više ne promatramo kao komad gline koji ćemo mi odrasli oblikovati kako nam odgovara, već ih od rođenja prepoznavamo kao **zasebne jedinke** koje imaju prava i **aktivno sudjeluju** u svom razvoju.



Sve te promjene se događaju kontinuirano pa **zahtijevaju našu stalnu prilagodbu**. Ono što tu prilagodbu, a onda i roditeljstvo danas čini izazovnim, jest to što nema **univerzalnih točnih odgovora**. U demokratskim društvima imamo slobodu izbora i pravo na vlastiti doživljaj. To je izvrsno jer možemo sami odlučivati što želimo raditi i kako želimo živjeti, ali i teško jer ne postoji autoritet koji će nam reći **što učiniti kada zapnemo**.

Nekada su se roditelji u odgoju većinom vodili **primjerom svojih roditelja** – odgojne metode koje su primjenjivali njihovi roditelji kako bi osigurali poslušnost, primjenjivali su i oni na svoju djecu. Danas znamo da su neke od tih metoda, poput fizičkog kažnjavanja djece, **nedjelotvorne i štetne** za dječji razvoj pa smo ih i zakonski zabranili.

? Roditelji su dobili informaciju što ne činiti, ali što da rade ?

Roditelji danas svakodnevno moraju **donositi brojne odluke**: *hoće li, kada i u koji vrtić upisati dijete, što učiniti kada dijete odbija hranu, što kad im se ne sviđa djetetovo ponašanje, kupiti djetetu mobitel ili ne, koliko pustiti dijete da se samo nosi sa školskim obavezama, koliko mu pomagati...*

Roditelji danas se suočavaju i s brojnim **dodatnim izazovima** koji su novi i nepoznati svima nama, onima **povezanim s krizom**: *kako organizirati rad od kuće, kako objasniti djeci ovu krizu, kako čuvati povezanost moje obitelji, gdje je ravnoteža između strukture i brige za moje dijete, kada se zabrinuti za svoje mentalno zdravlje i što je „normalno“...*

U ovim dilemama roditelji mogu pitati za savjet druge roditelje, čitati knjige, pretraživati Internet i roditeljske forume... Vjerojatno je da će dobiti onoliko odgovora (sličnih ili različitih) koliko su osoba i mjesta kontaktirali. I dalje je na njima **odgovornost da donesu odluku** koja je u tom trenu dobra za njih, njihovo dijete i obitelj.

Stručnjaci tu mogu pomoći, ne kao autoriteti koji će roditelju govoriti što da radi, već kao **podrška u zajedničkom učenju** na putu razumijevanja i usklađivanja uloga i zahtjeva s kojima se suočavaju. Ovaj priručnik izradili smo kako bi vas **podržali u ovom izvanrednom razdoblju**. Naš cilj nije da vam ponudimo ideje kako biti savršen roditelj u krizi, već da vam damo ideje o tome kako da se nosite s ovom nesvakidašnjom situacijom na vama najugodniji mogući način.

Uvod napisala: Tia Tomiša, dipl. psih.

Ja kao roditelj

Poglavlje 1

1.1. Razlike tradicionalnog i suvremenog roditeljstva

Pogled na odgoj neprestano se mijenja. Ne tako davno, vjerovali smo u **tradicionalne vrijednosti**, a danas vjerujemo u nešto sasvim drugo. *Kako se roditelji, a i djeca, mogu uspješno uskladiti s tim promjenama? Kako u moru savjeta i smjernica, roditelj može odabrati one na koje se može osloniti?*

Kada govorimo o promjenama u razmišljanju o odgoju, najčešće pričamo o razlici između **tradicionalnog i suvremenog** odgoja. **Tradicionalni odgoj** tražio je od djece bezuvjetnu poslušnost: *šuti kada ti roditelj govori i napraviti ću ja od tebe nekoga* najčešće su uzrečice tog doba. Mnogima od nas, koji smo i sami odrastali u takvom okruženju, danas se ovakav stil odgoja čini podosta strog i krut.

Dolaskom **Konvencije o pravima djece** koju je Hrvatska usvojila 1991. godine, djecu sve više počinjemo razumijevati kao nositelje prava, aktivne sudionike odgoja čije mišljenje, želje i potrebe sve više osluškujemo. U ovom razdoblju odbacujemo ideju o tradicionalnom odgoju i u suvremeno doba ulazimo sa sasvim novim uvjerenjima, a zapravo u drugu krajnost – **popustljivo roditeljstvo**. Popustljivi stil odgoja djecu pretvara u prinčeve i princeze kojima neprestano ugađamo i koje branimo i od onih najsitnijih životnih zahtjeva i nelagodnosti. Mnogim stručnjacima koje rade s obiteljima se doima kao razdoblje u kojem i djeca i roditelji trebaju pronaći svoj novi kompas.



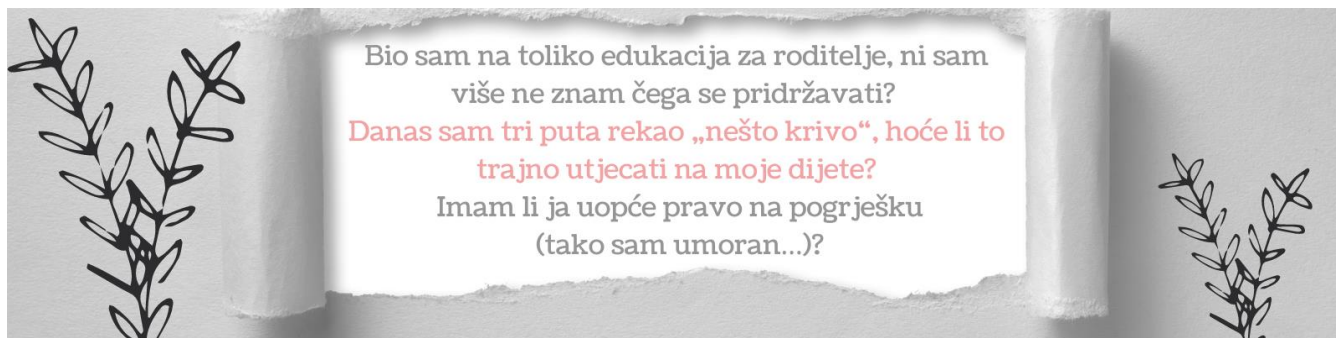
Umjesto
tradicionalnog
odgoja okrenuli
smo se
popustljivom –
**gdje je sada naš
novi kompas?**



Jesper Juul (2018), danski psiholog i obiteljski terapeut, slikovito je opisao **jaz koji se dogodio** između ova dva suprotna pogleda na odgoj, pa kaže: „*Kada je riječ o odgoju, današnji roditelji osjećaju priličnu nesigurnost. Činjenica je da se trude i da u pojedinim stvarima žele postupati drugačije od svojih roditelja, no problem je u tome što ne znaju kako.*“

Kao odgovor na pitanje kako, Juul nam nudi **ravnopravno dostojanstvo**, pogled na odnos roditelj-dijete u kojem su obje strane prepoznate kao važni i vrijedni sudionici odgoja. Obje strane zaslužuju svu potrebnu pomoć i podršku na njihovom zajedničkom putu. U takvom odnosu, **roditelj je taj koji donosi odluke**, a temelji ih na **dijalogu s djetetom** i **vlastitom životnom iskustvu**. Time brine i o djetetu, ali i o svojim potrebama i granicama, čime posredno uči dijete kako da brine o sebi u odnosima s drugima.

1.2. Što znači biti dovoljno dobar roditelj?



Postoji velika šansa da se većina roditelja danas osjeća na ovaj način. U svjetlu brojnih savjeta o tome kako biti roditelj, imamo potrebu upoznati vas s konceptom roditeljstva koji će vam barem malo olakšati ove muke: **kako je to biti „dovoljno dobar“ (eng. „good enough“) roditelj!**

Good enough parent (dovoljno dobar roditelj) je koncept kojeg je prvi uveo britanski psihoanalitičar i pedijatar **dr. Donald Winnicott** kako bi obranio nas, obične ljude, od neprestanih upadanja tuđih savjeta u svaku molekulu našeg postojanja kao roditelja i obitelji.

1.2.1. Kako razmišlja „dovoljno dobar“ roditelj?¹

1) Ne nastoji biti savršen i ne traži to od djece

Nitko nije savršen ni ne može to biti. Živimo u šarolikom svijetu punom nesavršeno savršenih stvari i ljudi. Ako vjerujemo u savršenstvo to nam ne pomaže, potiče nas na samookrivljavanje i okrivljavanje drugih za to što ga nismo dostigli. Problemi i poteškoće su sastavni dio života, a mi biramo kako gledamo na njih. Ako u svakoj nepoželjnoj situaciji **tražimo krivca naći ćemo ga**, ali što ako tog krivca nema?

Good enough roditelji razumiju važnost preporuka stručnjaka, ali i prepoznaju da ne mogu uvijek uspjeti u svemu što su naumili primijeniti i dostići, daju si **dozvolu za nesavršenost**. Dovoljno dobar roditelj razumije da je odnos živ i da ljubav prema djetetu može biti povremeno obojena i svim drugim, manje socijalno poželjnim emocijama. Uostalom, isto to osjećaju i djeca u odnosu s nama (npr. *ljuti su, tužni, povrijeđeni*). Priroda je **podarila djeci otpornost**, sve dok nismo sasvim zanemarili našu roditeljsku ulogu (a većina nas nije), djeca će biti dobro.

¹ Tekst prilagođen prema Grey (2005). *The Good Enough Parent Is the Best Parent*.

2) Traži u djetetu upravo ono što on/ona jest

Dovoljno dobri roditelji **ne misle da su djeca njihov produžetak**, produkt i da je njihova uloga oblikovati vlastitu djecu u „onog nekog“ (npr. „znamo“ da će dijete upisati fakultet a sada je u vrtiću). Oni vide svoje dijete kao **cjelovito ljudsko biće od samih početaka**, a svoju roditeljsku ulogu u tome da **upoznaju i razumiju svoje dijete**. U odnosu roditelj-dijete **obje strane su jednako važne**, u jednakoj mjeri zaslužuju sreću, kreirati svoje osobne ciljeve i težiti im (sve dok ti ciljevi ne štete drugima). Postoji i neka **raspodjela uloga**: roditelj je veći, jači, spretniji u rasuđivanju i ima resurse koje dijete treba da bi preživjelo. Djeca, pogotovo manja, nisu toliko spretna u tome da argumentiraju i višedimenzionalno sagledavaju situaciju, stoga nije fer tražiti ih jasne razloge za sve. Dovoljno dobar roditelj pokušat će razumjeti motive djeteta, njegove misli, cijeniti njegove želje. Ako i ne dođete do razloga, ponekad je dovoljno da je tu u svakoj situaciji.

3) Brine o djetetovom doživljaju djetinjstva

Prirodno je brinuti o budućnosti naše djece. Svi želimo da naša djeca izrastu u poštene, sretne, zdrave i ambiciozne pojedince koji mogu brinuti za sebe i druge. Ali **dovoljno dobri** roditelji znaju – **budućnost je odgovornost djece**, oni su ti koji će postavljati svoje ciljeve i određivati puteve do njih. Uloga roditelja je **omogućiti djetetu ugodno iskustvo djetinjstva**. Djeca koja se osjećaju sigurno, osjećaju podršku nasuprot kontroli, da su vrijedni povjerenja – moći će usmjeriti svoju budućnost. Sretno djetinjstvo često vodi sretnoj odraslosti, a i obrnuto.

4) Osigurava djetetu pomoć i autonomiju

Djeca dolaze na ovaj svijet sa **željom za samostalnosti**. *Good enough* roditelji razumiju tu potrebu i omogućuju djeci da učine sami ono što mogu učiniti (npr. *biraju odjeću, pripremaju jednostavan obrok, spremaju svoju sobu*), dopuštaju djeci da probaju i pogriješe (npr. *da dijete proba nalijati i prolije mlijeko pa počiste to zajedno*), što je sastavni dio učenja i iskustva. Oni pomažu djeci na tom putu, ali i vjeruju u djetetove sposobnosti i snage.



Cilj odgoja nije kažnjavanje djeteta jer ima s nečim problem, već:

- ♥ Voditi dijete prema pozitivnom ponašanju
- ♥ Naučiti ga kako da skladno živi s drugima
- ♥ Pomoći mu da nauči kontrolirati svoje ponašanje i usmjeravati impulse

5) Siguran je da je dovoljno dobar

Dovoljno dobri roditelji **ne preuzimaju slijepo savjete „eksperata različite vrste“** i nisu previše zabrinuti za tuđe komentare (npr. *trebali bi vi s njim odlučnije, ajme što je blatnjav*). Njihov cilj je **pomoć djetetu i odnos s djetetom**, a ne dokazivanje drugima svojih superiornih vještina i dostignuća roditeljstva. Good enough roditelji razumiju da se djetetov svijet ne vrti uvijek oko roditelja. Dječja ponašanja nisu uvijek motivirana time da nas zadovolje ili povrijede, već češće pokušajem **pronalaska svog mjesta na ovom svijetu**. Oni nastoje razumjeti svoje dijete i znaju da **njihovo dijete neće nužno razumjeti njih** (npr. *Što on ne vidi koliko se ja trudim za njega?*). Svi roditelji su nekoć bili djeca, ali djeca nikada nisu bili roditelji.

SAŽETAK POGLAVLJA

Pogled na odgoj **neprestano se mijenja** što može zbuniti roditelje. Nekada smo vjerovali u **tradicionalne vrijednosti** koje su jasno propisivale što (ni)je dobro za naše dijete i na koji točno način ga moramo odgajati. Sada, **otvoreniji smo prema dječjim pravima**, trudimo se uvažiti i saslušati dječje želje i potrebe, biti fleksibilni, a opet se povremeno **izgubimo u tome što i kako**. **Jesper Juul**, danski psiholog i obiteljski terapeut, nam stoga nudi **ravnopravno dostojanstvo** u kojem roditelj je onaj koji odlučuje, a svoje odluke temelji na dijalogu s djetetom, ali i vlastitom životnom iskustvu. **Dr. D.Winnicott**, britanski psihoanalitičar i psihijatar, uči nas da djetetu nije potreban savršen roditelj, već **dovoljno dobar roditelj** koji brine o sebi i o **5 aspekata odnosa roditelj-dijete**: *ne traži savršenstvo ni od sebe ni od djeteta, upoznaje svoje dijete baš onakvog kakva on/a jesu, brine o tome kakvo iskustvo djetinjstva pruža svom djetetu (više o sadašnjosti nego o budućnosti), hrabri dječju samostalnost uz potrebnu podršku i vjeruje u svoje snage kao roditelja.*

Razvojne faze i aktivnosti za poticanje razvoja djece 🐣

Poglavlje 2

Dječji rast je pojam koji se odnosi na porast visine i težine djeteta te na promjene u strukturi pojedinih tkiva i organa. Dječji rast uz roditelja prati **pedijatar**.

Dječji razvoj je slijed promjena u **osobinama, sposobnostima i ponašanju** djeteta zbog kojih se ono mijenja, postaje veće, spretnije, sposobnije, društvenije i prilagodljivije (Starč i sur., 2004). Dječji razvoj se dijeli na nekoliko međusobno povezanih **dimenzija**: *motorički, kognitivni, socioemocionalni i govorno-jezični razvoj*. Uz roditelja, dječji razvoj prate pedijatar, odgojitelji i stručni tim u vrtiću, a ovisno o potrebi i stručnjaci drugih profila: logoped, edukacijski rehabilitator, psiholog, fizijatar i drugi specijalisti.

Dimenzije dječjeg razvoja



MOTORIČKI RAZVOJ

Svrhovito i skladno kretanje i baratanje predmetima



KOGNITIVNI RAZVOJ

Spoznavanje svijeta mentalno (osjeti, pažnja, pamćenje...)



SOCIOEMOCIONALNI RAZVOJ

Razvoj odnosa prema sebi i drugima



GOVORNO-JEZIČNI RAZVOJ

Razumjevanje i korištenje jezika

Dječji razvoj je oblikovan ispreplitanjem utjecaja **bioloških** (unutar djeteta) i **okolinskih** (izvan djeteta) faktora. Razvoj slijedi **razvojne faze karakteristične za određenu dob** koje nam govore kada otprilike možemo očekivati neke promjene u dječjim sposobnostima i ponašanju, ali se sva djeca **razvijaju svojim tempom**.

Dječji razvoj je proces koji traje i koji se neprestano mijenja – ponekad se odvija brzo, ponekad sporije, neke stvari će dijete savladati bez problema dok kod nekih će trebati više naše pomoći i usmjeravanja, ponekad može proći duže razdoblje kad nam se čini da dijete neće moći savladati neku vještinu (npr. progovoriti), a onda se razvoj iznenada ubrzano pokrene (npr. dijete brzo uči nove riječi). Dječji razvoj se **može poticati razvojno primjerenim i poticajnim aktivnostima** koje ujedno služe i tome da uživate u samo vašem vremenu! Donosimo vam pregled razvojnih faza i neke ideje o razvojno poticajnim aktivnostima ovisno o dobi djeteta.

2.1. Dijete od rođenja do 1. godine

Dijete dobi od 0 do 1 godine (Starc i sur., 2004)			
Motorički razvoj	Kognitivni razvoj	Socioemocionalni razvoj	Govorno-jezični razvoj
Diže se na podlaktice kada je na trbuhu (oko 2mj)	Prepoznaje odakle dolazi zvuk, okreće se prema izvoru zvuka (3mj)	Osmijeh koji odražava ugodu (oko 4 tjedna)	Proizvodi glasove (faza gukanja), smiješka (oko 2-3mj)
Okreće se s boka na leđa i obratno (između 1-5mj)		S 2 mj pozitivno reagira na ljude u vidnom polju	Plače kada je gladno i kad mu nije ugodno
Sjedi uz oslonac i drži glavu (oko 5mj)	Duže gleda objekte koji su zanimljivi bojom, uzorkom... (3mj)	Oko 6 mj izražava veselje smijehom, dodiruje druge bebe	„Brblja“ slogovima, oponaša glasove (oko 6mj)
Sjedi samostalno, puže (između 5-9 mj)	Pogledom prati predmet ili osobu prvo očima (2mj), onda i okretom glave (3mj)	Oko 8mj strah od nepoznatih osoba	Koristi geste(8-10mj) Prva riječ sa značenjem pojavljuje se do 18.mj
Uzima predmet palcem i kažiprstom (oko 9mj)	Razlikuje okuse, voli slatko	Uočava kako može djelovati na stvari oko sebe (između 6mj i god)	
Samostalno stoji (između 9-16mj)	Privlače ga iznenađujuće stvari (oko 3-6mj)	Pred kraj 1. godine se javlja sramežljivost, shvaća izraze lica roditelja kao vodič kako reagirati na situaciju	
Dobro hoda samostalno (13-18mj)	Od 4.mj pokazuje zanimanje za vanjski svijet		

VAŽNO! Do otprilike 2. godine života **motorički razvoj** djece ovisi prvenstveno o **neurološkom sazrijevanju**. To znači da motorička dostignuća u ovoj dobi **ne možemo namjerno požuriti!** Tjeranje djeteta da nešto usvoji može imati negativne posljedice! Na primjer: prerano dizanje i postavljanje na nožice znači prerano opteretiti dijelove koštanog sustava koji nisu u stanju podržati dijete, a čime se mogu stvoriti preduvjeti za razvoj deformacija stopala, koljena i kralježnice. Ako sumnjate da vaše dijete značajno kasni u motoričkom razvoju (ili drugim razvojnim dimenzijama) ili je vaše dijete neurorizično (npr. rođeno prerano, komplikacije pri porodu), **potražite savjet stručnjaka – pedijatra** koji će vas po potrebi uputiti drugim specijalistima.



2.1.1. Što beba treba u ovom razdoblju?

Odgovaranje na njezine potrebe koje najčešće signalizira plačem. Ovo je razdoblje u kojem vašu bebu ne možete razmaziti! Puno maženja, paženja, nošenja, briga oko prehrane i higijene su najvažnije u ovom razdoblju. Vaša beba želi biti uz vas kao što je to činila do sada u prethodnim mjesecima trudnoće i za sada nije sasvim spremna na samostalnost. Imajte na umu da kad god beba plače, ona treba vašu pomoć i pažnju kako bi naučila: moj odrasli me voli i tu je za mene, svijet je sigurno i lijepo mjesto!

Komunicirajte pogledom, smiješkom, pokretom i zvukom! Za zdrav razvoj bebi se trebamo obraćati nježno, gledati je u oči, smiješkati se, gugutati i popratiti ono što radimo umirujućih glasom, pjesmicama i dodirima. Pažnja djeteta u ovoj dobi je jako kratka pa će vam beba često signalizirati kada joj je dosta aktivnosti, u pravilu skretanjem pogleda u stranu.

Roditelja koji brine o sebi! Učenje značenja bebinog plača i odgovaranje na potrebe koje pokušava signalizirati iscrpljujuće je za roditelje i ponekad frustrirajuće. Teško nam je gledati bebu koja ne prestaje plakati, a dok ne naučimo što nam želi poručiti, bitno je pokušati ostati smiren i strpljiv. To često znači puno neprospavanih noći u prvim mjesecima za roditelje pa si u tom periodu trebamo tražiti sve oblike pomoći i podrške koje nam bliski mogu pružiti. Nemojte se ustručavati tražiti podršku: onu djelima, riječima ili samo uho za slušanje i rame za plakanje.

2.1.2. Kako u ovoj dobi započeti igru s bebom?

Igra je najprirodnija i vrlo značajna aktivnost djeteta (Selak Bagarić i sur., 2020). U igri dijete spontano vježba i razvija odnos s roditeljima, počinje učiti nove vještine i razvija svoje sposobnosti, a uz to je iznimno zabavna! S malom bebom igru započnite:

- ✓ glasom i govorom (*pjevanje, brojilica, uspavanka, pričanje bebi*)
- ✓ zvukom (*zvečka, mobil*)
- ✓ predmetima (*igračka prilagođena dobi*)
- ✓ nježnošću i držanjem u naručju (*i kada je beba dobre volje i potrebe su joj zadovoljene*)

2.2. Dijete dobi 1 do 3 godine 🐱

Dijete dobi od 1 do 3 godine **intenzivno se razvija**, traži našu stalnu i usmjerenu pažnju, neprestano traži nova iskustva, mora isprobati baš sve! Dijete **prohodava** u pravilu u periodu između 12 i 15 mjeseci starosti, zatim polako usvaja sve druge oblike kretanja, a u 2. godini života počinje svrhovito baratati predmetima (npr. *pribor za jelo*). U ovom razdoblju dijete **intenzivno upoznaje okolinu** trganjem, rastavljanjem, sastavljanjem, premještanjem, bacanjem, hvatanjem... Na okus, opip i dodir! Iako je ovo razdoblje jako intenzivno za roditelje, dječje **istraživanje je dobar signal!** Pokazuje da je dijete spremno i željno učiti o svijetu oko sebe. S krajem 2. godine završava razdoblje učenja **isključivo osjetilima** i započinje razdoblje **oponašanja i igre „kao da...“**. Dijete rabi predmete u igri kako bi *kao telefoniralo*, bilo *kao teta iz dućana*, *šminka se kao mama* i slično. Oko 18. mjeseca života pojavljuju se **prve riječi sa značenjem**. U istom periodu raste interes za vršnjake i javljaju se prvi oblici prosocijalnog ponašanja (npr. *tješjenje drugog*).

U drugoj polovini 2. godine dijete se počinje imenovati s **ja** i za stvari govoriti **moje** – razvija se svijest o sebi. Dijete postaje **svjesno svojih fizioloških funkcija** pa počinje učiti (uz pomoć roditelja) kako da ih kontrolira (tzv. *trening toaleta*). Govor se nastavlja razvijati pa tako dijete sve češće koristi **dvije ili više riječi** često ispuštajući većinu posljednjih i neke prve glasove, nepravilno izgovara većinu suglasnika. Ovo je normalna razvojna faza govora, nepravilan izgovor nije potrebno namjerno ispravljati ili na neki način upozoravati dijete na grješku. Važno je samo da ponovite ono što je dijete reklo na ispravan način, tako će dijete imati dobar model za učenje izgovora glasova.

U trećoj godini života većina djece proživljavaju burnu **ne-fazu (tzv. fazu negativizma)**. U tom razdoblju odgovor na sve je **Neću**. Ovo je normalna faza u razvoju djece gdje oni uče **tko sam ja i kako ja mogu utjecati** na druge. Kada malo dijete kaže NE, ono nije prkosno niti neposlušno: samo vam pokušava reći kako se osjeća (Pečnik i Starc, 2004). Mala djeca još ne znaju imenovati osjećaje, teško im je objasniti kako se osjećaju. Često su uznemirena zbog osnovnih potreba koje nisu zadovoljene: umorni su, preplavljeni informacijama i aktivnostima, gladni, žedni... pa tako za sve te potrebe koriste istu negaciju. Raspoloženja djeteta u ovom razdoblju općenito su **burna, kratkotrajna i promjenjiva**. Opsežna objašnjavanja situacije u pravilu ne pomažu. Kod burnih reakcija možete pokušati **preusmjeriti pažnju djeteta** na nešto drugo i zanimljivo (dobra strategija za dijete do 2 godine starosti) ili ga **poučiti koju emociju** doživljava, **dati vremena** za umiriti se i onda **usmjeriti dijete** što i kako dalje (vidim da si *ljut, tužan...pričekat ću, tu sam...sada kada si se umirio možemo se opet igrati...*). Prisutni su i mnogi **strahovi**, većinom se djeca boje jakih zvukova, velikih objekata, naglih promjena, mraka i samoće. Strahovi će biti manje strašni ako se igramo tog straha, čitamo slikovnice i pomažemo djetetu u osmišljavanju strategija kako da se manje boji (npr. *svjetiljka u mračnoj sobi*). S vremenom, većina strahova se uspješno prevlada. U ovom razdoblju djeca pokazuju ponos i zadovoljstvo kada nešto postignu, vrlo **aktivno pokazuju ljubav** trčanjem ususret, osmijesima i zagrljajima što je svakako nagrađujući dio roditeljstva u ovom burnom razdoblju 😊.

2.2.1. Što dijete treba u ovoj dobi?

- ♥ Prostor za istraživanje s neopasnim i zanimljivim igračkama i predmetima
- ♥ Istraživanje u prirodi, igre s kamenčićima, u lišću i blatu...
- ♥ Omogućavanje da čim više toga probaju i pokušaju sami, ali uz našu prisutnost
- ♥ Različite stvari koje mogu istraživati svim svojim osjetilima (*okusiti, opipati, pomirisati, dodirnuti, čuti*)
- ♥ Podržavanje njihove znatiželje, hrabrenje i prepoznavanje uspjeha
- ♥ Našu pažnju i sudjelovanje u njihovoj igri
- ♥ Da govorimo djetetu, čitamo i pojašnavamo svijet oko njega (i unutar njega, npr. osjećaje)
- ♥ Da pomognemo djetetu da se umiri kada se osjeća preplavljeno emocijama
- ♥ Da ga ne posramljujemo i ne kažnjavamo zato što se loše osjeća ili mu nešto ne uspijeva

2.2.2. Što dijete može samostalno u ovoj dobi?

- ✓ Hodati i padati ☺ Naravno, pazimo na sigurnost, ali su padovi neizbježni
- ✓ Učiti kako koristiti žlicu (onu dječju)
- ✓ Istraživati i igrati: trgati, šarati, čupati, stiskati, prelijevati...
- ✓ Dodavati predmete (npr. *prije oblačenja dijete dodaje robu roditelju, dodavanje igračaka koje roditelj pomaže spremati*)

2.2.3. Aktivnosti za roditelje i djecu (1-3g)

Toranj. Složite drvene pločice iz igre Jenga ili iz domina u kolonu pa napravite od njih toranj. Srušite toranj i ponovno gradite na čim više zabavnih načina! Nosom, rukom, nogom, glavom! Igrajte se *ja pa ti*, možete dogovoriti neki znak koji suigrač daje drugome da krene s rušenjem (npr. *nakon što dijete pljesne ili vas pogleda*). Tako dajemo znak i poticaj za učenje suradnje ☺.

Plastelin. Djeca ga obožavaju! Možete ga i napraviti sami po receptu koji se koristi u vrtićima

Potrebno: 2 šalice brašna, 2 šalice vode, 1 šalica soli, 1 velika žlica ulja, 2 velike žlice limunske kiseline, par kapi eteričnog ulja i prehrambene boje po želji

Priprema: Pomiješajte sve suhe sastojke. U posudu na laganoj vatri stavite vodu, ulje i eterično ulje. Zatim dodajte suhe sastojke i miješajte. Masa će postati jako ljepljiva, ali nastavite miješati. Kada postane homogena, ugascite vatru. Plastelin može ostati bijele boje, a ako želite da bude raznobojan, otkinite komade od mase, dodajte prehrambenu boju i mijesite dok se dobro ne rasporedi. Plastelin čuvajte u plastičnoj kutiji.

Igre prerušavanja. Izvadite bakine stvari iz ormara! Sada će vam poslužiti za prerušavanje, recitiranje pjesmica, pjevanje i glumu! Možete postati lav, princeza, zla vještica ili dobar čarobnjak. Uživite se u ulogu i zabavite ☺

Igre vodom. Različite posudice i prirodni materijali mogu poslužiti kao poticaj za istraživanje *tone-ne tone*, *puni se vodom-ostaje isto* i slično. Čišćenje igračaka može postati zabava u kojoj igračke održavaju svoju higijenu ili imaju domjenak uz bazen! ☺

2.3. Dijete dobi 3 do 6 godina

Dijete u 4. godini života **usavršava fine motoričke kretanje**: može učiti rezati škalicama, mazati namaze na kruh, otkopčavati gumbe, držati olovku, crta prve glavonošce na uputu *nacrtaj čovjeka*. Usvaja **nova kognitivna (intelektualna) znanja**. Znatiželja i dalje bujno raste. Dijete može u nedogled postavljati pitanja i voditi razgovor o svemu i svačemu, glavno pitanje je *Zašto?*. Može imenovati barem osnovne **boje**, razlikuje **oblike** (krug, kvadrat, trokut) i **neke odnose**: *veliko-malo-jednako, dugačko i kratko, debelo i tanko*. Uspostavlja se prvi **pojam o vremenu** pa dijete otprilike zna kada se događaju neke aktivnosti u danu. Počinje **razlikovati prostorne odnose** *ispred-iza, gore-dolje i naprijed-natrag*. **Broji uz pokazivanje** 2 do 3 predmeta, broji na pamet do 10. Po prvi puta primjećuje grješke u govoru kojima se često nasmije ☺. U 4. godini života dijete može **jasnije opisati sebe**: zna reći koliko ima godina, kojeg je spola, svoje tjelesne osobine (npr. *imam smeđu kosu*), ono što ima (npr. *imam spiderman igračku*) i ono što voli (npr. *volim sladoled*). U ovom razdoblju djeca intenzivno pokazuju interes za vlastito tijelo i način na koji ono funkcionira.

U 5. godini dijete može pravilno držati olovku ako ga se usmjerava, šiljiti olovke, zatvarati zatvarače, uči vezati cipele. Može rezati škalicama po ravnoj crti, cik-cak i valovito. Napisati prva tiskana slova i nacrtati prepoznatljivog čovjeka. Dijete **svladava veze među predmetima i pojavama**: uočava istaknuto svojstvo predmeta, zajednička svojstva, funkcije predmeta, stvara nadređene i podređene pojmove, svrstava, uspoređuje. Razumije događaje u prirodi, interesira se za rad i zanimanja ljudi. Pokazuje interes za satove. Prepoznaje rimu i može izdvojiti prvi glas u riječi, a kasnije i zadnji. Do kraja 5. godine ispravno izgovara sva slova.

Ovo je **razdoblje bujne mašte**, raste strah od divljih životinja, zamišljenih bića i potencijalnih opasnosti. Sada dijete po prvi puta jasno pokazuje **zabrinutost, razočaranje i zavist**. Pokazuje prve znakove **vrednovanja sebe**, primjećuje i doživljava uspjeh i neuspjeh. S druge strane pristupačnije je za suradnju i stvara prva značajna prijateljstva.

U 6. godini djeca sve više planiraju svoju igru i aktivnosti koje sve češće dovode do kraja. U većoj mjeri mogu kontrolirati svoju pažnju i prilagoditi se zahtjevima situacije. Djeca sve više razumiju socijalne situacije i uče rješavati one problemske. Proizvode sve više ideja i rješenja. U ovom razdoblju su u pravilu veoma osjetljivi na kritiku i pokušavaju izbjegavati neuspjeh.

2.3.1. Što dijete treba u ovoj dobi?

- ♥ Pomoć, ali i da hrabrimo njegovu/njenu samostalnost
- ♥ Odgovore na pitanja, ali i poticaj da sami razmisle o mogućim rješenjima (npr. *Što ti misliš zašto ptice mogu letjeti?*)
- ♥ Dovoljno vremena za igru i zabavu
- ♥ Uključenost u obiteljske rutine i rituale (npr. *pečenje kolača, postavljanje stola...*)
- ♥ Da zajedno čitamo, prepričavamo, glumimo i igramo se!
- ♥ Da ih poučimo o različitim osjećajima i kako se nositi s njima, o vrijednostima i odnosima s drugima
- ♥ Suosjećanje s njegovim/njezinim emocijama uz učenje o tome kako ih izraziti na način siguran za mene i druge
- ♥ Da prihvatimo grješke kao proces učenja, hrabrimo dijete da pokuša, pogriješi i ponovo pokuša

2.3.2. Što dijete može samostalno u ovoj dobi?

- ✓ Koristiti pribor za jelo
- ✓ Nalijevati napitke koji nisu vrući (neće izazvati opekline)
- ✓ Sudjelovati u odijevanju (3-4g), samostalno se odijevati otprilike oko 5. godine
- ✓ Prati zubiće (uz pomoć, ali ubrzo samostalno)
- ✓ Koristiti toalet (prvo uz pomoć)
- ✓ Samostalno jesti, pomoći u postavljanju stola
- ✓ Spremiti igračke i sudjelovati u kućanskim poslovima kroz igru i pomoć roditelju (npr. *pomoći u pečenju kolača dodavanjem i sipanjem sastojaka, zajedno pomesti*)
- ✓ Sudjelovati u izradi obiteljskih pravila (oko 5/6 godina starosti)
- ✓ Pomoći u brizi za kućne ljubimce sukladno sposobnostima (npr. *natočiti vodu, napuniti zdjelice, počešljati psa*)

2.3.3. Aktivnosti za roditelje i djecu (3-6g)

- Sakupljajte kamenčiće tijekom šetnje na zraku. Kod kuće po njima možete slikati flomasterima, vodenim bojama ili temperama.
- Uberite listove različitih biljaka i cvjetice poput maslačaka i tratinčica. Obojite ih uz pomoć tempera ili vodenih bojica i ostavljajte tragove na papiru. Učite nazive tih biljaka.
- Napravite čunjeve za kuglanje uz pomoć boca s vodom i pokušajte ih srušiti loptom!
- Iskoristite instrumente koje imate ili „napravite“ nove uz pomoć lonaca, poklopaca, plastične bočice napunjene rižom i sl.

- Čitajte zajedno. Ritual čitanja i prepričavanja ima važnu ulogu u životu djeteta predškolske dobi jer izgrađuje osjećaj bliskosti i povezanosti s ljudima oko sebe te pomaže cjelokupnom razvoju djeteta. Potiče razvoj govora, percepcije, pažnje, pamćenja i zaključivanja. Manja djeca koja još ne znaju samostalno čitati mogu listati slikovnice.
- Otkrijte što se sve može s vlastitim tijelom, primjerice, pitajte dijete može li stajati na jednoj nozi i provjerite koliko dugo, može li skakati na jednoj nozi, može li koljenom dotaknuti bradu, napraviti sklek ili trbušnjak? Mlađoj djeci bit će zanimljivo vidjeti što sve mogu, a starija će poželjeti usavršiti svoje vještine.
- Zaigrajte lov na boje! Pitajte djecu mogu li pronaći tri plave stvari koje zatim trebaju vratiti na svoja mjesta, zatim zelenu i druge boje.
- Organizirajte tematske dane. Primjerice, tema može Italija, dinosauri, sladoled ili bilo što drugo što ih zanima. Zajednički istražite što više zadanu temu, možete koristiti enciklopedije i online izvore, a zatim napravite plakat. Mlađa djeca mogu raditi jednostavnije zadatke, npr. obojati zastavu zemlje ili nešto nacrtati. Pripremite zajedno obrok u skladu s temom ili neki desert!
- Napravite vlastitu slovaricu. Izrežite kvadratiće na tvrdem kartonu. Vi možete pisati slova, a dijete crtati pojmove povezane s određenim slovom. Dobivene kartice možete koristiti kao igru memory ili dijete može uz pomoć slova slagati riječi, primjerice svoje ime, mama, tata, baka i druge jednostavnije riječi za početak.
- Izradite lutke od kuhača! Zaposlite djecu i sebe izradom lutkica koje će vam kasnije poslužiti za održavanje prave lutkarske predstave.

2.4. Dijete dobi 7 do 12 godina

U ovom razdoblju djeca **uče živjeti u zajednici** i **usvajaju ponašanja brige o sebi**. Taj proces od roditelja zahtjeva prilagodbu jer će neke stvari morati ponoviti mnogo puta prije nego ih djeca u potpunosti usvoje (npr. *operi zube, pospremi cipele, spakiraj torbu, iznesi smeće...*). U ovoj dobi dijete se vrlo brzo razvija i trebamo pratiti taj razvoj **novim slobodama i odgovornostima** koje može preuzeti. Roditelj ima ključnu ulogu u tome da procjeni kada i koje su te nove odgovornosti i slobode, te da ih donekle uravnoteži. Važno je da **niti precijenimo niti podcijenimo** sposobnosti našeg djeteta, već da pratimo kako se dijete, a i mi usklađujemo s promjenama. Dobro je djeci dati zadatke koji potiču razvoj i koji im **nisu niti prelagani niti preteški** tako da ih motiviraju na daljnji rast. Ako djecu tretiramo ispod njihovih kapaciteta ili im dajemo prevelike odgovornosti, postaju frustrirani i to nam pokazuju svojim ponašanjem, npr. postaju „prkosni“. Takav prkos je često znak da ne dozvoljavamo djetetu ono za što je već spreman/a - preuzeti vlastitu brigu i osobnu odgovornost.

U ovom razdoblju dijete **polazi u školu** što je nova i važna stepenica u njegovom životu. Škola pred dijete postavlja **nove zahtjeve** i **za njega predstavlja sasvim novo socijalno okruženje**. U srednjem djetinjstvu događa se **ekspanzija znanja** koju omogućuje razvoj logičkog rasuđivanja. Djeca sa 6 do 7

godina su usvojila artikulaciju jezika i gramatička pravila te dalje šire intenzivno svoj vokabular i znanja o pojavama oko nas. **Socijalni život postaje sve važniji** pa tako se rađaju trajnija prijateljstva, dijete uči o tome kako se predstaviti, izboriti za sebe u društvu vršnjaka, kako rješavati socijalne konflikte. Događa se **nagli tjelesni rast** koji vodi prema promjenama karakterističnim za pretpubertet, a dijete svladava i sve složenije motoričke vještine, u pravilu kroz tjelesnu kulturu i sportske aktivnosti.

2.4.1. Što djeca u ovoj dobi trebaju?

- ♥ Ohrabrivanje samostalnosti, ali i spremnost na pomoć
- ♥ Razumijevanje važnosti njihovih socijalnih kontakata
- ♥ Učenje o odnosima kroz odnos s nama, između roditelja i s vršnjacima
- ♥ Priliku da imaju slobodno vrijeme i da se zabavljaju
- ♥ Priliku za razumijevanje i razgovore o osjećajima
- ♥ Mogućnost sudjelovanja u donošenju obiteljskih pravila i vrijednosti

2.4.2. Što dijete može samostalno u ovoj dobi?

- ✓ Otići do škole s prijateljima (ako je ona blizu pješke, a dijete samostalno)
- ✓ Ostati kod kuće sam kada je to neophodno (oko 9. godine)
- ✓ Sudjelovati u kućanskim poslovima i izradi obiteljskih pravila (npr. postaviti stol)
- ✓ Brinuti o svojem mjestu za učenje, sobi, priboru za školu i slično uz usmjeravanje i ohrabrivanje
- ✓ Nazvati važne brojeve telefona u slučaju kriznih stanja (naučite dijete telefone policije, hitne i vatrogasaca)
- ✓ Brinuti o kućnim ljubimcima (npr. voda, hrana, kupanje, češljanje, šetnja)
- ✓ Dogovarati druženja s prijateljima uz prethodno usklađivanje s roditeljima
- ✓ Pregovarati s roditeljem o onome što mu/njoj je važno 😊

2.4.3. Aktivnosti za roditelje i djecu (7-12g)

Pogodi tko sam. Zaigrajte igru *Pogodi tko sam ili što sam?* sa svojim ukućanima. Na komadić papira napišite ime osobe ili pojam te zalijepite djeci na čelo, a ona neka to isto naprave vama. Postavljajte pitanja u krug jedni drugima kako biste pogodili tko ste! Jedino je pravilo da pitanje moraju biti DA/NE pitanja. Osim što će se djeca jako zabaviti, potaknut će ih na komunikaciju, razmišljanje, smišljanje pitanja i puno smijeha 😊.

Društvene igre. Izvor zabave, druženja i učenja! Ima ih bezbroj tako da možete istražiti koje se sviđaju vama, a mi izdvajamo: *Čovječe glupiraj se, Uno, Monopoly, Pogodi tko, Catan, 5 sekundi...* Pri odabiru igre vodite se preporukama proizvođača o dobi igrača.

Ja u balonu. Svaki član obitelji napiše na papirić tri stvari o sebi koje nisu jasno vidljive (npr. *omiljeno jelo, najveći strah, omiljena igračka u djetinjstvu...*). Papirić se stavi u balon, balon se napuše. Svi baloni bacaju se u zrak i obitelj se dodaje uz pjesmu. Kad završi pjesma, svatko uzme jedan balon i pukne ga. Čitaju se sadržaji papirića i pogađa se koji je čiji!

Kutija komplimenata. Svaki član obitelji dobije kutiju. Zajedno se ukrašavaju kutije materijalima koje imate kod kuće. Izreže se prerez na kutiji kao na poštanskom sandučiću. Zadatak svih ukućana je da kroz neki vremenski period (npr. *tjedan dana*) jedni drugima pišu komplimente na papiriće i ubacuju u kutije. Na kraju se kutije otvaraju i pogađa se koji je kompliment došao od koga 😊.

2.5. Adolescencija 🐼

Adolescencija je doba **kritičkog mišljenja** i **naglog sazrijevanja**. Intenzivne fizičke, emocionalne, socijalne i kognitivne promjene s kojima se adolescent susreće čine ovo razdoblje vremenom zbunjenosti i otkrića. Adolescentski umovi počinju svjesno i kreativno propitivati dublja značenja života, prijateljstva, svoje roditelje, školu, zapravo propituju sve (Siegel, 2017, prema Kozina i Gjurić, 2020)! Mladi su suočeni s izazovima pronalaženja svog mjesta u društvu, promišljaju o tome tko su, po čemu se razlikuju od drugih, razbijaju glavu oko načina uspostavljanja i održavanja kvalitetnih prijateljskih i partnerskih odnosa. Vršnjaci igraju veliku ulogu u životu adolescenta. Odnos s roditeljima se transformira, često je prisutna podvojenosti između potrebe mlade osobe za **podrškom i sigurnošću** i **potrebe za neovisnosti**.

2.5.1. Što mladi u ovoj dobi trebaju?

- ♥ Mogućnost da se približe ili udalje kada to trebaju
- ♥ Da ih prepoznamo kao zasebne odrasle u nastanku
- ♥ Ideje ili poticaj za kvalitetno korištenje slobodnog vremena
- ♥ Zajednički dogovor oko rastuće potrebe za kontrolom i samostalnosti
- ♥ Prepoznavanje važnosti i razgovor o intimnosti i seksualnosti, sa zdravstvenog ali i emotivnog aspekta

2.5.2. Što mladi mogu samostalno u ovoj dobi?

- ✓ Samostalno donositi odluke koje ne narušavaju njihovu dobrobit i dobrobit drugih (ako se to ipak događa, važno je podržati dijete i pronaći stručnu podršku)
- ✓ Samostalno brinuti o sebi i postepeno preuzimati veći stupanj društvene i osobne odgovornosti uz podršku roditelja

- ✓ Samostalno voditi brigu o školskim obavezama, kada i koliko će im posvetiti vrijeme, nositi se s posljedicama odluka
- ✓ Samostalno odlučivati o programu srednje škole koju žele upisati uz pomoć, informiranje i podršku odraslih
- ✓ Sudjelovati u većini kućanskih poslova

2.5.3. Aktivnosti adolescenata i roditelja

- Tražite i nudite pomoć (npr. oko tehnologije), učite jedno od drugog
- Razmjenjujte znanja
- Planirajte izlete i druženja – birajte destinacije ravnopravno, jednom vi, jednom dijete
- Igrajte društvene igre (npr. Uno, Monopoly, Čovječe glupiraj se...)
- Organizirajte filmske i književne večeri
- Pričajte s djecom o svojim mlađim danima, koje gluposti ste vi izvodili? 😊
- Napravite obiteljsko stablo, pogledajte stare albume
- Radite zajedno sve što rade odrasli (npr. shopping, odlazak na kavu)

2.6. Kada potražiti pomoć stručnjaka vezano za dječji razvoj?

Roditeljstvo je odgovorna uloga u kojoj ne trebamo ostati sami, već potražiti pomoć i savjet kada nam zatreba. To nikako ne znači da nismo dovoljno dobar roditelj, već sasvim naprotiv! **Svjesni smo važnosti naše uloge** i želimo **iskoristiti sve resurse** na raspolaganju, kako za sebe tako i za dijete.



Neke ideje o tome kada se savjetovati o dječjem razvoju sa stručnjakom:

- ! Dijete pokazuje određena ponašanja i **nakon što su trebala prestati** (npr. mokrenje u krevet iza 5. godine)
- ! **Nemogućnost razvijanja** određene vještine (npr. dijete nije progovorilo), sporiji ili ubrzan razvoj (npr. dijete zbraja u 3. godini)
- ! **Razvojna regresija** - gubitak nekih sposobnosti/vještina koje je dijete već usvojilo (npr. dijete prestane pričati)
- ! Dijete se ponaša na način koji **šteti njemu i/ili okruženju** (npr. nepoželjna ponašanja, samoozljeđivanje)
- ! Narušena **emocionalna dobrobit** djeteta i obitelji (npr. sniženo raspoloženje, pretjerani strahovi, uznemirenost, potištenost)
- ! **Stresne promjene** i životne krize (npr. smrt bližnjeg, razvod roditelja)

Ako vas brine nešto vezano za dječji rast i razvoj:

1. **Informirajte se** – pročitajte članke o sličnim temama na kvalitetnim portalima o roditeljstvu (npr. *Roda, Miss mama, roditelji.hr, Poliklinika za zaštitu djece i mladih GZ, Odgojno savjetovalište ERF-a...*), posudite knjigu na temu ili postavite pitanje drugim roditeljima
2. **Potražite savjet stručnjaka u bliskom okruženju djeteta** – stručni tim vrtića ili škole, pedijatar
3. **Potražite stručnu podršku izvan vrtića ili škole** – ako vam podrška nije dostupna u okruženju odrastanja djeteta, možete je potražiti u udrugama (npr. *udruga Igra, Centar Rastimo zajedno, Roda*), Centrima za pružanje usluga u zajednici, privatnim praksama i slično
4. Ako vam to preporuči stručnjak – **obavite stručnu procjenu (testiranje) dječjeg razvoja**, to možete učiniti u bolničkim i zdravstvenim institucijama (na uputnicu pedijatra) ili u privatnim praksama stručnjaka (npr. *logoped, psiholog, socijalni pedagog*).

SAŽETAK POGLAVLJA

Dječji razvoj je oblikovan ispreplitanjem **bioloških** (unutar djeteta) i **okolinskih** (izvan djeteta) faktora. Razvoj slijedi **razvojne faze karakteristične za određenu dob** koje nam govore kada otprilike možemo očekivati neke promjene u dječjim sposobnostima i ponašanju, ali se sva djeca **razvijaju svojim tempom**. Roditelji i stručnjaci imaju važnu ulogu u tome da **prate i potiču dječji razvoj** te da prilagode svoju komunikaciju, aktivnosti i poticaje dobi i potrebama djeteta. Pri tome važno je ne zaboraviti **važnost igre i zajedničkih aktivnosti** roditelj-dijete koje služe prvenstveno **zabavi i povezivanju**, ali i učenju i napretku. Aktivan angažman roditelja u životu djeteta važan je ne samo kao čimbenik dječjeg razvoja, već i kako bi se na vrijeme zamijetile situacije kada je potreban savjet stručnjaka. Takav stručan savjet služi kao kvalitetna pomoć roditelju u njegovoj odgovornoj ulozi roditelja i znak je zdrave brige roditelja o svom i blagostanju djeteta.

Odgoj za slobodno vrijeme

Poglavlje 3

Slobodno vrijeme je iznimno važno za **razvoj ličnosti djece i mladih**, otvara im mogućnosti za zadovoljavanje interesa i potreba, pomaže u aktiviranju stvaralačkih snaga za čije zadovoljavanje i izražavanje nemaju prostora u okviru školovanja i drugih strukturiranih okruženja (Mlinarević i Gajger, 2010). Djeca i mladi danas su **preopterećeni školskim programima i zahtjevima okoline**, a s druge strane imaju sve više mogućnosti da „bježe od realnosti“ preko pametnih telefona i računala. Sve ima svoju svrhu i čar kada ima svoju mjeru, ali se sve više djece i mladih osjeća upravo suprotno – umjesto da ih aktivnosti u slobodnom vremenu ispunjavaju i opuštaju, nerijetko se osjećaju **iscrpljeno, preplavljeno i opterećeno**.



Djeca svakako **treba dati slobodu** u korištenju slobodnog vremena, ali i **naučiti** kako da to vrijeme koriste za vlastiti razvoj i zadovoljenje svojih unutarnjih potreba (Previčić, 2000, prema Arbunić, 2004). Roditelji i u ovom razdoblju imaju važnu ulogu, **biti primjer djece i nuditi im ideje** o tome gdje i kako se mogu ostvariti, ponuditi nešto sebi i drugima. U takvom okruženju slobodno vrijeme i aktivnosti kojima se djeca bave postaju čimbenicima osobnog razvoja i samopotvrđivanja, ali i učinkoviti eliminatori negativnih utjecaja koji svojom lakoćom mame mlade u neželjene oblike ponašanja.

U oblikovanju i razvoju **kulture slobodnog vremena** obitelj svakako ima najvažniju ulogu. **Odgojiti za slobodno vrijeme** znači potaknuti dječju potrebu da se prema svojim sklonostima, interesima i sposobnostima aktivira na području koje ga zanima, bilo to kulturno, tehničko ili neko drugo područje (Vukasović, 2000). Aktivnosti **ne moramo odabrati mi**, ali djetetu **trebamo ponuditi ideje** što sve može učiniti i kako se može povezati ili doprinijeti lokalnoj zajednici u kojoj živi.



Odgojati kroz aktivnosti slobodnog vremena možemo na više područja:

(Plenković, 1997, prema Mlinarević i Gajger, 2010)

- **Zdravstveno-fizičkom:** aktivan i zdrav život (npr. igranje graničara, sportovi, šetnje Sljemenom)
- **Intelektualnom:** uključenost u intelektualno bogate aktivnosti i interesne skupine/klubove (npr. šahovski klub, tečaj fotografije, odlazak u kino i kazalište, izložbe, čitanje)
- **Moralnom:** poučavanje o pravdi, humanosti, kulturnom ponašanju i stvaranju pozitivnih međuljudskih odnosa (npr. dobar film, knjiga s porukom, dokumentarac)
- **Estetskom:** njego vanje stvaralaštva, sposobnosti za izražavanje i prepoznavanje ljepote oko nas (npr. izložbe, promatranje prirode, kreativne aktivnosti kod kuće)

- **Radno-tehničkom:** razvijanje smisla za rad, odgovornost, upornost, disciplinu, sistematičnost i metodičnost u radu (npr. uređivanje vrta, popravljivanje bicikla, kućanski poslovi)
- **Religijsko-duhovnom:** poučavanje temeljnih vjerskih spoznaja, aktivno sudjelovanje u vjerskim tradicijama i duhovno djelovanje u smislu pomaganja bližnjima (npr. briga o starijima, volontiranje, briga o životinjama i okolišu)

Cilj odgoja za slobodno vrijeme je pokazivanje **kako ga koristiti na kvalitetan i konstruktivan način**. Način provođenja slobodnog vremena mijenja se odrastanjem djeteta. Za mlađe djece slobodno vrijeme često organizira i strukturira roditelj, kod mladih je slobodno vrijeme nešto što sve više kreiraju sami. Važno je da kroz odrastanje djeca stječu iskustvo zajedništva u obiteljskom provođenju vremena, a da im se potom **postepeno prepušta** sloboda i odabir.

Za **uspješno organiziranje** slobodnog obiteljskog vremena potrebno je da takve aktivnosti planiramo zajedno s djecom, a ne bez njih (Plenković, 2000), od najranije dobi. Poželjno je da budu raznovrsne, potiču aktivnost svakog uključenog člana obitelji i da se tijekom njih svatko opusti i ima slobodu biti svoj.

Istraživanjem (Pavić, 2017) koje je provedeno anketiranjem 178 učenika petih i osmih razreda osnovnih škola u Slavanskom Brodu i okolici utvrđeno je da djeca smatraju da je za kvalitetnije provođenje slobodnog vremena s obitelji potrebno **izdvojiti više vremena**, da **je sve ostalo manje bitno**, a posebno novac. Takav stav govori da djeca ne traže previše od roditelja, traže samo njihovo vrijeme! Ovo stvarno pomaže usmjeriti fokus na ono bitno 😊.

SAŽETAK POGLAVLJA

Slobodno vrijeme je iznimno važno u kontekstu razvoja ličnosti mladih osoba. Djeca i mladi danas su **preopterećeni zahtjevima okoline** i imaju sve više mogućnosti da „**bježe od realnosti**“ preko pametnih telefona i računala, stoga je posebno važno pružiti im ideje o tome kako mogu kvalitetno provoditi svoje slobodno vrijeme. Slobodno vrijeme je svakako „slobodno“. Djeci je važno pružiti **slobodu u izboru** načina na koji će ga provoditi, ali im je prethodno važno približiti načine na koje ga mogu koristiti u svrhu **osobnog razvoja i opuštanja**. Važno je da roditelj **odgoja za slobodno vrijeme** - da hrabri i potiče dječju potrebu da se prema svojim sklonostima, interesima i sposobnostima aktivira na području koje ga zanima. Takav odgoj pomaže djetetu da pronađe sebe, doprinese zajednici u kojoj živi, poveže se sa drugima te ga brani od negativnih utjecaja okoline.

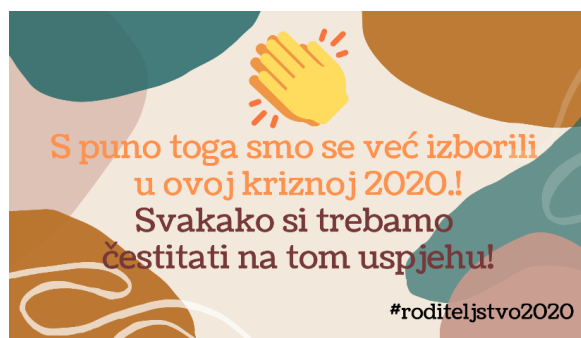
Obitelj i kriza: obiteljski život u 2020.

Poglavlje 4

Krizni događaji (npr. potres, prometna nesreća) ili **razdoblja** (npr. pandemija COVID-19) su iznenadni, nepredvidljivi i ugrožavajući događaji koji značajno mijenjaju naš život, a za njihovo prevladavanje potrebni su nam jaki kapaciteti za suočavanje (Ajduković, 2016). Takvi događaji i razdoblja zahtijevaju od nas da se prilagodimo promijenjenim životnim uvjetima u organizacijskom i psihološkom pogledu, razvijemo i koristimo nove vještine i znanja.

Mislimo da se svi možemo složiti da je **2020. za sve nas postala krizna godina!** Nagle i nepredvidljive situacije pogađale su nas sa svih strana: COVID, izolacija, fizička distanca, potresi, online škola, posao od kuće... S mnogima od njih smo se već uspješno izborili – uff, svakako si trebamo čestitati na tome!

S druge strane, kriza s kojom smo suočeni još uvijek traje. Iako smo se uskladili s većinom novonastalih promjena, ispred sebe i dalje imamo **jako važne i zahtjevne zadatke** – čuvanje dobrobiti sebe i bližnjih. **U razdoblju krize pomoć je potrebna svima** – velikima i malima. Roditelji u ovom razdoblju imaju trostruki zadatak: čuvanje vlastite dobrobiti, dobrobiti djece i obitelji u cjelini. U vrijeme krize uloga roditelja zahtjeva **balansiranje vlastitih osjećaja i reakcija** uz istovremeno **uspješno organiziranje života i posla**, a to nije nimalo lagan zadatak! Istovremeno, djeca reagiraju na promijenjene okolnosti, pokazuju promjene u ponašanju, traže pojačanu brigu i pažnju roditelja koji im predstavljaju najvažniji oslonac u ovim neizvjesnim uvjetima.



U situaciji općeg stresa dosadašnji načini obiteljskog funkcioniranja i usmjeravanja djeteta često ne funkcioniraju kao prije (Profaca, 2020, prema Buljan Flander i sur., 2020). Obitelj je u vrijeme krize **mjesto intenzivnog života svih članova**: mjesto rada roditelja i učenja djece, novih aktivnosti, mjesto gdje se isprepliću različite uznemirenosti i strahovi karakteristični za krizne situacije. Razdoblje opće **krize zahvaća svakog člana obitelji pojedinačno**, ali i **obitelj kao cjelinu**.

Zbog **povećanih zahtjeva roditeljstva i jačih izvora stresa**, roditeljske reakcije u ovom razdoblju mogu varirati od negiranja do prezaštićivanja, bespomoćnosti i preplavljenosti svim vrstama emocija (Profaca, 2020, prema Buljan Flander i sur., 2020). Mnoge obitelji se suočavaju s poteškoćama u usklađivanju mnogobrojnih uloga što često produbljuje doživljaj negativnog utjecaja krize, dovodi do **osjećaja bespomoćnosti, ljutnje, srama, krivnje i samoomalovažavanja**. Ovo je **nova situacija s potpuno novim izazovima** s kojima se do sada još nismo susretali, prirodno je da o ovoj situaciji još puno toga trebamo istražiti i naučiti.

Jedna od primarnih zadataka u ovom, i u svim kriznim razdobljima, jest da čuvamo svoje mentalno zdravlje, dobrobit naše djece i da ostanemo povezani s bližnjima. U nastavku donosimo vam smjernice struke i spoznaje koje vam mogu pomoći na tom putu.

4.1. Čuvanje mentalnog zdravlja u krizno vrijeme

*U slučaju problema u avionu masku s kisikom prvo stavite sebi, a onda djetetu. Zvuči poznato? Ova uputa stjuardese o kriznom stanju slikovito približava važnu činjenicu: **kako bismo mogli brinuti o drugima, prvo moramo pobrinuti o sebi.***

U ovom razdoblju imamo dva važna zadatka - **sačuvati svoje fizičko i mentalno zdravlje!** (Bubić, 2020). Najveća vjerojatnost da uspješno obavimo prvi zadatak jest da **slijedimo upute nadležnih stožera**. Najveća vjerojatnost da uspješno obavimo drugi zadatak je da obratimo pozornost na to kako reagiramo u situacijama stresa, na **naš odnos prema sebi i bližnjima** te da smo proaktivni u tome da si ove okolnosti učinimo ugodnijima.

Specifični stresori vezani uz COVID-19 pandemiju (Buljan Flander i sur., 2020):

Strah od obolijevanja i zaraze drugih
Izolacija i neizvjesnost
Izostanak uobičajene strukture dana
Intenziviranje zahtjeva roditeljstva
Potreba za preuzimanjem novih uloga (npr. edukator, zaposlenik od kuće)
Intenziviranje postojećih problema u odnosima i sukoba
Narušenost obiteljskih odnosa uvjetovana stresnim okolnostima
(Potencijalni) gubitak posla i financijske stabilnosti
Manjak (jasnih) informacija, bombardiranje informacijama
Pojačan profesionalni stres zbog prirode zanimanja (npr. zdravstveni djelatnici, vozači...)
Praktične teškoće vezane uz ograničenja uvjetovana primjenom epidemioloških mjera

U razdoblju neizvjesnosti većina nas osjeća pojačan stres i nervozu, a naše emocije, razmišljanja i ponašanja se često razlikuju od onih na koje smo navikli. To je **normalna ljudska reakcija na novu i neizvjesnu situaciju** u kojoj se nalazimo i sasvim je ok! Iako očekujemo takve emocije i misli, kada ih prepoznamo **važno je da saslušamo svoj organizam** - preuzmemo aktivnu ulogu i učinimo nešto kako bismo se ponovno vratili u stanje ravnoteže. Puno toga možemo učiniti za svoju unutarnju dobrobit u ovim kriznim vremenima! Donosimo vam neke ideje!



1) Čuvajte ono što volite

Iako trenutačno na njega značajno utječe, COVID-19 ne čini središte našeg života. Naš život su naši bližnji, prijatelji, kolege, kućni ljubimci, hobiji, interesi... sve ono što nas veseli! U kriznoj situaciji najvažnije je zadržati **osjećaj normalnosti, osjećaj sebe, doživljaj da kontroliramo** barem neke dijelove svog života (Bubić, 2020). U ovim danima **posvetite se aktivnostima i kontaktima** koji su vam **korisni, važni i dragi** jer će vam to pomoći da se osjećate dobro i čuvati vas od štetnih utjecaja ove krize. Neke uobičajene aktivnosti koje ne možete trenutno prakticirati zamijenite onima nalik, nadopunite s nečim novim i uzbudljivim ili **jednostavno odmorite**.

2) Radite ono što vam čini dobro

Razmislite o tome koje su to stvari koje možete učiniti sada, kada više vremena provodite kod kuće. Usmjerite se na one aktivnosti koji **čuvaju vašu energiju! Odmor je u kriznim vremenima primarni prioritet!** Za sve nas, pogotovo za roditelje koji u ovom razdoblju osjećaju pritisak mnogobrojnih uloga. **Brinite o svom tijelu:** dovoljno sna važan je prioritet svakodnevice, a pogotovo ove stresne.

Ponekad sve što naše tijelo i um trebaju može se sažeti u dvije riječi:

kvalitetan odmor. Odmor je koncept često neshvaćen u zapadnoj kulturi prožetoj idejama individualizma i neprestanih postignuća, pa si taj odmor često moramo isplanirati u svojim kalendarima. Glavni uvjet pravog odmora od posla i obveza je **sposobnost usredotočenja na sadašnji trenutak**, drugim riječima: odmor si trebamo dopustiti i u našim mislima. Kvalitetan odmor ne bi smio postati predmetom našeg samookrivljavanja, već bi trebao biti postavljen kao **prioritet i preduvjet** ostalih aktivnosti.

Zdrave prehrambene navike i tjelesna aktivnost također su neizostavne sastavnice naše unutarnje dobrobiti. Brigu o sebi ne možemo razdvojiti na tijelo i um, fizičko i psihičko: mi smo cjelina. Pri tome ne mislimo na pokušaj dostizanja savršenih formi, već usmjerenost na to da pokrenemo sebe i hranimo sebe **onime što nam čini dobro.**

Ako u sebi osjećate dodatnu energiju - **ponovno se vratite hobijima i aktivnostima** u kojima uživate ili se usmjerite na učenje novih. *Što vam je pomagalo do sada? Pisanje, glazba, slikanje, trčanje? Koje nove aktivnosti ste uvijek htjeli isprobati?*



Neke naše ideje o tome kako iskoristiti vrijeme kod kuće:

- ♥ odmoriti se
- ♥ popiti čaj na balkonu u tišini uz dobru knjigu
- ♥ javiti se ljudima koje odavno nismo čuli
- ♥ očistiti prostor u kojem živimo
- ♥ organizirati stvari
- ♥ šetnje u prirodi
- ♥ filmski maraton Kumova ili Harry Pottera
- ♥ kuhanje
- ♥ upoznavanje s novim zanatom
- ♥ „spa dan“
- ♥ hobiji iz djetinjstva – slagalice, heklanje, puzzle
- ♥ kreativne aktivnosti – glina, plastelin, slikanje, šaranje, bojanke za odrasle, izrada origamija
- ♥ tjelovježba
- ♥ pretraživanje Pinteresta za nove ideje
- ♥ videoigrice
- ♥ izrada modela strojeva ili zgrada

3) Ograničite izloženost lošim vijestima

Važno je biti pravovremeno informiran, ali pretjerano traženje i gledanje vijesti, **stalno provjeravanje broja zaraženih** i mogućih scenarija za budućnost **može napraviti više štete nego koristi** (Bubić, 2020). Istraživanja pokazuju kako pretjerana izloženost medijskim sadržajima (pogotovo senzacionalističkim naslovima na društvenim mrežama) može povećati doživljaj stresa. Ako smo stalno usmjereni na ono što nas plaši stalno se osjećamo uplašeno i ugroženo - održavamo ili pojačavamo negativne misli (Bubić, 2020). Istovremeno propuštamo uključiti se u aktivnosti koje bi nam mogle pomoći da se opustimo, povežemo s drugima, napravimo nešto korisno...

Preporučuje se gledati vijesti (i/ili druge sadržaje o aktualnim događajima) maksimalno **jednom dnevno**, a ostatak vremena posvetiti drugim aktivnostima! Kao izvore informacija poželjno je koristiti provjerene i pouzdane izvore poput stranica **Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo** i **Svjetske zdravstvene organizacije (WHO)**!

Bombardiranje katastrofičnim scenarijima često dolazi i iz drugih izvora: od poznanika, prijatelja i u krugu obitelji. Panika je veoma zarazna stvar, širi se lako i brzo! **Upijanje tuđih strahova i zabrinutosti** može se dogoditi i bez našeg svjesnog usmjeravanja i znanja. Ako imate prijatelja ili člana obitelji koji je sklon slanju vijesti s najgorim prognozama – prakticirajte blagu distancu od takvih tema. Dajte sugovorniku do znanja da suosjećate, ali i da radite **pauzu od zabrinjavajućih** vijesti ili jednostavno privremeno isključite obavijesti razgovora. Uključiti se u razgovor možete u bilo kojem trenutku, neka to bude trenutak kada se možete emocionalno odvojiti od teških tema.

4) Više pažnje posvetite brizi o sebi i ljudima oko sebe

U razdoblju krize svi doživljavamo širok raspon osjećaja na koje smo više ili manje navikli, nije rijetkost da češće doživljavamo neugodna emocionalna stanja. Iako se svi razlikujemo prema tome koliko smo „na ti“ s neugodnim emocijama, svaka emocija ima važnu funkciju u našem životu. Emocije poput tuge, straha, brige, zabrinutosti i ljutnje **normalne su emocije koje imaju svoju ulogu** kao što je imaju sreća i ljubav. *Kako bismo znali da nam je do nečega stalo, ako ne bismo osjećali tugu kada izgubimo nešto važno?* Svaka emocija nam nešto govori o tome kako gledamo na neki događaj i **što on za nas znači**. Tuga nam može govoriti da ovu situaciju doživljavamo kao gubitak nečega što nam je važno, a možda nas podsjeća i na neke prošle gubitke. Ljutnja nam moguće poručuje da je ova situacija prešla naše osobne granice i da se osjećamo ugroženo.

Emocije su signali koji su tu s razlogom: ako potiskujemo emocije, naučit ćemo malo o tome što nam je stvarno važno, čega se bojimo, za čim tugujemo... Zato vjerujemo kako je dobro osvijestiti svoje emocije, kako bismo bili u doticaju sa svojim unutarnjim svijetom.



Kako biste osvijestili svoje emocije pokušajte učiniti sljedeće

Prepoznavanje i imenovanje emocije i njenog utjecaja na nas je prvi korak, ali prije toga trebamo dopustiti sebi da osjetimo svoje osjećaje!

Kako osjećati svoje osjećaje (prilagođeno prema Popijač Tomšić, 2020):

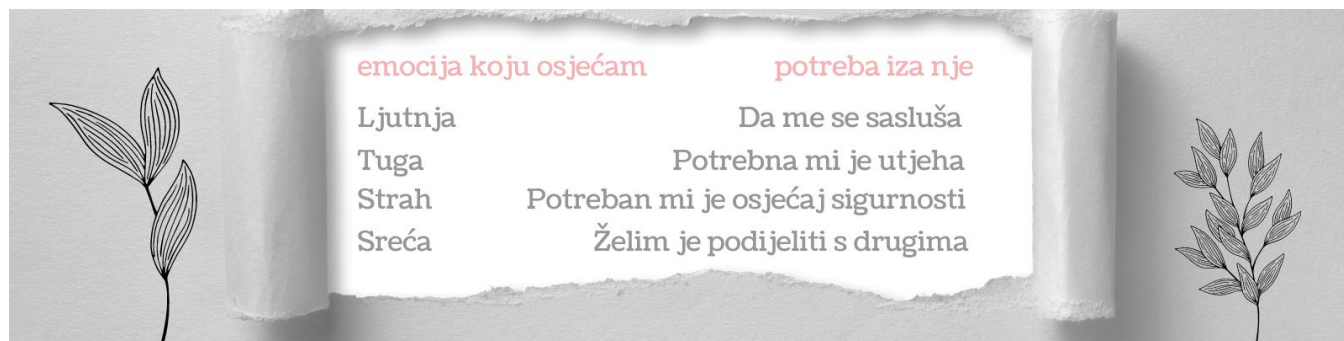
1. Nelagodan osjećaj se javi, počne rasti u vama 🌀
2. Vaše misli se lansiraju u vama već poznatu priču koja prati te osjećaje (npr. nisam dovoljno... nikad ne uspijem...) 😞😞😞
3. Stanite odmah. 🚫 Sada ste počeli razmišljati svoje osjećaje? 😞
4. Usmjerite se od misli i obratite pažnju na senzacije u tijelu 🔍
5. Dajte senzacijama ime 🖋️ (npr. osjećam napetost u prsima, grč u želucu...)
6. Dišite u te senzacije, dozvolite si da postoje. ✅ Ako se javi reakcija (npr. suze) to je normalno i pustite da se dogodi.
7. Vaše misli će jako htjeti natrag u priču. ⬅️ Kad se to dogodi, samo se opet usmjerite na tijelo. 🔄
8. Dišite. Dišite. Dišite. 🧘 Pustite da pri tome senzacije u tijelu postoje i imajte povjerenja da će one uskoro otići. Pratite kako njihov intenzitet pada. Gledajte kako odlaze 📉
9. Čestitajte si na dopuštenju za osjećaje! 🎉

Sada, kada ste došli u doticaj sa svojom emocijom, zapitajte se: *Što zapravo osjećam? Kako bi sada imenovao ono što osjećam? Tuga, ljutnja, frustriranost, briga?* Pokušajte prepoznati koje sve emocije osjećate u tom trenutku, gdje ih osjećate u svom tijelu, koji su dijelovi tijela napeti. Izbjegavajte

umanjivanje svojih doživljaja i osuđivanje sebe, u redu je da se u ovom trenutku **osjećate tako kako se osjećate**.

Sada kada znamo kojom emocijom se bavimo možemo **razmisliti što nam treba, što možemo učiniti sami i tko nam može pomoći** da se lakše nosimo s našom emocijom i povezanim mislima. Na primjer, možete se zapitati: *Trebam li odmor, razgovor, zagrljaj, možda mi fali netko? Možda mi fali trenutak za mene i neka opuštajuća ili zabavna aktivnost?*

2



Trebaju nam različite stvari u različitim razdobljima i fazama života, nemojte se bojati promijeniti rutine opuštanja i pronaći sasvim nove aktivnosti i interese.

Neke ideje i strategije opuštanja:

- Prakticiranje mindfulnessa (vidite Poglavlje 5)
- Prakticiranje optimizma (vidite Poglavlje 5)
- Meditacija, masaža i yoga
- Uživanje u opuštajućoj glazbi i mirisima
- Čitanje pod dekom uz šalicu omiljenog napitka
- Druženje s bližnjima
- Šetanje i boravak u prirodi
- Priprema i uživanje u omiljenom jelu
- Opuštajuća kupka

Porazgovarajte o svojim emocijama: podijelite emocije koje doživljavate, porazgovarajte o njima s bliskim ljudima ili nazovite liniju pomoći. Ljudi su socijalna bića koja trebaju jedni druge, i kao vrsta smo se razvili na način da nam dijeljenje svega treba i pomaže. Razgovor nam može pomoći i u tome da shvatimo kako su naše brige često jako slične.

² Prilagođeno prema Gjurić (2016). *Terapija igrom*.

Roditelji pod stresom trebaju (Profaca, 2020, prema Buljan Flander i sur., 2020):

- ♥ vrijeme (za sebe, za sebe s djetetom)
- ♥ podršku i strpljenje
- ♥ brigu za sebe
- ♥ uvažavanje i osjećaj da ih drugi razumiju i žele im pomoći

Nije nužno da reagiramo svaki puta kada nešto osjećamo, ali neprestanim **gomilanjem teških i jakih emocija** dolazimo u opasnost da se pretvorimo u **ekspres lonac koji će svako malo eksplodirati**. Izbjegavamo razmišljati o neugodnim temama i stavljamo ih pod tepih kako bi si na neki način pomogli, ali si nažalost jako često odmažemo. Zapitajte se: *Gomilam li ja svoje osjećaje već duže vrijeme? Dijelim li svoje osjećaje sa značajnim drugima? Izražavam li svoje emocije kroz neke aktivnosti poput kreativnosti, sporta, pisanja, razgovorom?*

Emocije mi **često poistovjećujemo s ponašanjima**, pa se tako bojimo ljutnje jer mislimo da može dovesti do agresije. Emocije se razlikuju prema tome da li nas **aktiviraju** ili **čuvaju našu energiju**, one motiviraju naša ponašanja, ali ih ne moramo slijepo slijediti. **Osjećaji su tu** onakvi kakvi jesu i ne možemo ih spriječiti/odabrati, već jedino prepoznati, prihvatiti, dopustiti si da postoje i pokušati saslušati. Ono što zasigurno možemo odabrati jest **kako ćemo se ponašati** u nekoj situaciji (ili u nekom osjećaju). Pokušajte **regulirati svoje ponašanje i spriječiti neprimjerene reakcije**. Zbog intenziviranja stresa i zahtjeva roditeljske i drugih uloga mnogi uobičajeni zadaci i izazovi mogu vam se sada činiti puno težima za svladavanje. U ovom periodu iznimno je važno dati si vremena da primijetite svoje osjećaje, napraviti pauzu i razmisliti prije reakcije na određenu situaciju. Trebamo čuvati sebe, ali i druge, pogotovo one najbliže.

Pitanja koje si trebamo postaviti prije panike (Brown, 2020)

1. Imam li sve potrebne informacije da bi moja panika bila osnovana?
2. Ako nemam, trebam li već sada paničariti?
3. Ako imam, hoće li mi panika sada pomoći?

Kada osjetite da vam je svega dosta i da se trebate prvo umiriti, pokušajte se **fizički udaljiti, uzeti prostor i trenutak za sebe**. Kao prva pomoć poslužit će vam vježbe disanja, relaksacije i fizička aktivnost (npr. *šetnja kvartom, vožnja bicikla*), a za trajnije učinke možete prakticirati opuštajuće aktivnosti koje volite, mindfulness tehnike i razvijati svoju otpornost (vidite Poglavlje 5).



Vježbe disanja i relaksacije za duboko opuštanje

Dijafragmalno (trbušno) disanje je prirodno disanje koje smo koristili kada smo bili mali. Dijafragma je mišićna pregrada između prsne i trbušne šupljine. Kada dišemo dijafragmalno udišemo na nos i pri tome podižemo trbuh, izdišemo spuštajući trbuh, a prsni koš nam cijelo vrijeme ostaje gotovo nepomičan.

Sjednite na stolicu bez naslona. Ruke položite na bedra s dlanovima okrenutim prema gore. Zatvorite oči i zamislite ispod dijafragme jednu kuglu ili lopticu. Obojite je u boju koju želite i odredite joj veličinu koja vam je važna. Udahnite kroz nos (napužite trbuh) i zamislite kako loptica putuje dolje do zdjelice, izdahnite kroz usta (ispušemo trbuh) i zamislite kako loptica putuje skroz do gore. Neka ritam disanja bude vaš prirodan ritam, jedino je važno da su udah i izdah istog trajanja i da dišete iz trbuha, a prsa pokušate fiksirati u istom položaju. Vježbu ponavljajte 9 puta. Ako osjetite da želite produžiti vježbu multiplicirajte brojku 9 pa tako vježbu možete raditi prvo 9 pa zatim 18 ponavljanja i t.d.

Mišićna relaksacija je tehnika u kojoj napinjanjem i opuštanjem mišića tijelo vodimo prema opuštenom i uravnoteženom stanju. Za početak vježbe legnite na prostirku na pod. Pokušajte otpustiti sve trenutne brige i koncentrirajte se na svoje tijelo. Gdje u njemu osjećate napetost? Jeste nesvjesno napeli mišiće vrata, lica, trupa? Mislimo prošetite vašim tijelom i pokušajte omekšati mišiće. Kada ste to napravili ponovo ćemo se koncentrirati na različite mišićne skupine. Zadatak je da napnete mišiće jedne po jedne mišićne skupine, zadržite napetost par sekundi i otpustite je. Mišićne skupine koje posjećujemo redom su: ruke i šake, vrat i ramena, oči-čelo-obrve, usta i grlo, trup i prsni koš te na kraju noge i bedra. Posebnu pažnju posvetite potpunom opuštanju mišića, svaki puta kada izdišete pokušajte još više produbiti tu relaksaciju. Vježbu izvodite polako i koncentrirano, a kada je završite ostanite ležati i još barem 10 do 15 minuta uz zamišljanje kako ležite u okruženju koje volite i koje vas opušta (npr. *plaža, šuma, livada...*). U novim vježbama možete povećati opuštenost i uživljavanje puštanjem opuštajuće glazbe, prigušivanjem svjetla i korištenjem mirisnih ulja koja vas podsjećaju na vaš siguran i opuštajući krajolik.

5) Pokušajte pronaći nešto dobro i u ovoj situaciji

U kineskom jeziku koriste se dvije riječi za riječ kriza: **wei = rizik, opasnost** i **ji = prilika** što slikovito prikazuje rizik i potencijal koji kriza nosi u sebi (Bubić, 2020). Tijekom i nakon krize možemo postati **jači, hrabriji, solidarniji, tolerantniji, razviti nove vještine i znanja**. Ono što nam sada najviše nedostaje uviđamo kao važno, cijenimo ono što inače doživljavamo danim. Kriza u nekim aspektima može postati i prilika!



Prilike koje možemo iskoristiti u razdoblju Covid-19 krize:

(Theraphy Mastermind Circle, 2020)

- ✓ naučiti kako živjeti u promijenjenim uvjetima, uskladiti se, razvijati, biti spremniji dobiti i pružiti pomoć
- ✓ imamo vremena za procjenu koje su to stvarno važne stvari u našim životima, vremena da razvijemo i negujemo zahvalnost
- ✓ većina nas u ovoj situaciji još više cijeni bliske odnose, obitelj i bližnje koje imamo, za njih pronalazimo više vremena
- ✓ možemo uvidjeti koliko trebamo druge ljude u našem okruženju čije usluge inače koristimo (npr. *nastavnici, frizeri, zubari, doktori, ugostitelji...*)
- ✓ možemo pohvaliti sebe za sve što radimo iako nam se to ponekad ne čini dovoljno
- ✓ osvijestiti koliko toga radimo automatski, promisliti što nam stvarno treba
- ✓ idealno vrijeme za posvetiti se mirnim aktivnostima, odmoru, interesima i davno zaboravljenim hobijima

6) Družite se

Socijalna distanca je primarno sociološki pojam koji označava stav o tome koliko su nam različite skupine ljudi više ili manje bliske. U medijima se taj pojam pogrešno koristi iako je to upravo **ono što sada želimo izbjeći!** Društveni život i drugi ljudi iznimno su važni za normalno funkcioniranje svakog pojedinca. Ono što sada svakako trebamo održavati je **fizička udaljenost** uz istovremeno **povećanje emocionalne blizine**. Ljubav, pripadanje i podrška temeljne su potrebe ljudi bili mi ekstroverti ili introverti, razlikujemo se samo u preferencijama kako te odnose održavamo. Zbog toga nam emocionalno udaljavanje od ljudi u bilo kakvim uvjetima, pogotovo u ovim nesigurnim vremenima, može ozbiljno odmoći. Više nego ikada, sada je važno da ostanemo bliski s ljudima s kojima smo dosad bili, a možda se i približimo onima od kojih smo sada udaljeni.

7) Učite i zabavite se

Učenje novih jezika, kuhanje neobičnih jela, online predstave i webinar – mogućnosti su neograničene! Nađite nešto što će vas toliko zaokupiti da ćete barem na neko vrijeme zaboraviti da koronavirus uopće postoji, osjećati se bolje i biti uronjeni u *flow*. **Flow** je trenutak potpune očaravajuće obuzetosti nekom aktivnošću. Doživljavamo ga kada smo **potpuno fokusirani na ono što volimo**, a tijekom njega kao da se spajamo s tom aktivnošću i gubimo pojam o vremenu. Flow doživljavamo kada se bavimo **aktivnostima koje volimo**, kada u njima **osobno vidimo smisao** (nisu nam nametnute) i kada **vjerujemo da smo u njima uspješni!** Sudjelovanje u ovim aktivnostima **značajno smanjuje utjecaj stresnih događaja** koji se neminovno događaju u našim životima. Isprobavajte aktivnosti, pronađite one koje vas ispunjavaju, koje vam daju do znanja da ste živi, koje prožmu cijelo vaše biće, čine vas sretnima i podsjećaju koliko je zapravo ovaj svijet divan. Vrijeme

proleti ako stalno odgađamo vrijeme za sebe za neka bolja vremena, uzmite vremena za sebe već danas!

8) Posvetite se kućnim ljubimcima

Svoje kućne ljubimce većina vlasnika s razlogom doživljava kao **punopravne ukućane i bliska bića** (Bubić, 2020). Životinje koje volimo važan su **zaštitni faktor u svakodnevnom životu**, izvor pozitivnih emocija i podrške, naročito u trenucima krize. Brinite o svojim kućnim ljubimcima ovih dana, pazite na njih i igrajte se s njima. Oni su jedni od rijetkih prijatelja koje trenutačno možemo dodirnuti i zagrliti.



4.2. Potraga za stručnom pomoći i podrškom

Ukoliko osjetite dugotrajnu napetost i uznemirenost u ovom razdoblju, **potražite stručnu pomoć**: nazivanje telefonskih linija za pružanje psihološke pomoći tijekom trenutačne krizne situacije **znak je mentalnog zdravlja, a ne mentalne bolesti!** Traženje pomoći u bilo kojoj situaciji u kojoj vam je pomoć potrebna je također znak zdrave brige o sebi (Bubić, 2020).

Neke od telefonskih linija i mjesta na koja se možete obratiti:

Telefonske linije:

- Hrvatski crveni križ: <https://www.hck.hr/novosti/hck-otvorio-brojeve-za-psihosocijalnu-podrsku-osobama-u-samoizolaciji/10272>
- Telefon za psihološku pomoć Psihološkog centra Tesa: <http://www.tesa.hr/projekti/telefon-za-psiholosku-pomoc/>
- Pomoć hrvatskim braniteljima: <https://udruga-rast.hr/pruzanje-psihosocijalne-pomoci-usluga-zdravstvene-skrbi-u-sklopu-projekta-neurotrening-biomehanika-pokreta/>
- Pomoć za žrtve obiteljskog nasilja: <http://www.psiholoska-komora.hr/1250>

Organizacije i institucije

- Liječnik opće prakse (obiteljske medicine) može vas savjetovati i po potrebi uputiti potrebnim specijalistima
- Centar za zdravlje mladih: <https://www.czm.hr/kontakt>

- **Nastavni zavod za javno zdravstvo dr. Andrija Štampar**, Služba za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti: <https://stampar.hr/hr/sluzba-za-mentalno-zdravlje-i-prevenciju-ovisnosti>
- **Centri za pružanje usluga u zajednici i Udruge civilnog društva** koji nude usluge savjetovanja/psihoterapije. Ovakvi oblici podrške u pravilu su besplatni ili se naplaćuju u manjem iznosu. Popis udruga možete pretražiti u Registru udruga RH: <https://registri.uprava.hr/#!udruga>
- **Privatne prakse** gdje se možete obratiti savjetovatelju/psihoterapeutu prema vašem izboru. Takav tretman se plaća ovisno o cjeniku prakse. Više o različitim psihoterapijskim pravcima (usmjerenjima) možete pročitati na stranicama Saveza psihoterapijskih udruga Hrvatske (SPUH): <https://www.savez-spuh.hr/>

Podršku i pomoć možete potražiti **preventivno** – ako osjećate da ste u trenutnom stanju psihološke krize. Podršku je važno potražiti i ako ste do sada **imali izraženijih teškoća mentalnog zdravlja** ili su se neke **poteškoće sada intenzivirale**. Naravno, postoje situacije u kojima stručnu pomoć tražimo i kako bi prevenirali razvoj ozbiljnijih poteškoća mentalnog zdravlja i koje zahtijevaju **hitnu stručnu pomoć**.

Kada se zabrinuti za svoje mentalno zdravlje i potražiti hitnu stručnu pomoć?

- ! ako vas ova kriza vraća i podsjeća na **prošla traumatska iskustva**
- ! **visoka anksioznost (tjeskoba)** na tjelesnoj (suha usta, lupanje srca ubrzano disanje, trnci, vrtoglavica, mučnina i sl.), kognitivnoj (brige, katastrofizirajuće misli) i ponašajnoj razini (ekstremne promjene u ponašanju, npr. ne izlaženje iz kuće)
- ! dugotrajno/intenzivno **negativno promišljanje o sebi i životu**
- ! **poteškoće funkcioniranja** u važnim okruženjima i ulogama (npr. posao, obitelj, roditeljstvo)
- ! poremećaj **ritma spavanja i buđenja** (pretjerano spavanje ili nesanica)
- ! poremećaj **hranjenja** (prekomjerno jedenje ili gubitak apetita)
- ! odustajanje od **uobičajenih i omiljenih aktivnosti** (npr. osobna higijena, nabavka namirnica, kontakti s obitelji i prijateljima)
- ! glasovi ili slušne **halucinacije**, vidne halucinacije
- ! razmišljanja, planovi ili pokušaji samoubojstva

Ukoliko doživljavate jednu ili više od navedenih teškoća važno je da potražite hitnu stručnu podršku! Neki od mjesta gdje je možete dobiti:

- **Centar za krizna stanja KBC Rebro: 01 2376 335 – obratiti se u slučaju hitnih stanja i suicidalnosti!**
- **Hitni prijem bolnice**

- **Liječnik/ca opće prakse (obiteljske medicine)** – vaš liječnik ili liječnica mogu vam dati uputnicu za besplatan tretman u okviru bolnica i zdravstvenih ustanova. Podaci o vašem mentalnom zdravlju će u ovom slučaju postati dio vašeg medicinskog kartona.
- **Zavod za javno zdravstvo u vašem mjestu stanovanja** – većina Zavoda imaju mogućnost da na tretman dođete bez uputnice i da pri tome vaše teškoće nisu evidentirane u vašem kartonu te je tretman besplatan.
- **Telefon za psihološku pomoć Psihološkog centra Tesa:** <http://www.tesa.hr/projekti/telefon-za-psiholosku-pomoc/>
- **Hrabri telefon:** <https://hrabritelefon.hr/>

SAŽETAK POGLAVLJA

U ovom kriznom razdoblju imamo dva važna zadatka - **sačuvati svoje fizičko i mentalno zdravlje**. Najveća vjerojatnost da uspješno obavimo prvi zadatak jest da **sljedimo upute nadležnih stožera**. Najveća vjerojatnost da uspješno obavimo drugi zadatak je da smo aktivno pronalazimo načine kako da si ove **okolnosti učinimo ugodnijima**. Postoji više strategija samopomoći koje možemo koristiti, a neki od njih su: *raditi ono što nam čini dobro, staviti fokus na odmor, prilagoditi očekivanja od sebe i drugih, dopustiti si različite reakcije, ograničiti loše vijesti, staviti fokus na brigu o sebi i bližnjima*. Za prvu pomoć mogu se koristiti i vježbe disanja, mišićna relaksacija te druge mindfulness vježbe. Podršku i pomoć možete **potražiti kod stručnjaka**. Takva podrška se može potražiti **preventivno** – ako osjećate da ste u trenutnom stanju psihološke krize. Podršku je svakako važno potražiti ako ste do sada **imali izraženijih teškoća mentalnog zdravlja** ili su se neke **poteškoće sada intenzivirale** te kada kod sebe primijetite znakove uzbune koje zahtijevaju **hitnu stručnu pomoć** (npr. *suicidalne misli, velika anksioznost koja nas preplavljuje, prestanak uživanja u omiljenim aktivnostima i druge*). Poglavlje pruža pregled načina na koji možete **brinuti o svom mentalnom zdravlju**, preporuka i vježbi samopomoći u ovoj krizi te ideje o tome kada i gdje možete potražiti stručnu podršku.

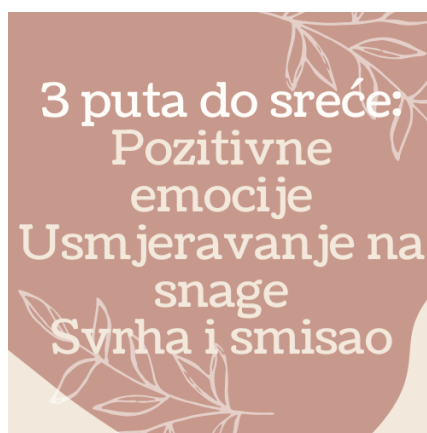
Pozitivna psihologija i jačanje otpornosti 🌸

Poglavlje 5

Naučili smo kako se suočavati s trenutnom krizom, ali kako se možemo općenito ojačati u suočavanju sa šarolikim izazovima života i ubuduće, jačati iznutra? Odgovor na to pitanje nude nam **pozitivna psihologija** i njene brojne teorije i postavke, poput onih o razvoju **otpornosti** i **optimizma**.

5.1. Pozitivna psihologija

Pozitivna psihologija grana je psihologije koju je utemeljio američki psiholog i teoretičar optimizma, doktor znanosti **PhD Martin Seligman**, usmjerena prema svemu pozitivnom u ljudskim životima: istražuje one faktore koji nas čine sretnima, koji nam omogućuju da se razvijamo i optimalno funkcioniramo (Tatalović Vorkapić, 2014). Pozitivna psihologija nas uči na koji način možemo rasti i razvijati se i u ovim izazovnim okolnostima, bez da negiramo da nam ova situacija predstavlja itekakav izazov. **Vjeruje u snage i kapacitete osoba**, usmjerava se prema načinima na koje ljudi mogu ne samo smanjiti utjecaj stresnih događaja i na neki način izbjegavati razvoj mentalnih teškoća, već i prema **rastu, razvoju i uzdizanju ljudskog života**, kultiviranju najbolje verzije nas i težnji prema životu punom smisla. Uklanjanje otežavajućih stanja u našim životima nije isto što i njegovanje iskustava zbog kojih naš život najviše vrijedi živjeti!



Postoje brojne teorije o tome što nas život čini ispunjenim. Jedna od najpoznatijih je teorija M.Seligmana koja govori o 5 sastavnica ljudskog blagostanja. Prema njegovom konceptu pod akronimom **PERMA** čovjek održava **blagostanje (eng. wellbeing)** brigom o sljedećim sastavnicama svog života:

- ✓ **P**ositive emotions – pozitivne (ugodne) emocije, osjećati se dobro
- ✓ **E**ngagement – posvećenost onome što radimo
- ✓ **R**elationships – autentična povezanost s drugima
- ✓ **M**eaning – život ispunjen smislom
- ✓ **A**ccomplishment – osjećaj postignuća i uspjeha

Pozitivne emocije* (Positive emotions) Pozitivne emocije vode pozitivnom razmišljanju koje je povezano s pozitivnim djelovanjem, a to su radost, sreća, nadahnuće, prihvaćanje, ljubav, zahvalnost, ispunjenje i brojne druge! Pozitivne emocije **trebamo razlikovati od tzv. brze ugone** koju dobivamo

bez puno napora (npr. *hranjenjem, njegovanjem tijela, kupovanjem i sl.*) Takve aktivnosti nam svakako čine dobro i izvor su pozitivnih doživljaja, ali njihovi **efekti na naše raspoloženje često nisu dugoročni**. Ako svoje raspoloženje održavamo samo na ugodu postoji velika vjerojatnost da ćemo neprestano trebati još: još hrane, još cigareta, još poklona. Istraživanja pokazuju kako su aktivnosti koje imaju dugoročni pozitivni utjecaj na naše raspoloženje više povezane s **intelektualnom stimulacijom** (npr. *nešto smo novo savladali ili naučili*), **igrom/zabavom** (npr. *zabavljamo se uz društvene igre u obiteljskom krugu*) i **kreativnošću** (npr. *pronašli smo novi način kako razmjestiti sobu*).

**danas više ne govorimo o pozitivnim i negativnim emocijama, već o manje ili više ugodnim, ali smo naziv ostavili kao izravni prijevod autora*

Posvećenost (Engagement) odnosi se na pronalazak i uživanje u aktivnostima zbog kojih često izgubimo pojam o vremenu, u kojima dubinski uživamo. U takvim aktivnostima koristimo naše jake snage, vještine i sposobnosti, a njima je posvećena sva naša pažnja. Takva aktivnost nam je nagrada sama po sebi. Osjećaj **potpune posvećenosti (tzv. flow)** možemo doživjeti tijekom zanimljivog razgovora, radnog zadatka, sviranjem, čitanjem, pisanjem, popravljanjem bicikla, vrtlarstvom, treniranjem sporta i mnogim drugim aktivnostima.

Odnosi (Relationships) Kratkotrajni kontakti sa strancima, kao i dugoročniji odnosi s obitelji i prijateljima, izvor su ugodnih emocija i podrške, važan i neophodan zaštitni čimbenik u svim, a ponajviše izazovnim okolnostima i razdobljima. **Usamljenost** negativno utječe kako na fizičko tako i na mentalno zdravlje, u literaturi se često opisuje **kao katalizator mnogih bolesti i negativnih stanja**. Usamljenost je povezana s kardiovaskularnim bolestima, problemima imunološkog sustava, ubrzavanjem demencije, Alzheimerovom bolesti, depresijom, anksioznosti i općenito smanjenom kvalitetom života.

Kako si pomoći da se osjećamo manje usamljeno?

- ✓ Pronađite ljude s kojima dijelite zajedničke interese (npr. *klub ljubitelja knjiga, sportski klub, tečaj kuhanja*)
- ✓ Pronađite aktivnosti i okupljanja u vašoj lokalnoj zajednici
- ✓ Potičete kontakte uživo: one usputne i dugotrajnije
- ✓ Družite se online (npr. *forum, društvene mreže, portali za zajedničko učenje i zabavu*)
- ✓ Volontirajte!
- ✓ Povežite se sa starim prijateljima
- ✓ Osmijehnite se drugima u prolazu 😊

Smisao (Meaning) Život ispunjen smislom je onaj u kojem osjećamo da **pripadamo ili služimo nečemu većem od nas**. Mnogi ljudi svoj smisao pronalaze kroz vjeru, obitelj, znanost, politiku, sudjelovanje u nevladinim organizacijama, pripadanju zajednici, borbi za pravdu i drugim aktivnostima. Pa kako pronalazimo svoje značenje?

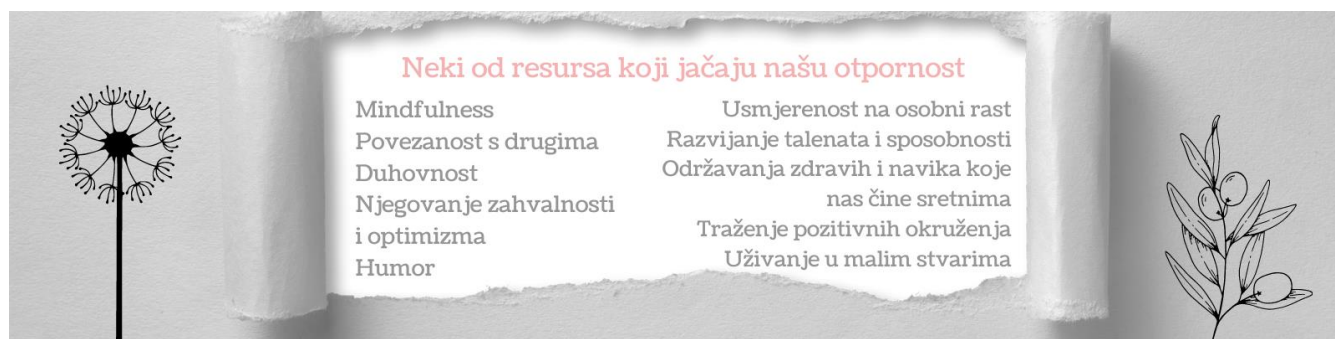
Viktor Frankl, začetnik egzistencijalizma kao filozofskog pravca u razumijevanju smisla, govori o **tri pristupa u pronalasku smisla** (Kešina, 2005).

Prvi pristup pronalaska smisla je kroz **iskustvene vrijednosti** - doživljavanje esencije nečega ili nekoga koga cijenimo (npr. *promatranjem prirode, umjetnosti, povezivanjem s drugima*). Kroz naše **uživljavanje, proživljavanje i prepuštanje** razvijamo ljubav koja postaje naš smisao. Drugi je način da pronađemo svoje značenje kroz **kreativne vrijednosti** - pružanje smisla sebi samima pri izvršavanju projekata vlastitog života. Svatko tako postavlja vlastiti projekt života u skladu sa svojim snagama, afinitetima i idejama (npr. *zarađivati za život svojim rukama, živjeti u skladu s prirodom*). Treći način otkrivanja smisla krije se u **vrijednosti stava**. Svoj smisao možemo pronaći kroz zauzimanje određenog stava prema životu i ljudima oko sebe, prakticiranjem vrлина poput suosjećajnosti, hrabrosti, humora i drugih (npr. *prema drugima sam otvorena srca*).

Postignuća (Accomplishments) Osjećaj postignuća negujemo kada uživamo u procesu našeg razvoja. Postignuća ne trebamo mjeriti samo **onime što imamo** ili **smo dostigli** kao konačni rezultat našeg truda (npr. *diplomirali, zaposlili se*), već onime gdje smo sada s obzirom na jučer: materijalno, fizički, obrazovno, duhovno, odnosno. Trebamo vrednovati svoj put!

5.2. Otpornost

Otpornost (eng. resilience) je kapacitet koji osobi omogućuje da umanjí ili savlada štetne posljedice nepovoljnih događaja ili situacija s kojima se suočava (Grotberg, 1998, prema Doležal, 2006). U 20. stoljeću, a točnije 1970-ima, istraživači su počeli pokazivati sve veći interes za područje otpornosti. Zanimalo ih je kako to da neka djeca koja dožive brojne nedaće tijekom svog odrastanja uspješno prevladaju te poteškoće, žive ispunjen i ostvaren život iako su proživjela brojna teška i rizična iskustva. Istraživači su otkrili da za uspješno prevladavanje životnih izazova trebamo se posvetiti **jačanju čimbenika otpornosti (zaštite)**.



Otpornost možemo razvijati na različite načine, ona je potencijal koji svi imamo i koji svi možemo njegovati, posebno važan u periodima izazova i kriza. U ovom razdoblju posebno možemo istaknuti i važnost **života u trenutku (mindfulness)**, **dobrih djela** i **zahvalnosti**.

Mindfulness (usredotočena svjesnost) je stanje uma koje nastaje kroz obraćanje pozornosti na poseban način: namjerno, svjesno, u sadašnjem trenutku, otvorenog uma, bez prosuđivanja. Usmjeravanjem na ovdje i sada otkrivamo kako uživati u trenutku umjesto uobičajenog razbijanja glave o prošlosti ili pretjerane brige o budućnosti. Puna svjesnost se može razviti kroz trening koji omogućuje ljudima da promijene način na koji se osjećaju i misle o svojim iskustvima, posebno onim stresnim. Vježbanjem se razvija unutarnja svjesnost koja nam omogućuje da prema sebi i drugima razvijemo otvoren, suosjećajan i prihvaćajući stav. Takav stav nam posebno pomaže da se odmaknemo od prosuđivanja i kritiziranja sebe i drugih, automatskog štetnog reagiranja i propuštanja življenja punim plućima.



Primjeri mindfulness tehnika

(prilagođeno prema Boričević Maršanić i Selak Bagarić, 2020; te James, 2017):

1) Osmica

Zamislite da je vaš kažiprst olovka, položite ga na stol ispred sebe ili na koljeno. Počnite od sredine osmice. Dok udišete nacrtajte gornji ili lijevi dio osmice (ako je zamišljate vodoravno), dok izdišete nacrtajte donji ili desni dio osmice (ako je zamišljate okomito). Tijekom vježbe pokušajte umiriti i produbiti disanje.

2) Hvala

Tiho, u sebi, imenujte tri stvari u prirodi na kojima ste zahvalni. Pošaljite im misleno *hvala*. Na primjer: *Hvala, sunce. Hvala, cvijeće. Hvala, bubamare*. Sada se prisjetite nekog događaja kada je netko učinio nešto lijepo za vas. Probajte zamisliti taj poseban trenutak. Sjetite se gdje ste bili, s kim, kako ste se osjećali, što ste sve upamtili u tom trenutku? Primijetite kako se osjećate upravo sada kada se prisjećate tog posebnog trenutka. Možda možete primijetiti osjećaj sreće i topline negdje u tvom tijelu. Možda mali balončić sreće u trbuhu ili prsima ili glavi.... Osjećate se sretno i zahvalno što imate tu osobu u svom životu. Pošaljite joj mislima svoju toplinu, a onda je možete i nazvati, napisati pismo ili se vidjeti ☺.

3) Šetnja u prirodi

Tijekom šetnje u prirodi zastanite na trenutak. Koje misli vam prolaze glavom, o čemu promišljate? Na tren otpustite brige i rasprave u sebi, usmjerite se na ovdje i sada. Usredotočite se i mislima nabrojite stvari oko sebe:

- ♥ 5 stvari koje možete vidjeti
- ♥ 4 stvari koje možete dodirnuti
- ♥ 3 stvari koje možete čuti
- ♥ 2 stvari koje možete mirisati
- ♥ 1 stvar koju možete okusiti

Proučite, dodirnite, osluhnite, mirišite ili okusite ono što vam dolazi i ono što vam najviše odgovara!

4) Svjesno promatranje

Odaberite neki objekt u prirodi i fokusirajte svoj pogled na njega na minutu ili dvije. To može biti cvijet, insekt, oblak, mjesec... Prepustite se promatranju i ne činite ništa drugo. Pogledajte objekt kao da ga vidite prvi puta. Dopustite sebi da zaronite u samu bit i promotrite svaki detalj. Pokušajte se povezati s njegovom energijom i ulogom koju ima u prirodnom svijetu koji nas okružuje.

5) Uronjena aktivnost

Odaberite neku aktivnost koju obavljate rutinski, npr. kuhanje ručka. Umjesto da ovaj puta aktivnost obavite automatski, pokušajte se usmjeriti na svaki detalj te aktivnosti. Osjetite pokrete, oblike, mirise, teksture, vaše tijelo kako se kreće. Otkrijte sasvim nove doživljaje u onome što inače obavljate bez prevelike uključenosti. Umjesto toga da neprestano razmišljate o tome kako da zadatak obavite čim prije, pokušajte unijeti cijelog sebe u taj proces: fizički, mentalno, emotivno, energetski. Tko zna, možda ćete po prvi puta uživati u kućanskim poslovima!

♥ Za više ideja pretražite mindfulness online. Ukoliko vas ovo područje posebno zanima možete istražiti i certificirane tečajeve mindfulnessa.

Trebamo zaštititi sebe i druge, ali i čuvati jedne druge! Prakticiranje **dobrih djela (eng. acts of kindness)** izvor je pozitivnih emocija i širenja socijalne podrške u zajednici, umanjuje stres, podiže reakciju imunološkog sustava, otpušta hormone sreće i opuštenosti (Štulić, 2020). Povremeno probajte prebaciti fokus na druge i vidite što možete učiniti za njih, dobrota se lako širi i množi! ☺

Practiciranje zahvalnosti čini nas zadovoljnijima, optimističnijima, pomaže nam da promijenimo fokus na ono važno i da ne uzimamo stvari zdravo za gotovo. Uvijek postoji nešto na čemu možemo biti zahvalni, svakodnevne sitnice i velike stvari koje sačinjavaju našu svakodnevicu – sunčan dan, prekrasno cvijeće, razgovor s dragom osobom, fina kava...



Vježba zahvalnosti

Na kraju dana sljedećih 21 dan zapišite po 1 stvar:

Na kojoj ste zahvalni **sebi**

Na kojoj ste zahvalni **drugima**

Na kojoj ste zahvalni **u svom životu, prirodi, Zemlji**

P.S. To ne moraju biti velike stvari, u svakom danu možemo pronaći nešto lijepo! ☺

5.3. Optimizam

Optimizam se definira kao opće **pozitivno očekivanje od budućnosti** (Carver, Scheier i Segerstrom, 2010). Veći optimizam je povezan s **boljim mentalnim i fizičkim zdravljem, nižom depresivnosti i snažnijim imunološkim reakcijama**. Jačanje optimizma jedna je od najučinkovitijih strategija razvoja novih mehanizama suočavanja u kriznim razdobljima. Martin Seligman, profesor Sveučilišta u Pennsylvaniji, teoretičar i istraživač optimizma, odgovorno tvrdi da je optimizam vještina koju možemo razvijati!

Seligman nudi kratku tehniku za refokusiranje našeg uma s katastrofičnih ishoda koje često zamišljamo (Berger, 2020):

- 1) Zapitajte se: koji je **najgori scenarij**?
- 2) Zapitajte se: koji scenarij je **najbolji**?
- 3) Zapitajte se: što je **najizglednije** da će se dogoditi? (obično između 1 i 2)
- 4) **Razvijte plan** za najrealističniji scenarij!

Kako bi općenito podesili naš um prema optimističnijem pogledu na svijet **možemo vježbati optimizam!** Donosimo vam ideje za vježbe koje će vam pripomoći na tom putu.



Vježbe su preuzete i prilagođene iz **Zbirke aktivnosti i vježbi za jačanje optimizma u stanjima krize** Zagrebačkog psihološkog društva.

Za više ideja vježbi preuzmite priručnik online!

1) Životni suputnici

Prisjetite se nekih ljudi koji su vam bili podrška, koji su vam bili uzor u životu. Razmislite i osvijestite - koje kvalitete ta osoba ima? Što je to čime vas ona impresionira ili nadahnjuje, čini da se osjećate sigurno kada ste u njenoj blizini?

Povedite tu osobu sa sobom u svoj dan ili ju dozovite u stresnoj situaciji u kojoj ste se zatekli. Zamislite što bi ta osoba donijela u tu situaciju, što bi napravila, što bi vam rekla kao podršku? Zamislite što bi ta osoba napravila da je na vašem mjestu. Iskoristite savjete, mudrosti i sve što vam ta osoba daje i nudi ili bi vam ponudila da pomognete sebi kada vam je teško.

2) Ugodni životni događaji

Napišite na papir deset lijepih doživljaja iz svojeg života. Ne morate ih potpuno opisati, samo ih naznačite. Odaberite zatim jedan, zatvorite oči, opustite se i pokušajte ga ponovo proživjeti. Ako želite, podijelite svoj doživljaj s članovima obitelji i prijateljima, potaknite ih da vam prepričaju svoj.

Da biste pojačali utjecaj vježbe, možete pustiti glazbu koju nekako vezujete uz taj događaj, skuhati hranu ili napraviti piće. Za djecu možete prilagoditi vježbu tako da događaj nacrtaju ili modeliraju plastelinom.

3) Stvari na koje mogu utjecati

Ovih dana može nam se činiti da je većina stvari izvan naše kontrole. Uz popratnu neizvjesnost, ovakav osjećaj manjka kontrole može biti neugodan i preplavljujuć stoga se pokušajte prisjetiti stvari koje su i dalje pod vašom kontrolom.

Nacrtajte krug. Unutar kruga napišite ono što je i dalje pod vašom kontrolom, sve ono na što i dalje ovisi o vama i na što možete utjecati. Izvan kruga upišite ono što je izvan vaše kontrole, na što trenutno ne možete utjecati. Iako se to često ne čini tako, unutrašnjost kruga pokazuje da i dalje ima dosta stvari koje su pod našom kontrolom što može djelovati umirujuće na nas.

4) Pričam priču (budućim) unucima...

Pričanje priča, kako napisanih, tako i svojih životnih, ima mnoge blagodati za pripovjedače i slušače. Tako i naša današnja vježba uključuje priču - vašu priču za (buduće) unuke.

"Zamislite se u budućnosti kako sjedite u miru, okruženi svojim unucima. Napišite ili se pak snimate kako im pričate priču o tome kako vam je bilo tijekom 2020. godine. Uz opis događaja, usmjerite se na svoje snage koje su vam pomogle da prebrodite prepreke na koje ste naišli. Prisjetite se kako je to izgledalo kad ste bili dijete i kad su vam bake i djedovi pričali o svom životu. Što ste voljeli u tim pričama i što ćete posuditi iz njihovih pripovjedačkih vještina?"

SAŽETAK POGLAVLJA

Kako bismo se općenito ojačali u ovoj, a i budućim krizama, možemo posegnuti za alatima **pozitivne psihologije**. Pozitivna psihologija je grana psihologije koja **vjeruje u snage i kapacitete osoba**, usmjerava se prema načinima na koje ljudi mogu ne samo smanjiti utjecaj stresnih događaja, već se okreće i prema **rastu, razvoju i uzdizanju ljudskog života**, kultiviranju najbolje verzije nas i težnji prema životu punom smisla. Poglavlje sadržava pregled teorijski koncepata i vježbi za jačanje **optimizma i otpornosti** koji mogu postati snažni alati zaštite u ovim vremenima: *ugodne emocije i iskustva, usmjeravanje na snage, potraga za smislom, optimizam, zahvalnost, činjenje dobrih djela, život u trenutku i brojne druge.*

Obiteljska povezanost u krizi

Poglavlje 6

Sve životne krize obilježava stanje **narušene ravnoteže i povećane ranjivosti**. Razdoblje krize pogađa svakog člana obitelji na svoj način, ali i obitelj kao cjelinu. Zahtjeva od nas da učinimo neke promjene za sebe i kao obitelj kako bismo se uspješno prilagodili novim okolnostima života, rada, školovanja i drugih važnih aspekata svakodnevice. Iako ponekad zaboravimo da smo se s puno toga već uspješno prebrodili kao obitelj, činjenica je da nam **krizna razdoblja i nisu tolika nepoznanica**: svaka obitelj u nekom trenutku prolazi kroz zajedničke ili krize pojedinih članova.

Obiteljske krize poznate su svim obiteljima, one mogu biti (Nelson, 2020):

- ❖ **Razvojne krize** (npr. rođenje djece, odgoj tinejdžera, umirovljenje člana obitelji) koje često promatramo kao normalne razvojne faze u životu obitelji, ali i one za obitelj predstavljaju izvor promjena i stresa. Kako bi se prilagodila razvojnoj krizi obitelj često mora redefinirati obiteljske uloge i pravila.
- ❖ **Iznenadne krize** (npr. gubitak posla, nagla promjena mjesta stanovanja) su one krize koje ne možemo unaprijed predvidjeti, niti su vezane za određeno razdoblje obiteljskog života. Jedna takva kriza svakako je ona prouzrokovana COVID-19 virusom, a pogađa ne samo pojedine obitelji, već i širu zajednicu.

Dugoročno, kriza u sebi nosi **rizik težeg snalaženja i funkcioniranja**, ali s druge strane i **potencijal za promjenu na bolje** – učenje novih načina rješavanja problema, ubrzani rast i razvoj, uspješno suočavanje sa strahovima, jaču obiteljsku povezanost (Arambašić, 2000). Uspješni prolazak kroz razdoblje krize uvijek podrazumijeva da se u konačnici mi razvijamo i jačamo!

Krizna razdoblja utječu na obitelj na različite načine i važno je biti upoznat s mogućim izazovima kako bismo ih mogli na vrijeme prepoznati i uskladiti se s njima.

Obitelji imobilizirane stresom često su suočene sa (Nelson, 2020):

- Manjkom povezanosti između članova
- Slabim strategijama pozitivnog rješavanja konflikata, borbama „tko je u pravu“
- Manjkom pozitivnih zajedničkih aktivnosti među partnerima
- Manjkom kvalitetnih zajedničkih obiteljskih aktivnosti
- Problemima u otvorenoj komunikaciji
- Doživljavaju simptome stresa (npr. poteškoće sa spavanjem, manjak apetita, dezorijentacija, problemi s pamćenjem, koncentracijom, depresija i anksioznost)

U ovom razdoblju **izvanredne krize** više nego ikada trebamo njegovati **obiteljsku otpornost** – sposobnost da se kao obitelj nosimo sa stresnim iskustvima, obnovimo i ojačamo našu povezanost usprkos krizi (Van Hook, 2008 prema Berc, 2011). Ono što se pokazalo neizmjerljivo važnim u održavanju obiteljske otpornosti je ulaganje u održavanje **toplih i brižnih veza** između članova obitelji, **otvoreno izražavanje** osjećaja i komunikacija, uživanje u **zajedničkim aktivnostima**, konstruktivno i **zajedničko nalaženje rješenja** problema, trajna međusobna **podrška** i to osobito članu obitelji koji je u najvećoj mjeri izložen stresu (Olson, 2000 prema Berc, 2011).



Kako pokazati da nam je stalo?

- ♥ Istaknite vrline svakog člana vaše obitelji, razmjenjujte podršku (npr. *Samo da znaš, tvoj humor me uvijek podigne, volim to kod tebe. Ponosna sam na tebe što si uspio se snaći u ovoj novoj online školi.*)
- ♥ Radite male svakodnevne znakove pažnje i ljubavi (npr. *najdraža čokoladica koja dočekuje dragu/og s posla, pusa ili zagrljaj u prolazu za vašeg tinejdžera*)
- ♥ Prepoznajte signale snažnih i teških emocija, dajte prostora osobi da malo odahne (npr. u uznemirenom razgovoru *potegnite ručnu i vratite se razgovoru kasnije*)
- ♥ Komunicirajte otvoreno: jasno izrazite ono što osjećate i s čime to povezujete, krenite od sebe, ne od drugih (npr. *Ja se osjećam... Mene uznemiruje...*)
- ♥ Radite stvari zajedno, kao obitelj: *obiteljski ručkovi, izleti, zajedničko igranje društvenih igara, pripremanje i degustacija deserta...*

Kako će se obitelj nositi s određenim problemom ovisi o tome **kako pristupa tom problemu**. Svaki član obitelji će na svoj način gledati na razdoblje krize, i neće nužno imati iste ideje o tome što je više ili manje važno. Svakome od nas život je na neki način promijenjen, svatko nešto gubi. Pogledajte oko sebe i **pokažite suosjećanje** za različite doživljaje i osjećaje vaših ukućana. Bitno je da članovi obitelji prepoznaju i dožive svoju obitelj kao **izvor podrške** i da se problem ili kriza dožive kao **zajednički izazov** u kojem će svatko doprinijeti svojim udjelom u njenom rješavanju. Stvaranje **pozitivnog stava** prema životnim situacijama povećava mogućnost obitelji za učinkovito rješavanje problema. Stručnjaci preporučuju da obitelj u vrijeme krize ne odustaje od svojih **rituala** (*zajednički obroci, društvene igre, proslave obljetnica i praznika i sl.*) što je važno za održavanje obiteljske povezanosti. Isto tako, u krizi pomaže nam i da zajednički definiramo **jasna obiteljska pravila** koja uvažavaju ovo razdoblje (Brown, 2020), tzv. **Krizni obiteljski plan**:

- ✓ Bez grubih riječi
- ✓ Bez lijepih riječi izrečenih s grubim izrazom lica
- ✓ Ispričaj se kada treba
- ✓ Prihvati isprike s hvala
- ✓ Bez podsmjehivanja

U svakoj krizi najvažnije je **ne potiskivati ružičastog slona u sobi**. Prihvatite izazov koje imate kao pojedinac i kao obitelj. Međusobno okrivljavanje još nikada nije uspješno riješilo neki problem. **Pomirenje, strpljenje i uvažavanje** primarne su vrijednosti neophodne obiteljima u krizi. Životno je i normalno da taj *ružičasti slon* ipak postoji i da nam razdoblje obiteljske krize povremeno i potraje. U tom kontekstu, osim brige o sebi i partnerskom odnosu, važno je brinuti i o najranjivijim članovima obitelji – djeci.

Djeca osjećaju razdoblja povećanog stresa u odnosima unutar obitelji, važno je objasniti djeci obiteljsku krizu:

- ✓ Razgovarajte s djetetom o obiteljskom problemu jednostavnim rječnikom koji razumije
- ✓ Saslušajte brige koje dijete ima, porazgovarajte o strahovima, ohrabrite da ćete tu krizu nastojati proći zajedno, odgovorite na pitanja
- ✓ Ne obećavajte nemoguće, ali poručite kako će odrasli učiniti sve što je u njihovoj snazi kako bi pokušali prebroditi ovu krizu
- ✓ Recite djetetu da su neke teme odgovornost odraslih i da o njima ne mora brinuti (npr. *financijska situacija, svađe između roditelja*)
- ✓ Poučite dijete tehnikama opuštanja: slušanje glazbe, duboko disanje, igra, smijeh...
- ✓ Povežite emocije i događaje: „Čuo sam da si danas imao tučnjavu u školi? Pitam se da li je to zato što se bojiš da se naša obitelj ne razdvoji?“
- ✓ Provedite zajedničko vrijeme u zabavi i igri u svrhu opuštanja

Nadamo se da će vam ovi savjeti pomoći da kroz razdoblje opće krize prođete čim bezbolnije i da ojačate vašu obiteljsku otpornost i povezanost! 🧑🧑🧑💖

🧩 SAŽETAK POGLAVLJA

Sve životne krize obilježava stanje **narušene ravnoteže i povećane ranjivosti**. Razdoblje krize pogađa svakog člana obitelji na svoj način, ali i obitelj kao cjelinu. Zahtjeva od nas da učinimo neke promjene kako bismo se uspješno prilagodili novim okolnostima života. U kriznom razdoblju važno je da **obitelj ostane povezana** i da brine o svojim članovima. Pogledajte oko sebe i **pokažite suosjećanje** za različite doživljaje i osjećaje vaših ukućana. **Uspješno proživljena** zajednička kriza znači da **rastemo** kao pojedinac i obitelj. Bitno je da članovi obitelji prepoznaju i dožive svoju obitelj kao **izvor podrške** i da se problem ili kriza dožive kao **zajednički izazov** u kojem će svatko doprinijeti svojim udjelom u njenom rješavanju. Poglavlje pruža ideje o tome kako jačati **obiteljsku otpornost** u kriznim vremenima.

Podrška djeci u zdravstvenim i drugim krizama

Poglavlje 7

Nastojanje da kao roditelji **ostanemo smireni i usmjereni** na ono što u ovoj krizi možemo učiniti ojačava nadu i pomaže djeci da zadrže osjećaj sigurnosti u nepredvidljivoj i neizvjesnoj situaciji (Puhovski i Ćosić Pregrad, 2020). S druge strane, iznimno je važno da u toj misiji ne dospijemo u drugu krajnost - **izbjegavanje, negiranje ili umanjivanje promjena** s kojima se svi suočavamo.



Djeca su intuitivna bića koja svijet oko sebe itekako osjećaju. Oni prepoznaju promjene u okruženju, roditeljski strah i paniku mada mi o njima ne pričamo. Neusklađenost onoga što **zamjećuju**, onoga što **osjećaju** i onoga što **odrasli poručuju** može dodatno zbuniti dijete. Djeca **znaju da nešto nije u redu**, ali često ne znaju prepoznati što točno ne valja, što može dovesti do još većeg straha i negativnih fantazija, pogotovo kod mlađe djece (Profaca, 2020, prema Buljan Flander i sur., 2020). Pokazujući pred djecom vlastite emocije djeci dajemo „dopuštenje“ da je sasvim normalno osjećati ono što svi sada osjećamo, učimo ih da svoje emocije izraze i da se s njima nauče nositi. Zbog toga je iznimno važno **razgovarati o događajima, promjenama i osjećajima** umjesto da ih prikrivamo.

Kada obitelj proživljava krizu njome su pogođeni svi njeni članovi. **Neki od znakova kojima djeca pokazuju da se nalaze pod stresom:**

- ✓ Pojačana nepoželjna ponašanja od onog na što ste navikli
- ✓ Izraženije povlačenje u sebe
- ✓ Problemi u školi
- ✓ Problemi sa spavanjem
- ✓ Pojačana zabrinutost

Zamislite ponašanje djeteta kao **način na koji komunicira svoje potrebe**. Kada su mlađa djeca suočena s promjenama rutina mogu biti zbunjena ili tužna, ali većina male djece (pogotovo do 3. godine starosti) još **ne zna izraziti ono kako se osjećaju riječima**. O svojim strahovima i brigama nam **pričaju ponašanjem**: doimaju se zbunjeni, povlače se, vraćaju na stare navike i ponašanja koja su karakteristična za mlađu dob.

Kada se suočavate s naglim promjenama u ponašanju djeteta **zapitajte se**: Što mi dijete želi poručiti? Kako da reagiram na način da odgovorim na potrebu koja stoji iza tog ponašanja? Dogodilo li se nedavno

nešto što je djetetu predstavljalo veliku promjenu/stres? Na primjer, ako djetetu fali druženje s bakom – organizirajte video poziv s bakom, objasnite djetetu zašto trenutno ne može vidjeti baku uživo.

Kako razgovarati s djecom o „teškim“ temama?

1. **Pripremite se** – unaprijed promislite što je sve važno poručiti djetetu, koje poruke su nužne, a s kojima možete zasada pričekati; uskladite se s drugim članovima obitelji u načinu na koji približavate djeci trenutni obiteljski izazov (npr. *svađe roditelja, financijska situacija, preseljenje*); ako vas neka tema posebno uznemirava porazgovarate o njoj s odraslom bliskom osobom ili stručnjakom kako biste imali priliku izraziti svoje najveće strahove prije razgovora s djetetom
2. **Osigurajte mirno, tiho i sigurno mjesto** – osjetljive razgovore važno je voditi u okruženju koje je djetetu poznato i sigurno, na mjestu gdje dijete može izraziti svoje brige i misli vezane za situaciju (npr. *tijekom šetnje u šumi, kod kuće*)
3. **Pričajte kratko, jasno i razumljivo** – previše informacija neće pomoći da dijete bolje razumije situaciju (može i odmoći), važno je dati prostora da dijete porazmisli o rečenom, posebno ako se radi o malom/posebno osjetljivom djetetu
4. **Slijedite dijete** – važno je da su vaše rečenice kratke, da između pojedinih poruka napravite stanku kako bi dijete imalo priliku shvatiti rečeno, razmisliti o rečenom i postaviti pitanje, te da odgovarate na ono što vas dijete pita. Djeca u pravilu pitaju onoliko koliko su spremna sada čuti i važno je poštivati (ne)spremnost za daljnju raspravu.
5. **Odgovorite pa makar s „neznam“** – kod osjetljivih tema dobro je da pitanja ne ostanu „visjeti u zraku“. Ako neznate neki odgovor sasvim je ok reći: *neznam, nisam siguran/na, potražiti ću odgovor, što ti misliš o tome?* Nekada jednostavno nemamo odgovor na sve i to je sasvim u redu! Ponekad je dovoljno da porazgovaramo o tome kako se osjećamo s tim da upravo taj odgovor nemamo.
6. **Upitajte dijete kako se osjeća vezano za ono što govorite** – važno je da fokus ne bude samo na „činjenicama“, već da dijete, a i vi imate priliku međusobno podijeliti šarolike emocije vezano za temu; upitajte dijete kako se osjeća i slobodno podijelite neke od svojih briga.
7. **Poručite da ste uvijek tu** – za sve osjećaje, ovu temu, druge teme...
8. **Ako se dijete uznemiri** – recite mu da razumijete ono što osjeća, da je to sasvim u redu, zagrlite i ohrabrite dijete

Ako niste sigurni kako da pomognite djetetu, obratite se za pomoć stručnjaku. Danas većina vrtića i škola imaju **stručne službe (tzv. stručni tim)** u kojima su zaposleni stručnjaci pomagačkih struka kojima se možete obratiti za podršku i usmjeravanje (npr. pedagog, psiholog, logoped, edukacijski-rehabilitator, socijalni pedagog, socijalni radnik). Ako vam stručnjaci nisu dostupni u okruženju u kojem dijete boravi, uvijek se možete obratiti liječniku obiteljske medicine ili pedijatru, udrugama (nevladinim organizacijama), Centrima za pružanje usluga u zajednici, Obiteljskim centrima te

Zavodima za javno zdravstvo koji se bave čuvanjem dobrobiti djece i roditelja u vašoj lokalnoj zajednici. Većina navedenih organizacija brojne usluge podrške pružaju besplatno.

7.1. Razgovori o Covid-19 s djecom

Djeci je potrebno reći da **postoji virus koji se zove COVID-19** koji se brzo širi zbog čega pokušavamo sve što možemo da ga u tome spriječimo (Puhovski i Ćosić Pregrad, 2020). Važno je objasniti **zašto pojačano pazimo na higijenu**, a ne samo nametnuti pravilo iz straha jer tada djeca zapamte paniku i strah, a ne i razlog što produbljuje negativne fantazije. **Provjerite što su djeca čula o virusu** u školi, vrtiću, od prijatelja, iz medija i od odraslih - ispravite netočne informacije i interpretacije. Inicirajte razgovor s djetetom iako to ona možda ne čine sami.

Recite djeci da ste zabrinuti, ali isto tako i da upravo zbog toga radite sve što možete kako bi zaštitili sebe, njih i bližnje. Ponovite im što sve činite (*higijena, smanjeni socijalni kontakti, izbjegavanje javnih zatvorenih prostora...*) upravo zato što **želite postupati odgovorno**.

Normalizirajte djeci situaciju. Recite im da je normalno da smo nekada zabrinuti i zbog toga oprezniji i da su to osjećaji koje svi ljudi imaju u ovakvoj situaciji. Razgovarajte s njima o tome **na koji način se možemo opustiti** kada smo zabrinuti – uživati u nekoj omiljenoj aktivnosti, igrati se, razgovarati s prijateljima, gledati ili slušati nešto smiješno, zezati se i smijati, čitati, vježbati... Imenujte dječje emocije, raspravljajte o njima i o stvarima koje ih potiču – to će pomoći djeci da se osjećaju sigurnije i da nauče regulirati svoje osjećaje.

Izbjegavajte kontinuiranu izloženost djece medijskim sadržajima. Izbjegavajte TV i radio kao stalnu zvučnu pozadinu u prostoru u kojem boravite. Izbjegavajte telefonske razgovore o virusu pred djecom i vodite računa o tome da vas djeca slušaju i onda kada mislite su okupirani drugim aktivnostima (npr. *igraju se*). Ukoliko djeca svejedno čuju neku uznemiravajuću vijest razgovarajte s njima o tome i objasnite im situaciju njima primjerenim rječnikom.

Činite ono što vama pomaže kada vam je teško. Na taj način podučavate djecu na koji način biti podrška samome sebi i kako tražiti podršku od drugih. Zadržite što je moguće više svoje obiteljske **rutine, kućna pravila i načine** na koje se družite i provodite vrijeme kada ste zajedno. Sve ono što je poznato pomaže i daje osjećaj sigurnosti u situacijama koje su nove, nepoznate i neizvjesne.

Kod davanja informacija važno je **voditi računa o djetetovoj dobi, emocionalnoj i kognitivnoj (intelektualnoj) zrelosti**, ali i djetetovim osobitostima i dosadašnjim iskustvima. Najbolje je dati odgovor koji je činjeničan i kratak, a djetetu pruža priliku da pita dalje. Predugački odgovori zbunjuju (pogotovo malu djecu) i preplavljaju ih informacijama koje oni ne mogu odmah razumjeti. **Ako ne znate odgovor na neko pitanje** nemojte se uznemiriti, recite to djetetu, potražite odgovor i vratite se poslije na tu temu. Ukoliko je dijete starije dobi (viši razredi osnovne ili srednja škola) možete i zajednički potražiti odgovor, pri tome ih podučiti kako tražiti relevantne i valjane informacije *online*. **Pitajte otvorena pitanja i usmjerite se na slušanje**. Važno je osigurati djeci sigurno mjesto, a i vrijeme za to da izraze svoje brige i nejasnoće, za to se trebamo opremiti strpljenjem i aktivno slušati.

Djeci predškolske dobi na konkretan način pokažite zašto je važno držati se higijenskih preporuka (Puhovski i Ćosić Pregrad, 2020). Primjerice: stavite u prskalicu za vodu boju kako bi se pokazalo koliko daleko kapljice mogu ići, ruke posipajte šljokicama i prvo probajte oprati vodom, a zatim sapunom i vodom 20 sekundi pa će djeca vidjeti razliku. Sjetite se pjesmice koju dijete može pjevati kako bi mjerilo vrijeme za pranje ruku ili zajedno smislite obiteljsku pjesmu, ili pak dajte staroj melodiji novi tekst i tako unesite malo humora i zajedništva u situaciju. Pomognite djeci da sami osmisle podsjetnike koji će ih upozoravati na higijenu.



! Pročitajte slikovnicu BOK. OVO JE KORONAVIRUS.

Slikovnica je dostupna u online verziji na stranicama Hrvatske psihološke komore:

http://www.psiholoska-komora.hr/static/documents/Bok_ovo_je_koronavirus.pdf

U razgovoru fokus stavite na ponašanja koja štite naše zdravlje – način kihanja, pranje ruku, maske... Igrajte se s djetetom, lijepite korona virus, glumite njegove simptome i oporavak, negu za osobu koja je oboljela od virusa, socijalnu distancu pretvorite u igru (npr. *raširim krila i letim, tooooliko trebam prostora*). **Kreativnost i igra se bore sa svim strahovima!** Ukoliko i kada je to moguće, održavajte kontakte djeteta s bližnjima i prijateljima. Zadržite dnevne rutine i stvorite nove kako bi pojačali osjećaj predvidljivosti i sigurnosti. Osigurajte razvojno poticajne aktivnosti koje će pomoći djetetu da se i dalje neometano razvijaju i uče (ideje potražite u Poglavlju 2).

Djeci osnovnoškolske dobi odgovorite na sva moguća pitanja i nejasnoće (Puhovski i Ćosić Pregrad, 2020). Informacije dozirajte mudro, korak po korak da dijete ima vremena razmisliti o njima. Ohrabrite dijete da izražava i komunicira svoje osjećaje. Objasnite da su svi osjećaji sada normalni jer nam je ova situacija nova i neobična. Raspravite s djecom o načinima na koje mogu zaštititi svoje i zdravlje drugih, objasnite važnost pridržavanja mjera zaštite. Razgovarajte o rizičnih situacijama i onome što je važno izbjegavati tijekom COVID krize. Kao izvor informacija koristite provjerene izvore.



! Djeci mlađe školske dobi pročitajte slikovnicu DAN KADA JE SVE STALO

Slikovnica je dostupna u online verziji na stranicama Hrvatske psihološke komore:

http://www.psiholoska-komora.hr/static/documents/Dan_kada_je_sve_stalo.pdf

Pomognite djeci da pronađu pozitivne načine izražavanja teških emocija poput straha i tuge (npr. *slikanje, oblikovanje gline, pričanje, udaranje jastuka...*). Kreativnost i igra pomažu djeci da se izraze i da komuniciraju svoje emocije u sigurnom i podržavajućem okruženju.

Ukoliko i kada je to moguće, održavajte kontakte djeteta s bližnjima i prijateljima. Zadržite dnevne rutine i stvorite nove. Osigurajte razvojno poticajne aktivnosti.

S mladima srednjoškolske dobi popričajte o promjenama svakodnevnih rutina koje donosi nova epidemiološka situacija. Zajedničkim snagama dodite do novih dogovora i obiteljskih pravila koja smatrate važnima u ovom razdoblju. Razgovarajte i o doživljaju zdravstvene krize, na koje aspekte njegove/njene svakodnevice ili dobrobiti ona utječe? Što ona za njih znači?

Važno je priznati mladima gubitak i koliko im je **teško uslijed izolacije** jer njihove potrebe za **odvajanjem, djelovanjem i druženjem** s vršnjacima sada posebno teško zadovoljiti u uvjetima pretežito online komunikacije (Kozina i Gjurić, 2020). Anketa sportske gimnazije pokazala je da im je najdraže što mogu spavati dulje i organizirati si vrijeme kako žele (i dopustite im to!), no da im nedostaje druženje s vršnjacima i školsko okruženje, strahuju od preopterećenja gradivom i zadacima koje trebaju izvršiti. Vrijeme krize otvara nove prilike pa je moguće da se **stvari prostor za jačanje povezanosti** između roditelja i tinejdžera. Važno je imati na umu da naša djeca imaju sve veću potrebu da ih prepoznamo kao zasebne odrasle jedinice u nastanku i prihvatimo njihove izbore, ono što oni žele biti i čemu streme. U adolescenciji mladi svakako trebaju više slobode i samostalnosti, ali im je još uvijek itekako treba **sigurna luka za savjet i vjetar u leđa**.

7.2. Podrška djeci i odraslima u razdoblju nakon potresa

Kada smo pisali ovaj priručnik zadesila nas je i još jedna kriza, ona uzrokovana potresima. Nadamo se da će, kada ćete čitati ove retke, opasnost biti iza vas i vaš život polako vraćati u normalu. Želimo svima nama uspješan i što bezbolniji oporavak od 2020.

Sretni smo da u ovim teškim okolnostima brojne kolege i kolegice ponudili su odlične sadržaje za razumijevanje reakcija i posljedica potresa kao traumatskog događaja koji je izvan granica uobičajenog ljudskog iskustva i koji je izrazito negativan za bilo koga, kako za djecu tako i za odrasle, te su ponudili brojne strategije podrške.

Preporučamo vam da na ovu temu istražite sljedeće izvore:

- Publikacija *Djeca i obitelji prije, tijekom i nakon potresa* Poliklinike za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba: <https://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno/novosti/besplatna-publikacija-djeca-i-obitelji-prije-tijekom-i-nakon-potresa/>
- Publikacije i webinar Udruga Kako si?: <https://kakosi.ffzg.unizg.hr/potres/>
- Webinar *Kako biti podrška djeci nakon traumatskih događaja?* Zagrebačkog psihološkog društva: <https://www.youtube.com/watch?v=EseXOjZhyto&t=1044s>
- Kvizotres - edukativni video o postupanju u slučaju potresa, Hrvatski Crveni križ: <https://www.youtube.com/watch?v=7XUxZdorVWE>
- Publikacija *Kako biti podrška djeci u nošenju sa strahom od potresa?*, Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet: https://centar.erf.unizg.hr/wp-content/uploads/2020/03/Kako-podrz%CC%8Cati-dijete-u-nos%CC%8Cenju-sa-strahom-od-potresa_Odgojno-savjetovali%C5%A1te_ERF.pdf

SAŽETAK POGLAVLJA

Djeca su intuitivna bića koja svijet oko sebe itekako osjećaju. Oni prepoznaju promjene u okruženju, roditeljski strah i paniku mada mi o njima ne pričamo. **Neusklađenost** onoga što **osjećaju**, onoga što **zamjećuju** i onoga što **odrasli poručuju** može dodatno zbuniti dijete. Djeca **znaju da nešto nije u redu**, ali često ne znaju prepoznati što točno ne valja, što može dovesti do još većeg straha i negativnih fantazija, pogotovo kod mlađe djece. Zbunjenost i zabrinutost nam djeca često pokazuju promjenom ponašanja, a mi primjećujemo da „nešto nije kao prije“. Važno je poručiti djeci da je sasvim normalno osjećati ono što svi sada osjećamo, poučiti ih kako da izraze svoje emocije. Zbog toga je iznimno važno **razgovarati o događajima, promjenama i osjećajima** umjesto da ih prikrivamo. Odgovor na pitanje *kako* potražite u ovom poglavlju.

Rad od kuće

Poglavlje 8

Većina istraživanja u organizacijskoj psihologiji i menadžmentu ukazuju na **povećano zadovoljstvo radom i povećanu produktivnost** zaposlenika u uvjetima rada od kuće (Global Workplace Analytics, 2018). Dokazano je da rad od kuće omogućuje zaposlenicima s djecom ili koji skrbe za člana obitelji **manji konflikt između radnih i obiteljskih uloga** (Baker, Avery i Crawford, 2007). Zaposlenici izvješćuju o većoj udobnosti takvog rada, fleksibilnosti, mogućnosti samomotivacije, ističu mogućnost organiziranja personaliziranog, tihog i neometajućeg mjesta za rad (Crosbie i Moore, 2004). Izgleda da rad od kuće ima svojih brojnih prednosti, ali naravno može predstavljati i izvor novih izazova za zaposlenika: ovisno o vrsti posla koji obavlja, osobnim preferencijama i potrebnim uvjetima rada koje si (ne)može osigurati. Donosimo vam neke ideje kako uspješnije uskladiti obiteljske i poslovne uloge, organizirati svoj radni dan u kućnim uvjetima!

1) Kreirajte realističan raspored

Umjesto da se brinemo, bolje je da planiramo! **Planirajte svoj kućni radni tjedan** unaprijed. Koji sati su radni sati (tzv. *office hours*), koje neodgodive obaveze imate kao roditelj? Ako ste do sada radili u uredu, bez djece i dodatnih zahtjeva usklađivanja obiteljskih i poslovnih zadataka, važno je **prilagoditi očekivanja od sebe** u pogledu onoga što sve (ne)možete stići taj dan. **Perfekcionizam i kriza u kojoj se nalazimo teško idu zajedno**. Napravite popis stvari koje su neodgodive, popis stvari koje biste voljeli napraviti i onih koje možete zasada staviti na čekanje. Tijekom dana usmjerite se na ono neodgodivo. Unaprijed planirajte da će **vam za većinu obaveza trebati puno duže** nego inače. Ne očajavajte, svakim danom i novim iskustvom planiranje će postati sve uspješnije! Svoj plan stavite na vidljivo mjesto i upoznajte s njim ukućane. Razgovarajte o usklađivanju i strategijama olakšavanja zahtjeva dvojnih uloga roditelj-zaposlenik unutar obitelji. Plan možete učiniti dostupnim i djeci kako bi se mogli uspješnije uskladiti s vašim aktivnostima.

Ne zaboravite **planirati pauze**. Tijekom radnog dana u uredu svakodnevne interakcije s kolegama često vode do mini pauza, tijekom rada kod kuće te pauze u pravilu nemamo, stoga ih trebamo isplanirati. Nekoliko ispunjenih i opuštenih minuta može doprinijeti vraćanju energije i povećati mogućnost da se usmjerimo na daljnje radne pobjede.

Jedan od najboljih benefita rada od kuće je **fleksibilnost**, iskoristite ju! Vjerujemo kako su u ovoj krizi mnogi poslodavci otvoreni za pregovor o opciji kliznog radnog vremena kako biste mogli ugodnije balansirati između poslovnih i obiteljskih uloga. Ako za rad možete iskoristiti produktivno jutro i kasnije navečer, a sunčani dan provesti zajedno s klincima u parku – zašto ne? U razgovoru s nadređenima imajte na umu da ova kriza nije isključivo vaš osobni problem, već **zahvaća cijelu**

zajednicu i utječe na sve nas. Taktično i proaktivno pregovarajte o načinu usklađivanja radnih zadataka i rokova. Takav razgovor pomaže svima – vama, vašim nadređenima i cijelom timu. **Jasno komuniciranje potreba i usmjerenost na dogovor** često rezultira jasnijim očekivanjima s obje strane i većem osjećaju zadovoljstva poslom.

2) Zadržite pozitivne poslovne rutine

Većina nas ima neke dnevne rutine dana na poslu. Počinje li vaš dan uvijek s vijesti? Kave? Društvenih mreža? U svom radnom danu **zadržite drage vam rutine.** Ako ste voljeli čitati u vlaku do posla - pola sata prije posla možete provesti čitajući u udobnosti svog doma. **Kava sa suradnicima može biti online.** Održavanje poveznice korištenjem modernih tehnologija ima više prednosti: jača timski duh, naše digitalne vještine, izvor je socijalne podrške, način prijenosa važnih poslovnih informacija, usklađivanja i dogovora.

3) Odvojite roditelja i zaposlenika

Kako biste si pomogli u tom zahtjevnom zadatku kod kuće stvorite svoj **radni prostor** (tzv. *office area*). Ako možete organizirati taj prostor u zasebnoj prostoriji to će uvelike pomoći, ali prostor za rad možete uklopiti i u dosadašnji raspored soba. Ovo je prilika da si **radno mjesto iskrojite baš po svojoj mjeri!** Šareni markeri, šalice, stres loptice, ukrasni jastuci ili čisti minimalizam – sve je moguće! Budite aktivni i kreativni u izradi svog kućnog ureda (tzv. *home-work office*). Tko zna, možda proces uređenja prostora otvori prostor za nove hobije i interese! Od posla se važno odvojiti **ne samo fizički, već i mentalno.** Na kraju radnog vremena popišite sve ono što želite ostaviti za sutra i popis ostavite *na poslu*, njemu se ne vraćate do idućeg dana kao što biste napravili na udaljenom radnom mjestu.

4) Planirajte prekide

Prije važnih sastanaka i razgovora zajedno sa starijim djetetom dogovorite **znakove ne prekidanja.** Na vrata možete objesiti crvenu traku ili znak *stop*, a ako ste u zajedničkom prostoru - tijekom važnog razgovora možete obući neki ukrasni signal (npr. *ružičasta marama*). Ako ste roditelj manje djece pronalazak mirnih sati za rad poseban je izazov. Tu nema ujednačene strategije za sve. Možda će upravo vaše rješenje biti ustajanje prije djece kada ste efikasniji i obavite veći dio posla ili ste noćna sova pa ćete neke zadatke ostaviti za kasne noćne sate.

Ako i vaš partner/ica rade od kuće, pokušajte **prilagoditi rasporede** tako da se možete izmjenjivati u važnim roditeljskim ulogama. Mnogim parovima je pomoglo izmjenjivanje u tome koji roditelj je *glavni* u tom danu. *Glavni* roditelj taj dan preuzima većinu roditeljskih zadataka što omogućuje drugom roditelju da uspješno preživi intenzivniji radni dan.

5) Planirajte kvalitetno vrijeme s djecom

Mnogi roditelji su primijetili ovu zakonitost: djeca su manje uznemirena i traže manje pažnje tijekom radnog dana ako se roditelj posveti **kvalitetnom zajedničkom vremenu** koje unaprijed planiraju i usklađuju zajedno s djetetom. Roditelji manje djece mogu koristiti pauze između 1-2 radna sata za ciljanu zabavnu aktivnost s djetetom. Ako djeca imaju unaprijed što čekati i čemu se veseliti manja je vjerojatnost da će vas često prekidati za vrijeme radnih sati. Neke ideje koje isto tako mogu pripomoći: donošenje zanimljivih igračaka i neobičnih predmeta, organiziranje druženja za dijete, gledanje filmova tijekom radnog vremena roditelja, pronalazak zabavnih i korisnih online sadržaja poput vježbanja, plesa i slično.

6) Potražite pomoć

Ovo razdoblje ne morate prolaziti sami, **potražite pomoć bližnjih** makar na par sati dnevno. Ako niste u mogućnosti organizirati takvu pripomoć, dadilja može biti super opcija. U cilju uštede, možete organizirati zajedničko čuvanje djece s djecom prijatelja. Obitelj i prijatelji **moгу uskočiti i virtualno** – organiziranjem online video razgovora s djecom tijekom vaših radnih sati. Isto tako, brojne udruge i fakulteti nude pomoć volontera-studenata koji mogu pomoći vama i djetetu, kako i nekim slobodnim i zabavnim sadržajima, tako i kao pomoć u učenju i drugim aktivnostima.

7) Vrijeme samo za mene

Tijekom dana jako je važno pronaći barem **par minuta za sebe**. Da li je to trenutak mira na terasi, 15 minuta meditacije ili webshopping – uzmite trenutak namijenjen samo vama!

SAŽETAK POGLAVLJA

Rad od kuće ima svojih **brojnih prednosti**, ali može predstavljati i izvor **novih izazova** za zaposlenika: ovisno o vrsti posla koji obavlja, osobnim preferencijama i potrebnim uvjetima za rad koje si (ne)može osigurati. Usklađivanje **poslovnih i obiteljskih obaveza** u kontekstu rada od kuće **zahtjevan je zadatak za roditelje**. Poglavlje nudi pregled strategija za uspješnu organizaciju **kućnog ureda**: *kreiranje realističnog rasporeda, zadržavanja pozitivnih poslovnih rutina, organiziranja ureda kod kuće, ideje o izvorima i načinima samopomoći te pomoći koju možemo potražiti u okruženju.*

Škola kod kuće: i roditelj i učitelj

Poglavlje 9

Promjene izazvane epidemijom COVID-19, i s njom povezane zaštitne mjere, donijele su djeci i roditeljima brojne izazove povezane sa školskim i obiteljskim funkcioniranjem. Roditelji su dobili još jednu složenu ulogu - ulogu edukatora. Balansiranje između radnih, obaveza kod kuće i školskih aktivnosti opsežan je i zahtjevan zadatak! S druge strane, djeca i mladi su izolirani socijalne podrške, društva vršnjaka i usmjeravanja nastavnika, suočavaju se s poteškoćama u efikasnom raspolaganju vremenom i obavezama. Vrijeme provedeno doma zahtijeva od njih puno usklađivanja s drugim ukućanima, a školske obaveze zahtijevaju samodisciplinu, organiziranost i predanost, kako bi učenik/ca savladao/la sve ono što se od njih očekuje.

Ovo razdoblje je **izazovno i za djecu i za roditelje**, stoga vam donosimo smjernice koje će vam, nadamo se, barem malo olakšati promijenjene rutine!

SMJERNICE ZA ORGANIZIRANJE UČENJA KOD KUĆE

1) Dopustite si vrijeme za prilagodbu

Ovo je **neuobičajena i nova situacija**, i svima u njoj treba **vremena za prilagodbu**. Dopustite i sebi i djetetu vrijeme usklađivanja, neizvjesnosti, isprobavanja, dosađivanja... U ovom razdoblju **ne očekujte previše ni od sebe ni od djeteta**, ništa drugo osim pokušaja da se postepeno uskladite sa situacijom, uz pomoć bližnjih.

2) Osigurajte mirno, tiho i ugodno mjesto za učenje

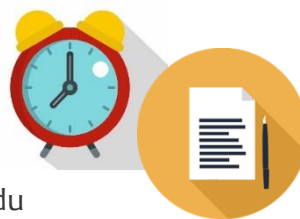
Ukoliko i kada je to moguće, važno je osigurati djetetu **stalno mjesto za učenje** (prikladan radni stol, stolicu, osvjetljenje i pribor). Važno je maknuti sve stvari koje bi mogle ometati u učenju (mobitel, TV, previše stvari na stolu...). Dobro je prozračiti prostoriju prije učenja i imati prirodan izvor svjetlosti u sobi. Na vidljivom mjestu možete istaknuti raspored sati, a praćenje vremena na mobitelu zamijeniti praćenjem vremena na satu.

3) Kreirajte raspored i rutinu učenja

Djeca će se uvijek sjećati ovog razdoblja. Ovo je prilika za ponovno povezivanje, dijeljenje briga, strahova, nejasnoća i emocija vezanih za situaciju. Neizvjesnost i **velike promjene svakodnevice ulijevaju nesigurnost** stoga je upravo u tim trenutcima važno **uspostaviti rutinu** u svakodnevnom obiteljskom životu. Poželjno je da **zajedno s djetetom** odredite ritam spavanja i buđenja, strukturirate dan tako da se sastoji od **vremena za učenje, slobodnog vremena, zdravog obroka i tjelesne aktivnosti**.

Vježbica: Učinkovito planiranje vremena

- ✓ procijeni koliko vremena imaš na raspolaganju
- ✓ zapiši sve fiksne obaveze i njihovo trajanje
- ✓ zapiši sve dodatne aktivnosti
- ✓ ostavi vremena za "nepredviđeno" i za pauze u radu
- ✓ ostatak vremena planiraj kao "vrijeme za sebe"
- ✓ ne pretjeruj s planovima kako bi bio/bila produktivan/na!
- ✓ planiraj vrijeme za kvalitetan san, uravnoteženu prehranu i redovitu tjelovježbu!



4) Trajanje učenja prilagodite pažnji djeteta

Djeca **nižih razreda osnovne škole** obično mogu biti posvećena učenju **jedan do dva sata**. U organiziranju aktivnosti i usmjeravanju na zadatak treba im vaša pomoć/pomoć odrasle osobe.

Djeca **viših razreda osnovne škole** mogu biti posvećena radnim zadacima između **dva do tri sata**. Djeca te dobi uče kako biti samostalna, povezujte ih s prijateljima da izmjenjuju iskustva kako učiti.

Srednjoškolci mogu biti posvećeni radnim zadacima između **tri do četiri sata**. Srednjoškolci u pravilu mogu sami osmisliti plan učenja, no kako je i za njih ovo nova situacija, pomognite im u organizaciji.

⇒ **Tijekom učenja ne zaboravite pauze! Kvalitetan odmor od učenja znači:**

1. Maknuti se s mjesta učenja
2. Raditi neku fizičku aktivnost (lagano se protegnuti i napraviti neku kratku vježbu)
3. Izaći na zrak (makar to značilo i proviriti kroz prozor)
4. Raditi nešto opuštajuće što nas ne preplavljuje novim informacijama

5) Zajedno s djetetom naučite postavljati „pametne“ ciljeve

Kvalitetno postavljanje ciljeva nam pomaže u usmjeravanju, upravljanju vremenom i evaluaciji strategija učenja koje nam najviše odgovaraju. Za postavljanje kvalitetnog cilja dobro je koristiti **SMART metodu** prema kojoj cilj koji si postavljamo treba biti:

S – specific/specifičan

M – measurable/mjerljiv

A – attainable/ostvariv

R – realistic/realističan

T – time bound/vremenski određen

SPECIFIČAN - iz našeg se cilja mora vrlo jednostavno moći iščitati što sa tim ciljem želimo postići. Npr. umjesto cilja *”želim sve naučiti na vrijeme”* bolja formulacija bi bila *”učit ću matematiku 5 dana prije ispita”*

MJERLJIV - bez mjerljivosti cilja gubimo mogućnost praćenja napretka i primicanja samom cilju, važno je opisati što želimo postići našim ciljem (npr. *želim danas naučiti 15 stranica*)

DOSTIŽAN - cilj mora biti nešto što će nas izazvati i potaknuti na promjenu, za njegovo ostvarivanje morat ćemo izaći iz zone komfora, no važno da je i dalje u našem doseg (npr. *jučer sam naučio 10 stranica, danas ću probati 12*)

REALISTIČAN – važno je da je cilj unutar granica naših fizičkih mogućnosti i da ne određujemo nešto što je daleko od onog što smo do sada uspijevali, idemo korak po korak (npr. *nije realno da sam jučer stigao naučiti 10 stranica, a danas planiram naučiti 30 u istom vremenu*)

VREMENSKI ODREĐEN - postavljanjem rokova za izvršavanje određenih ciljeva sami sebi dodatno će nas motivirati kada nam to bude potrebno

Popis SMART ciljeva dobro je imati na oku, da nas uvijek motivira i gura naprijed! ☺

6) Poučite dijete kako upravljati vremenom i postavljati prioritete

Dobro upravljanje vremenom podrazumijeva dobro planiranje našeg dana/tjedna kako bi ostvarili željene rezultate u zadanom vremenu. Upravljanje vremenom nas uči kako da radimo pametnije, a zadatke obavljamo brže i jednostavnije. Kako bi kvalitetno upravljali vremenom probajte sljedeće vježbe!

Vježbica: Moj plan produktivnosti



Analiziraj na što trošiš svoje vrijeme tijekom dana kroz 4 koraka:

1. Zapiši na papir sve svoje dnevne/svakodnevne aktivnosti
2. Svakoj aktivnosti dodijeli jednu boju (npr. crvena = (online) nastava; žuta = učenje; narančasta = izvršavanje školskih zadataka; plava = spavanje i odmor; zelena = redovni obroci i kućanski poslovi; ljubičasta = druženje, opuštanje i aktivnosti slobodnog vremena...)
3. Oboji svaki sat u danu onom bojom koja predstavlja ono što uobičajeno radiš u to doba dana
4. Odgovori na pitanja:
 - ? Ispunjavaš li svoje vrijeme bojama aktivnosti koje su ti najvažnije?
 - ? Na koje manje važne aktivnosti ti ode previše vremena?
 - ? Baviš li se najvažnijim aktivnostima u vrijeme kada imaš najviše koncentracije?
 - ? Postoji li ravnoteža između tvojih školskih, obiteljskih, društvenih obveza i aktivnosti te aktivnosti slobodnog vremena? Jesu li u ravnoteži i tjelesne aktivnosti?

Vježbica: Tablica važno-hitno

Razmisli o svojim prioritetima te kako su oni povezani s načinom na koji trošiš vrijeme, trošiš li svoje vrijeme na stvari koje su ti najvažnije ili dopuštaš da su ti najvažnije stvari "uvijek na rubu"?

1. Pregledaj napravljeni plan i poredaj obaveze prema VAŽNO/HITNO tablici
2. Počni s najvažnijim zadatkom i bavi se njime dok ga ne riješiš
3. Prijeđi na sljedeći zadatak po važnosti i napravi isto
4. Posveti se uvijek samo jednom zadatku
5. Nakon svakog obavljenog zadatka obavezno se nagradi! 😊

	HITNO	NIJE HITNO
VAŽNO	1. Napravi Tu upiši najvažnije zadatke koji ne smiješ odgađati!	2. Planiraj Tu upiši zadatke koje je važno ne ispustiti iz vida, ali trenutno nije naj naj hitniji!
NIJE VAŽNO	3. Odgodi Zadaci koji nisu toliko važni, ali volio bi ih kasnije napraviti.	4. Eliminiraj Ovo ne moraš napraviti sada, a često te i ometa, eliminiraj takve zadatke!

7) Koristite kreativne metode

O mnogim pojavama u svijetu i dijete i vi možete **učiti kroz igru!** Proučite sadržaj koji dijete mora usvojiti i prezentirajte ga na sasvim nov i neočekivan način: glumite, prepričavajte, plešite, osmišljavajte pjesmice! Takvo učenje nije mučenje!

8) Pronađite podršku za sebe i dijete

Socijalni kontakti neophodni su nam kako bi se osjećali dobro. Potreba za ljubavlju i pripadanjem jedna je od najjačih i najosnovnijih ljudskih potreba koje i dalje trebamo zadovoljavati, iako smo u uvjetima fizičke distance. Razgovarajte s djecom, bližnjima, poznanicima - mnogi prolaze isto što i vi. Nikad ne znate koje nove informacije i ideje možete dobiti, koliko podrške možemo zajedno proširiti!

SAŽETAK POGLAVLJA

Promjene izazvane epidemijom COVID-19, i s njom povezane zaštitne mjere, donijele su djeci i roditeljima **brojne izazove povezane sa školskim** i obiteljskim funkcioniranjem. Balansiranje između radnih, obaveza kod kuće i školskih aktivnosti opsežan je i zahtjevan zadatak **i za roditelje i za djecu!** U ovom razdoblju posebno je važno dijeliti primjere dobre prakse i savjete stručnjaka. Smjernice kojima smo se vodili u pisanju ovog poglavlja osmislili su stručnjaci i stručnjakinje **Odgojnog savjetovališta, Edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu.**

Materijali su dostupni na linku: <https://www.erf.unizg.hr/hr/novosti/1984-odgojno-savjetovaliste-centra-za-rehabilitaciju-erf-a-izradilo-kutiju-skolskih-alata-za-ucenike-osnovnih-i-srednjih-skola>

Preporuka literature

Dodatak

Donosimo vam neke od nama omiljenih izvora za daljnje proučavanje i učenje.

Izvori o djeci, roditeljstvu i odgoju

- ♥ Berk (2015). *Dječja razvojna psihologija*. Naklada Slap.
- ♥ Bucay (2020). *O roditeljima i djeci*. Fraktura.
- ♥ Bulat (2014). *Bebarije: Važnost poticanja intelektualnog i emocionalnog razvoja od najranije dobi*. Harfa.
- ♥ Buljan-Flander i Karlović (2004). *Odgajam li dobro svoje dijete?* Marko M. usluge d.o.o.
- ♥ Gjurković (2018). *Terapija igrom - Kako razviti vještine za razumijevanje djeteta i produbiti odnos s njim*. Harfa.
- ♥ Knjige Jespera Juula: *Vaše kompetentno dijete, Četiri vrijednosti koje će djecu pratiti do kraja života, Agresivnost – nov i opasan tabu, Obitelj s tinejdžerima i sve druge*.
- ♥ Miljković i Rijavec (2002). *Bolje biti vjetar nego list: psihologija dječjeg samopouzdanja*. IEP.
- ♥ Plummer (2009). *Kako pomoći djeci da izgrade samopoštovanje*. Kosinj.
- ♥ Publikacije Poliklinike za zaštitu djece Grada Zagreba: <https://www.poliklinika-djeca.hr/category/publikacije/>
- ♥ Publikacije Centra za podršku roditeljstvu „Rastimo zajedno“: <https://www.rastimozajedno.hr/rastimo-zajedno/prilozi-za-roditelje-rastimo-zajedno/>
- ♥ Stoppard (2002). *Dječja pitanja i kako na njih odgovoriti*. Profil.

Izvori o partnerstvu, braku i obitelji

- ♥ Bucay (2015). *Voljeti se otvorenih očiju*. Fraktura.
- ♥ Bucay (2014). *Put susreta*. Fraktura.
- ♥ Glasser (2007). *Naći se i ostati zajedno*. Alinea
- ♥ Juul (2018). *Sačuvati ljubav*. Harfa

Izvori o psihologiji

- ♥ Frankl (2010). *Čovjekovo traganje za smislom*. Planetopija
- ♥ Glasser (2000). *Teorija izbora*. Alineja
- ♥ Seligman (2005). *Optimistično dijete*. IEP.

Literatura

1. Ajduković, Bakić i Ajduković (2016). *Psihosocijalna podrška u kriznim situacijama velikih razmjera*. Hrvatski Crveni križ.
2. Arambašić (2000). *Psihološke krizne intervencije – psihološka prva pomoć nakon kriznih događaja*. Društvo za psihološku pomoć.
3. Arbunić (2004). Roditelji i slobodno vrijeme djece. *Pedagoški istraživanja*, 1(2), 221-229.
4. Baker, Avery i Crawford (2007). Satisfaction and Perceived Productivity when Professionals Work From Home. *Research and Practice in Human Resource Management*, 15(1), 37-62.
5. Berc (2011). Obiteljska otpornost – teorijsko utemeljenje i primjena koncepta u socijalnom radu. *Ljetopis socijalnog rada*, 19(1), 145-167.
6. Bubić (2020). *Kako se nositi sa situacijom prouzrokovanom pandemijom koronavirusne bolesti?* Naklada Slap.
7. Buljan Flander, Bogdan, Boričević Maršanić, Brezinščak, Čagalj Farkas, Ćorić Špoljar, Gojković, Kegelj, Matijević, Mikloušić, Mišević, Profaca, Selak Bagarić, Vlašić-Cicvarić, Vukušić i Zoričić (2020). *Povezani: Telefonsko i e-savjetovanje u suočavanju s pandemijom COVID-19 i njenim posljedicama*. Hrvatska psihološka komora.
8. Carver, Scheier i Segerstrom (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30, 879–889.
9. Crosbie i Moore (2004). Work-Life Balance and Working from Home. *Social Policy and Society*, 3(3), 223-233.
10. Doležal (2006). Otpornost i prevencija poremećaja u ponašanju. *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja*, 42(1), 87-103.
11. Gjurković (2006). *Terapija igrom: Kako razviti vještine za razumjevanje djeteta i produbiti odnose s njim*. Harfa.
12. Juul (2018). *Četiri vrijednosti koje će djecu pratiti do kraja života*. Harfa.
13. Kešina (2006). Liječenje pomoću smisla. *Kršćanstvo i zdravlje*, 11(1), 345-376.
14. Mlinarević i Gajger (2010). Slobodno vrijeme mladih - prostor kreativnog djelovanja, *Međunarodna kolonija mladih Ernestinovo: zbornik radova*, HAZU, 43-58.
15. Pavić (2017). *Provođenje slobodnog vremena učenika s obitelji*. Sveučilište u Zadru (Diplomski rad).
16. Pećnik i Starc (2010). *Roditeljstvo u najboljem interesu djeteta i podrška roditeljima najmlađe djece*. Ured UNICEF-a za Hrvatsku.
17. Plenković, J. (2000). *Slobodno vrijeme mladeži*. Sveučilište u Rijeci.
18. Tatalović Vorkapić (2014). *Pozitivna psihologija*. Sveučilište u Rijeci.
19. Starc, Obradović, Pleša, Profaca i Letica (2004). *Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi*. Golden marketing - Tehnička knjiga.
20. Vukasović (2000). Sve veća važnost odgoja u slobodnom vremenu. *Napredak*, 141(4), 448-457.

Online izvori:

1. Brown (2020). Family Gap Plan: <https://www.mother.ly/news/brene-brown-family-gap-plan-manage-stress>
2. Berger (2020). A simple exercise to help stay calm in the face of coronavirus uncertainty: <https://penntoday.upenn.edu/news/tips-to-help-stay-calm-amid-coronavirus-COVID19-uncertainty>
3. Boričević Maršanić i Selak Bagarić (2020) Kratke vježbe mindfulnessa za djecu za prepoznavanje i kontrolu neugodnih osjećaja i ponašanja: <https://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno/novosti/besplatna-brosura-kratke-vjezbe-mindfulnessa-za-djecu-za-prepoznavanje-i-kontrolu-neugodnih-osjecaja-i-ponasanja/>
4. Gray (2015). The Good Enough Parent Is the Best Parent: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/freedom-learn/201512/the-good-enough-parent-is-the-best-parent>
5. James (2017). 6 Mindfulness Exercises You Can Try Today: <https://www.pocketmindfulness.com/6-mindfulness-exercises-you-can-try-today/>
6. Kozina i Gjurić (2000). adolescenti u vrijeme krize: <https://www.roda.hr/portal/djeca/tinejdzeri/adolescenti-u-vrijeme-krize.html>
7. Nelson (2020). Surviving a Family Crisis: <https://www.udel.edu/academics/colleges/canr/cooperative-extension/fact-sheets/surviving-family-crisis/>
8. Popijač Tomšić (2020). Kako osjećati osjećaje: <https://www.punikrug.com/component/k2/item/48-kako-osjecati-osjecaje>
9. Puhovski i Ćosić Pregrad (2020). Kako pružiti podršku djeci u periodu zdravstvene krize: <https://zgpd.hr/2020/03/14/kako-pruziti-podrsku-djeci-u-periodu-zdravstvene-krize/>
10. Selak Bagarić, Slijepčević Saftić, Prijatelj i Boričević Maršanić (2020). U tvom naručju: Vodič za roditelje kroz pustolovinu prve tri godine djetetova života: https://www.poliklinika-djeca.hr/wp-content/uploads/2020/05/U-tvom-naru%C4%8Dju_priru%C4%8Dnik_ONLINE.pdf
11. Seligmanov koncept blagostanja Perma: <https://ppc.sas.upenn.edu/learn-more/perma-theory-well-being-and-perma-workshops>
12. Štulić (2020). Kako nam pozitivna psihologija može pomoći u ovom kaosu?: <https://www.mirakul.hr/blog/kako-nam-pozitivna-psihologija-moze-pomoci-u-ovom-kaosu/#>
13. Therapy Mastermind Circle (2020). Nurturing Resilience During a Traumatic Crisis: <https://www.therapymastermindcircle.com/nurturing-resilience-during-a-traumatic-crisis-masterclass/>