



Zavod za školstvo
Crne Gore



ANĐA BACKOVIĆ
TAMARA MILIĆ
KATARINA STANOJEVIĆ

RAZVOJ SOCIJALNIH I EMOCIONALNIH VJEŠTINA U PORODICI

PRIRUČNIK ZA RODITELJE I STARATELJE

Podgorica, maj 2021.



Zavod za školstvo
Crne Gore



ANĐA BACKOVIĆ
TAMARA MILIĆ
KATARINA STANOJEVIĆ



RAZVOJ SOCIJALNIH I EMOCIONALNIH VJEŠTINA U PORODICI

PRIRUČNIK ZA RODITELJE I STARATELJE



Podgorica, maj 2021.



RAZVOJ SOCIJALNIH I EMOCIONALNIH VJEŠTINA U PORODICI

– PRIRUČNIK ZA RODITELJE –

Autorke:

Anđa Backović, Tamara Milić, Katarina Stanojević

Izdavač:

UNICEF Crna Gora

Urednica:

Anđa Backović

Lektura i korektura:

Sanja Marjanović

Fotografije:

UNICEF Crna Gora / Duško Miljanić

Dizajn i priprema za štampu:

IMPULS studio

Štampa:

AP PRINT

Tiraž:

300 primjeraka

Каталогизација у публикацији
Национална библиотека Црне Горе, Цетиње

ISBN 978-9940-582-13-5
COBISS.CG-ID 18116868

SADRŽAJ

UVODNA RIJEČ 7

Na početku, važno je da se podsjetimo	7
Zašto su važne socio-emocionalne vještine?	9
Kako da podržavate sveobuhvatan razvoj djeteta?	10
Dobra komunikacija s djetetom – uslov za razvoj vještina	21
Komunikacija roditelja i adolescenata	23
Stilovi roditeljstva	27

RAZVOJ SOCIJALNIH I EMOCIONALNIH VJEŠTINA U PORODICI 29

	Kako negujemo saosjećajnost ili empatiju djeteta?	31
	Kako razvijamo samokontrolu djeteta?	39
	Kreativnost se razvija kroz igru i maštovitost	49
	Kako do vještina saradnje i timskog rada?	57
	Optimizam – otpornost na životne izazove	65
	Iskrenost i poštenje – iskonske vrline	73
	Tolerancija i kako je razvijati	81
	Zahvalnost je više od hvala	89

DRUŠTVENE MREŽE I INTERNET – KAKO IH KORISTITI ZA RAZVOJ SOCIJALNIH I EMOCIONALNIH VJEŠTINA? 93

LITERATURA 103



UVODNA RIJEČ

Počev od 2015. godine, gotovo 100 osnovnih i srednjih škola realizuje program „**Moje vrijednosti i vrline**“. Cilj ovog programa je razvoj socijalnih i emocionalnih vještina učenika koje će im pomoći da zdravo rastu, uspješnije uče i pripremaju se za dalje izazove u životu, školovanju, karijeri. Po sugestijama nastavnika, roditelja i samih učenika, dobijenim istraživanjem, kao posebno važne vještine odabrane su:



EMPATIJA



SAMOKONTROLA



KREATIVNOST



TIMSKI RAD I SARADNJA



OPTIMIZAM



POŠTENJE



TOLERANCIJA



ZAHVALNOST

U nizu publikacija koje su dosad nastale u ovom programu, a namijenjene su nastavnicima i stručnim saradnicima u osnovnim i srednjim školama, pred vama je konačno i priručnik namijenjen roditeljima.

Već su objavljeni priručnici za nastavnike osnovnih i srednjih škola koji realizuju ili će tek realizovati ovaj program s vašom djecom. Elektronske verzije možete pogledati na sajtu UNICEF-a Crna Gora.¹

¹ **Osnovna škola:**

<https://www.unicef.org/montenegro/media/1276/file/Moje%20vrijednosti%20i%20vrline%20%E2%80%93%20razvoj%20socijalnih%20i%20emocionalnih%20vje%C5%A1tina%20u%C4%8Denika%20i%20u%C4%8Denica.pdf>

<https://www.unicef.org/montenegro/izvjestaji/moje-vrijednosti-i-vrline-vodi%C4%8D-kroz-predmetne-programe>

Srednja škola:

<https://www.unicef.org/montenegro/media/11396/file/MNE-media-MNEpublication513.pdf>

Namjena i teme priručnika

Dragi roditelji, dragi staratelji i hranitelji!²

Ovaj priručnik namijenili smo vam sa željom da saznate:

- što su socijalne i emocionalne vještine,
- zašto su važne za vašu djecu i za njihov zdravi razvoj, uspješno učenje, život i rad,
- kako sve možete da podstičete razvoj osnovnih socijalnih i emocionalnih vještina svoje djece i
- kako škola podstiče razvoj ovih vještina.

Na početku, važno je da se podsjetimo

- Djeca se ne rađaju s vještinama, vrijednostima i vrlinama. Sve one su važan dio djetetovog **identiteta i ličnosti**, zbog čega je svako dijete jedinstveno, prepoznatljivo i različito od drugih. Zajedničko im je da se one uče, stižu, uvježbavaju i razvijaju, prvo u porodici, a zatim i u školi.
- **Roditelji i nastavnici** su najbliži, najvažniji uzori djeci kad počinju da uče i prihvataju vrijednosti, da stižu vještine da uspješno žive i rade s drugima, da budu srećni, dobri ljudi, uspješni u ličnom životu i karijeri i korisni društvu.
- Bez dosljednog sistema vrijednosti i razvijenih socijalnih i emocionalnih vještina djeca ne mogu razvijati stavove i ponašanja koja nazivamo **prosocijalnim**, društveno poželjnim i korisnim i djetetu i ostalima oko njega.
- Vrijednosti svima nama nude **orijentaciju** – što da cijesimo, što nam je vrijedno, kako da se ponašamo i odnosimo prema sebi i drugima, kako da učimo i radimo.
- Da bi djeca i mladi uspješno razvijali vještine, vrijednosti i vrline, neophodno je osigurati da se porodica i škola **uzajamno podržavaju** – da sarađuju i dosljedno dijele iste vrijednosti. Vjerujemo da ste se

² U daljem tekstu pod pojmom roditelj podrazumijevaju se i pojmovi staratelj/hranitelj.

mного puta do sada suočili s dilemom da li na pravi način pomažete razvoj ličnosti svog djeteta, upravo zato što ste primijetili različite i suprotne, kontradiktorne uticaje koje na dijete imaju vršnjaci, škola, mediji, društvene mreže.

- Kada porodica i škola počnu da sarađuju i na ovom planu, djeci i mladima biće mnogo lakše da usvajaju vrijednosti, da jasno znaju što je dobro, što nije, što je poželjno,

što nepoželjno ponašanje. Osjećaćete se **sigurnije**, osjećaćete da pripadaju i školi i porodici, da su prihvaćeni, da sva djeca imaju jednaka prava i tretman.

- Bez podrške roditelja, nastavnici će imati vrlo ograničen uticaj na razvoj socijalnih i emocionalnih vještina i vrijednosti djece i mladih. Najveća korist za djecu je kada ih škola podučava **istim vrijednostima i vještinama** koje bi trebalo da stiču i kod kuće!

Porodica i škola zajedno razvijaju socijalne i emocionalne vještine djece i adolescenata!

Kroz komunikaciju s nastavnicima često o svom djetetu saznamo nešto što sami nismo primijetili. Primjera radi, opažamo svoje dijete kao mirno, povučeno, brinemo da je možda i previše stidljivo, te da to može uticati na njegov uspjeh, jer se ne ističe i nije dovoljno samoinicijativno. Istovremeno, nastavnici ga vide kao samopouzđano, aktivno, radoznalo dijete, koje rado pomaže drugima i sarađuje. I sve to nas prijatno iznenadi.

Znati kako se naše dijete ponaša u školi, kako komunicira s odraslima i vršnjacima, kako rješava probleme, koliko je samostalno, osjetljivo prema drugima, jednako je važno kao i to kako uči i da li je odgovorno u obavljanju školskih zadataka.

Stoga je važno da u atmosferi međusobnog povjerenja nastavnik i roditelj **blagovremeno dijele** sve informacije koje su značajne za podršku djetetu i koje su u njegovom najboljem interesu. Za takav odnos, ispunjen otvorenošću i međusobnim uvažavanjem, potrebne su obje strane. Kao što dobar nastavnik zna da ohrabri roditelja da iskaže svoje strahove i brige, tako će i roditelj znati da pred svojim djetetom o nastavniku govori s razumijevanjem i uvažavanjem. U takvoj komunikaciji oni rade na ostvarivanju najboljih interesa i potencijala svakog djeteta.

Moje dijete

Najviše koristi od čitanja ovog priručnika imaćete ako čitajući razmišljate o svom djetetu, o tome što prepoznajete u njegovom ili njenom ponašanju u različitim situacijama – kod kuće, u školi, dvorištu, dok uči, samuje, igra se. Što ne primjećujete? Što biste željeli da vaše dijete tek nauči da radi, kako da se ponaša prema vama, drugima, koje osobine, navike, vrijednosti i vrline da stiče...?



Što biste rekli o svom djetetu, kako biste ga opisali – kako se najčešće osjeća, ponaša, reaguje? Da li je poslušno, srećno, radoznalo, tvrdoglavo, kapriciozno, pametno, neumorno, samostalno, neposlušno, strpljivo, simpatično, uporno, razmaženo, odgovorno, svadljivo, mirno, povučeno, druželjubivo, osjetljivo, samopouzđano, pravično, ponekad anđeo – ponekad đavo, duhovito, optimistično...? (Odaberite opise koji odgovaraju vašem djetetu i dodajte one koji nedostaju.)

Kakva osoba želite da postane vaše dijete?

.....

.....

Pitajte i nju ili njega kakva osoba želi da bude?

.....

.....

U čemu ste saglasni, a što je različito?

.....

.....

ZAŠTO SU VAŽNE SOCIJALNE I EMOCIONALNE VJEŠTINE?

Sigurno vam se dešavalo da čujete ili i sami kažete za dijete: *Bistar je, ali neće da uči! Kad bi bolje zagrijala stolicu, čudo bi napravila! Može bolje, ali neće.* Prepoznamo u tome djecu s dobrim intelektualnim sposobnostima, koja uprkos tome ne ostvaruju rezultate u skladu s takvim sposobnostima. Tada smo svjesni da dijete ne posjeduje neke važne osobine, navike, crte karaktera. Na primjer, nije istrajno, uporno, lako odustaje čim mu nešto ne polazi za rukom, teško se motiviše i sl.

S druge strane, dešava se i da „dobri učenici“, djeca s dobrim rezultatima u školi, pokazuju nedovoljno osjetljivosti i solidarnosti prema vrš-

njacima, da ne umiju da timski rade, da dijele s drugima, ili da im fali samopouzđanja. Što nam govore ova zapažanja?

Danas je nakupljeno mnogo naučnih dokaza da same intelektualne sposobnosti djece nijesu dovoljne za dobar i stabilan uspjeh u školovanju, za dobre odnose s drugim ljudima, za srećan život i uspješan rad.

U primjerima koje smo naveli nedostaju **socijalne i emocionalne vještine**. One i djeci i nama odraslima pomažu da razumijemo sebe (*Ko sam ja?*) i druge (*Ko su ljudi oko mene?*), pomažu nam da poznamo svoja osjećanja i da znamo da ih kontrolišemo (npr. ljutnju, strah), da saosjećamo s drugima (*Kako je biti u koži druge osobe?*), da kontrolišemo svoje ponašanje i riječi, da možemo da predvidimo ponašanje drugih, da

Meke vještine

Sretnete li se s ovim izrazom, koji je uobičajen i u stručnoj i u popularnoj literaturi, biće vam jasno da je riječ o istim vještinama o kojima ovdje govorimo, a postoje i mnoge druge. S druge strane, govori se o „tvrđim“ vještinama, kao što su tehničke, kompjuterske vještine ili sve one koje moramo steći da bismo dobro obavljali neki posao. I kada čujete za „kompetencije za 21. vijek“, u njima su sadržane sve ove i mnoge druge vještine.

Ove vještine međusobno se podržavaju i podjednako uspješno mogu se učiti i razvijati tokom cijelog života.

uspješno komuniciramo i radimo s drugima, da gradimo i održavamo dobre odnose s ljudima.

Na kraju ovog poglavlja pročitajte nekoliko izreka i izaberite onu koja vam se najviše dopada – ona nosi poruku koja vam je bliska kao roditelju:

- Dok brinemo što će dijete postati sutra, zaboravljamo da je ono već danas – neko!
- Djeca su veliki imitatori. Zato im ponudite nešto veoma dobro za imitiranje!
- Susret s djetetom budi u meni dva osjećanja: nježnost zbog onoga što dijete jeste i poštovanje zbog onoga što dijete može biti.
- Djeca su ono što vide oko sebe.
- Ne brinite što vas djeca uvijek ne slušaju, brinite o tome da vas – uvijek gledaju!
- Djeca nijesu stvari koje treba oblikovati nego ljudi koje treba otkriti.
- Najbolji način da djeca budu dobra jeste da ih učinite srećnima.
- Ako želite pravi mir u svijetu, započnite s djecom.

Zašto ste baš odabrali datu izreku? Da li ona odlikava način vašeg porodičnog života – poro-

dični kreda, način odnosa prema djeci? Ili vam je to ideja-vodilja za to kako biste željeli da gradite odnos s djetetom i porodičnu atmosferu?

KAKO DA PODRŽAVATE SVEOBUH VATAN RAZVOJ DJETETA

Na početku, važno je da se podsjetimo na **sve oblasti razvoja** djetetove ličnosti i kako roditelji podržavaju njihov razvoj. Što je korisno da radite da bi se vaše dijete zdravo razvijalo: fizički, emocionalno, socijalno, intelektualno, moralno?

Već od rođenja djeteta roditelji primjećuju neke njegove karakteristike. Na primjer, neke bebe odmah se naviknu na rutinu i ritam (hranjenja, spavanja, igre), dok je drugim bebama svojstvena promjenljivost, pa to od njihovih roditelja traži veću fleksibilnost. (Vi razvijate bebu, ali i beba vas!) U svim ovim reakcijama i osobinama prepoznajemo temperament djeteta. Njegova ličnost će se još dugo razvijati, dok ne postane stabilna i zrela, najčešće do kraja adolescencije. Ipak, osnovi takve ličnosti nastaju baš u ovim ranim, prvim godinama djeteta.

Ono što svakog od nas čini jedinstvenim, neponovljivim ljudskim bićem jeste naša ličnost. U nečemu smo uvijek slični jedni drugima, ali nikada isti. Ličnost čine naša osjećanja, naša tjelesna konstitucija, stavovi, obrasci ponašanja, naše različite sposobnosti, naš karakter. Ona se oblikuje u sadejstvu temperamenta, nasljeđa i mnogih drugih uticaja – učenja, roditelja, vršnjaka, sredine, škole, kulture, medija itd. Međutim, na ličnost utiču i aktivnosti i iskustvo. Dakle, na razvoj ličnosti utiče kako, koliko i na koji način činimo da dijete bude sudionik svog razvoja, koliko često mu stvaramo prilike da doživi različite situacije, koliko ga podstičemo da bude aktivno, samostalno, preduzimljivo...

U svakom periodu razvoja ličnosti djece postoje pojave ili promjene karakteristične baš za taj period. Prirodno je da kod neke djece ove promjene nastupe ranije, a kod druge kasnije.

Evo sažetog prikaza osnovnih razvojnih promjena na uzrastima od djetinjstva do mladosti i primjera kako roditelji mogu podržati pravilan razvoj.



Uočite koje sve socijalne i emocionalne vještine izgrađujete kod djeteta dok mu pomažete da razvija sve svoje potencijale! U narednim tekstovima saznaćete više o ovim vještinama i upознаćete se s idejama kako da ih razvijate.

Razvojne karakteristike	Kako roditelji podržavaju razvoj djece?
Fizički razvoj	- Od najranijeg uzrasta podstičite dijete da se raduje, uživa u fizičkim aktivnostima (npr. hoda boso po kamenčićima, trči, vježba) jer će tako otkrivati mogućnosti koje mu pruža tijelo, voljeće svoje tijelo, baš takvo kakvo je, razvijaće i samopouzdanje. Ne postoji „perfektno tijelo“. Razgovarajte s djecom – ne treba težiti tijelu čije nam lažne slike nude mediji, reklame. (Npr. zajedno analizirajte kako se fotografije poznatih osoba kompjuterski dotjeruju do savršenstva. Starija djeca vama to mogu i pokazati.) - Djeca odmalena uočavaju da im se tijelo mijenja, posebno u pubertetu. Nekada se zbog ovih promjena osjećaju ponosno, a ponekad i brinu. Pomažite im da razumiju da su promjene na tijelu, pa i kod njih i kod njihovih vršnjaka, normalne. Normalno je i da se promjene ne javljaju kod svih u isto vrijeme. Pričajte, oslobodite ih da se ne stide tijela i promjena na njemu. - Ne zaštićujte dijete od iskustava koja prirodno prate igru i učenje, a nijesu rizična (da izgrebu koljena, da ne uspiju da se popnu na klupu, sapletu se, skvase se...). Takođe, ne plašite ga tim iskustvima. Na taj način ga usmjeravate da bude samostalno, samopuzdano, da samo donosi odluke, uči da se nosi s problemima. Higijenske navike – njega kože, kose, zuba, noktiju, zajedno s održavanjem odjeće i prostora – uče se od rođenja. Učinite im to zabavnim, od najranijeg uzrasta, pa će to voljeti da rade i sami. - Odrasli su prvi uzori djetetu da se uravnoteženo i zdravo hrani (unosí dovoljno bjelancevina, masti, ugljenih hidrata), da ne preskače obroke, da zna koja je hrana zdrava, u čemu ne treba da pretjeruje i zašto (npr. slatka pića, slatkiši; gojaznost). Djeca i tinejdžeri vole da kupuju namirnice, kuvaju, postavljaju sto, poslužuju jela – naučite ih tome.

samopouzdanje,
kritičko mišljenje

istrajnost,
upornost

samokontrola,
istrajnost

timski rad

	▪ Bez dovoljno sna, uz zdravu ishranu, dijete nema dovoljno energije za brojne dnevne aktivnosti. Pobrinite se da vaša djeca (i mlađa i tinejdžeri!) noću spavaju najmanje osam sati. Važno je da aktivnosti prije spavanja budu smirujuće, opuštajuće (razgovor, čitanje). Dogovorite pravila i insistirajte na redovnom i pravovremenom odlasku u krevet (bez gledanja TV, upotrebe telefona). ▪ Navike u vezi s održavanjem zdravlja – odlazak kod ljekara, stomatologa, sistematski pregledi, vakcinacija i sl. – biće prijatnije i lišene straha ako su roditelji lišeni straha i napetosti oko toga. Odlazak kod ljekara ne treba da se shvata kao „kazna” ili da se dijete time plaši. ▪ Strpljivi i otvoreni razgovori o različitim zavisnostima (alkohol, duvan, droge, kockanje, društvene mreže, internet) pomoći će djeci da shvate zašto ih one ometaju da se zdravo razvijaju. Posebno je važno da ste uzori u onome što savjetujete svom djetetu!! Djeca i adolescenti lako uoče razliku između onoga što govorite i što radite („duple poruke”: na primjer, djeci poručujemo da je pušenje štetno, ali sami ne odustajemo od te loše navike).
Saznajni razvoj	▪ Igra podstiče svaku oblast dječjeg razvoja: počev od razvoja čula, jezika, govora, opođenja i odnosa s vršnjacima i odraslima, kreativnosti, mišljenja, inteligencije, emocija. Igra je neobično važna za razvoj dječjeg mozga, za djetetovo razumijevanje svijeta oko sebe, odnosa, pravila koja vladaju u tom svijetu, rješavanja problema, suočavanja s konfliktima. Za dječju igru važna je i kreativnost roditelja: skupe igračke neće igru obavezno učiniti kreativnom i zabavnom! Igre sa svakodnevnim stvarima koje se koriste u kući (npr. poklopci, kutije), i prirodi (zemlja, pijesak, voda, lišće) kreativne su i ne koštaju mnogo. ▪ Kao i igra, crtanje, slikanje, muzika, ples od malena su važni za razvoj dječjeg mozga i kreativnosti, za sopstveno izražavanje, kontrolu tijela i pokreta, za upoznavanje svojih i tuđih osjećanja i svijeta oko sebe. ▪ Pričanje priča i čitanje snažno podstiču saznajni razvoj, ali jednako i emocionalni i socijalni: razumijevanje emocija, potreba, motiva, kod sebe i drugih, što je ključno za razvoj empatije i kritičkog mišljenja. Ne zaboravimo, ove aktivnosti jačaju vezu djeteta i odrasle osobe.

odgovornost,
izdržljivost,
donošenje odluka

radoznalost,
samopouzdanje,
kreativnost,
saradnja i tolerancija,
upornost, empatija,
prihvatanje pravila,
rješavanje problema...

empatija, kontrola
osjećanja i ponašanja,
kritičko mišljenje,
mašta, strpljenje

- Od malena dijete ohrabrujte da **odlučuje** o onome što se tiče njega, omogućite mu da odabere između dvije ili više mogućnosti i obavezno ukažite na posljedice (npr. *Prvo želiš da gledaš crtani, pa da pospremiš sobu? Onda ćeš morati da sačekaš večeru.*). Time osnažujete njegovu realnu samostalnost, posebno važnu za razvoj u adolescenciji.
- Kad razgovarate o važnim i složenim temama s vašim adolescentom, **postavljajte pitanja** koja pokreću razmišljanje i dalju priču, tzv. otvorena pitanja: *Što ti misliš...? Što bi ti uradila kada...? Baš me interesuje da mi objasniš...? Kako bi ti riješila ovaj problem?* Ne kritikujte, ne osuđujte stavove s kojima se ne slažete, jer će se razgovor tada završiti. Bolje je da zajedno analizirate stavove.
- I pored izvrsnih intelektualnih sposobnosti, adolescenti često imaju problem da slabo razumiju posljedice ili rizike nekih situacija i ponašanja, jer streme brzom zadovoljstvu – sada i odmah. Pomozite im da **uče posljedice** svojih odluka i postupaka, da razmisle o *prednostima* i *nedostacima* različitih akcija. Na primjer, predložite svom adolescentu da razmisli o prednostima i nedostacima jedne njemu važne situacije (npr. ostaće do kasno na žurci, dok ga ujutro čeka važna obaveza).
- Rizikovanje je neizbježno i ne mora uvijek biti opasno. Postoje i **zdravi rizici**: prvo odvajanje od porodice, ulazak u nove grupe vršnjaka (npr. sportski klub), prva emotivna veza, izbor škole. Podrška da se nose s ovim situacijama i da razlikuju zdrave od nezdravih rizika (poput upotrebe supstanci ili opasne vožnje) razvijaće kod djece važne životne vještine, na primjer, kako da se samozaštite, a time i donose odgovorne i mudre odluke.
- Adolescenti mnogo vole da svoja nova znanja i vještine **dokazuju na djelima**. Podržite ih da rade za svoje vršnjake ili starije osobe (npr. humanitarni rad), da volontiraju, da organizuju rad vršnjačke grupe (npr. na izletu, u školi u prirodi, na ekskurziji, sekciji).

samostalnost,
samosvjesnost,
rješavanje problema

kritičko
mišljenje

samokontrola,
povjerenje,
odgovornost

liderske vještine,
empatija,
samopouzdanje

Emocionalni i socijalni razvoj

- Od samog rođenja djetetu je potrebno da se osjeća **sigurnim i povezanim** s roditeljima ili odraslima koji brinu o njemu. To utiče na djetetov cjelokupni dalji razvoj: tijela, mozga, svijesti o sebi i drugima i svijetu oko sebe, kako će sticati povjerenje, razvijati samopouzdanje, optimizam, samokontrolu, družiti se, biti motivisano da uči.
- Dijete stiče osjećaj sigurnosti i tako što se dnevne aktivnosti i ponašanja dešavaju na organizovan način. Govorimo o **rutinama**, počev od ritma hranjenja, spavanja, maženja, igre i sl. Naravno, potrebna je i izvjesna fleksibilnost – rutine nijesu baš kao vojnički režim. Glavno je da dijete zna i da očekuje, da je sigurno da će se desiti sve ono što zadovoljava njegove potrebe. Kako je starije, sve je sposobnije i da sačeka na njihovo zadovoljenje.
- Ljubav je važna, ali nije dovoljna za optimalan razvoj djeteta. Nije riječ ni o tome da morate biti savršen roditelj! Mnogo je važnije da znate da prepoznajete momente kada treba da ste, s punom pažnjom i strpljenjem, **potpuno posvećeni** djetetu. Na primjer, beba ili malo dijete će, i bez riječi, pokazati da je nezadovoljno, a roditelj će prepoznati ta osjećanja i reagovati – uzeti ga, umiriti ga, zagrliti ga, pričati, poigrati se s njim, i neće to odložiti ili se istovremeno baviti još nečim (npr. telefonirati). Ovo se jednako odnosi i na svaki drugi uzrast, naravno – primjereno potrebama djeteta na tom uzrastu.
- Kada djetetu pomažemo da upozna i razvija sopstvene snage, sposobnosti i talente, kada mu **pomažemo da razumije** sve ono što se dešava njemu samome ili drugima oko njega – gradimo snažnu vezu s njim.
- Treba pomagati djetetu, nudeći mu i vlastiti primjer, da razvija **prosocijalne vrijednosti** i da se ponaša u skladu s tim (npr. pomaže drugima, dijeli, igra s drugima, sarađuje, razumije osjećanja i osjetljivo je prema drugima).
- Izražavanje emocija se uči, najviše ugledanjem, imitiranjem ili „po modelu“. Zato, pokazujte djetetu kontrolisano svoje emocije – da ste srećni, ponekad brižni i sl. To će mu pomoći da uči kako da **izražava i naziva osjećanja**. Tako će razvijati i osjetljivost, empatiju za druge. Vremenom, učiće uz vas i kako da kontroliše jaka osjećanja (npr. ljutnju, bijes).
- Kad dijete izražava osjećanja, bilo da su ona prijatna ili nijesu, **prihvatajte** ih i razgovarajte o tome što osjeća i zašto to osjeća. Pomozite mu da smiri osjećanja, budite strpljivi, mirni, birajte riječi dok govorite s njim. Tako će učiti da se na pozitivan način suočava i s jakim, a neprijatnim osjećanjima (npr. bijes).

strpljenje,
samokontrola,
empatija

timski rad,
tolerancija, empatija,
zahvalnost

samopouzdanje,
kontrola osjećanja

	▪ Stvarajte što više prilika u kojima će dijete osjećati da je sposobno i kompetentno da radi različite stvari. Koliko god se vama one čine jednostavnim (npr. da zakopča dugmiće ili zaveže vezice), njemu je to važno, ima smisla, osjeća da umije i da postiže cilj. Ohrabrujte ga, nagradujte. Povezujte uspjeh s konkretnom situacijom, a ono će naučiti da ova poželjna ponašanja i samostalnost proširi i na slične situacije. Adolescentima je to vitalno važno – da se osjećaju samostalnim i kompetentnim u onome što zaista mogu da rade sami ili o čemu mogu da odluče sami. ▪ U svakom danu je mnogo momenata koji su šansa za učenje samostalnosti u rješavanju problema i ispunjavanju obaveza. Pomozite tamo gdje je to zaista neophodno. Često smo nestrpljivi da gledamo dijete kako mu nešto ne uspijeva od prve ruke i „uskačemo“, radimo to umjesto njega. Time mu ne pomazemo da razvija samostalnost, upornost i da trpi neugodu koja prirodno prati ovakve situacije (tolerancija na frustraciju). ▪ Pohvaljujte dijete, ali s mjerom i jasnim povodom. I ne upoređujte ga s drugima. Hvalite njegov napor, radoznalost, istrajnost, samostalnost, upornost, ideju, krajnji rezultat, a manje dijete samo i njegove osobine. Više će mu pomoći ako ga pitate kako je miješalo boje, kako je nacrtalo crtež, odakle mu ideja, nego da mu kažete: <i>Pravi si umjetnik, moj mali genije</i>. i sl. Adolescenti više od direktne pohvale vole kada im kažete kako je to što su uradili ili napravili korisno i drugima.
Moralni razvoj	▪ Već na uzrastu od dvije godine djeca mogu da shvate razliku između onoga što je dobro, ispravno, a što pogrešno. Zato je važno da im roditelji šalju sasvim jasne poruke i objašnjenja, i to u konkretnim situacijama u kojima se dijete nalazi. Evo primjera: <i>Nećemo uzeti ovu igračku, ona nije naša... Nije dobro da uzimamo igračku koja nije naša... Ovaj dječak će biti tužan i ljut ako mu uzmemo igračku...</i> Važno je da čuje i koje posljedice mogu da se dese (...dječak će biti tužan, ljut).

svijest o sebi,
samopouzdanje

samostalnost,
samopouzdanje,
istrajnost,
kreativnost

pravičnost,
empatičnost,
samokontrola

- Uprkos tome što ih to može frustrirati, djeci će u daljem razvoju veoma koristiti ako znaju da postoje **jasne granice** i da ste dosljedni u tome da se one uvažavaju. Dijete će tada razumjeti što je poželjno, a što nije, što je pravedno, pošteno, koja prava ima svaki član porodice i kako se to poštuje. To će mu pomoći da shvati koje vrijednosti su važne za vašu porodicu, da razvija osjećanje da je lijepo kada se dijeli, čini za druge, uzajamno poštuje, toleriše.
- Kako raste, dijete sve više razumije. Zato je od velike važnosti za moralni razvoj kada poslije čitanja poučnih priča i gledanja filmova, a posebno povodom konkretnih događaja i iskustava (npr. s vršnjacima), **razgovarate** o tome što se desilo, koji su razlozi za to što se desilo, što misli o različitim postupcima, osjećanjima u vezi s tim, što je naučilo, što će mu koristiti u budućim situacijama i sl. I djeca i adolescenti vole da razmatraju moralne dileme – što je dobro, pravedno, pošteno, a što nije, da govore o svojim vrijednostima, normama, principima.
- **Razlikujte** osjećanje krivice i osjećanje srama svog djeteta, jer ova osjećanja na različite načine utiču na ličnost djeteta. Kada dijete, na primjer, povrijedi svog vršnjaka, vaša reakcija ne bi trebalo kod djeteta da podstakne razmišljanje: *Ja sam loša osoba.* (tada se srami, obezvrjeđuje sebe), nego: *Napravio sam lošu stvar.* (ali to ne znači da sam loša osoba!). Ne kritikujte djetetovu ličnost (*Ti si bezobrazan... loš dječak.*), već konkretan postupak (*Ovo što si uradio je loše... nimalo mi se ne dopada kada to radiš! ... To ti nije bila dobra ideja!*)
- Osjećanje krivice je znak da se **pojavljuje savjest** – da je vašem djetetu žao zbog toga što je učinilo. To je poželjno osjećanje za razvoj moralnosti. Ne obezvrjeđujte djetetovu ličnost, pokažite mu da je njegov konkretan postupak – loš! Time mu pomažete da shvati da je ono ipak dobra osoba, da vjerujete da može da se ispravi i bude još bolja osoba, iako je napravilo lošu stvar. Dajete mu šansu da se u budućnosti bolje ponaša i donosi bolje odluke.
- Ne propustajte da razgovarate ne samo o tome da li je jedan postupak djeteta dobar ili nije, već i kakva se sve osjećanja tada pojavljuju kod njega i drugih oko njega. Kako se osjeća dijete, a kako drugi kada se dobro ponaša? Kakva se osjećanja javljaju kad se nije dobro ponašalo? Tako djecu učite da brinu o **emocionalnim potrebama** svih članova porodice. Učeći da brinu o interesima i dobrobiti svoje porodice, djeca razvijaju brigu za društvo u cjelini.

kritičko mišljenje,
empatija

kritičko mišljenje,
empatija

- Svaki dobar postupak djeteta treba **pohvaliti**, nagraditi, da bi dijete bilo motivisano da ga ponovi. Nije riječ o materijalnim nagradama već o tome da dijete treba da zna i osjeti da vi kao roditelj ohrabrujete, podržavate, cijenite takvo ponašanje, da vas to čini zadovoljnim, ponosnim, srećnim. Neodobravanje ili kažnjavanje (nipošto fizičko!) ima suprotan cilj. Djetetu obavezno pomozite da razumije posljedice nepoželjnog ponašanja po sebe i druge. Na primjer: *Gurnuo si sestru. Ona je pala i boli je noga. Što bi bilo dobro sad da uradiš?*

**samopouzdanje,
kritičko mišljenje**

- Podstičite dijete da se prema drugim osobama u porodici i okolini ponaša vaspitano, ljubazno, da zna da izrazi **zahvalnost** drugima (npr. napiše pismo zahvalnosti baki i djedu), da se izvini kada pogriješi, da pomaže, volonterski radi.

**zahvalnost,
timski rad,
empatija**

- **Koristite greške** da na njima učite i vi i vaše dijete! Razgovarajte o lošim postupcima ili riječima, zašto su se desili, kako se mogu ispraviti sljedeći put i zašto je to dobro. Greške su prirodne, ali se o njima mora razgovarati i na njima učiti.
- Djeca koja često dobijaju od roditelja **poruke** da su loša biće sklonija da se nekritički odnose prema svakom pritisku i nagovoru vršnjaka – jer imaju potrebu da ih makar oni prihvataju, a da ne budu odbijeni i posramljeni!
- Kada je riječ o vašem adolescentu, iskoristite razvojnu potrebu tipičnu za ovo doba da **preispituje stvarnost**, sebe i druge oko sebe, da se bavi moralnim dilemama, pitanjima što je dobro i pravedno, a što nije. Njihova potreba za samostalnošću od roditelja nikada nije bila jača. Istovremeno, snažno se konformiraju s vršnjačkom grupom (vršnjački pritisak) koja ima svoje norme i pravila, a nije neobično da se ta pravila razlikuju od onih u porodici. Budite strpljivi i pažljivo ih slušajte. Tako ćete „čuti” njihova osjećanja, želje i potrebe i dati im do znanja da vam je važno što oni misle i kako prosuđuju. Budite dosljedan model za stavove, norme, vrijednosti i ponašanja koja očekujete i od svoje djece.

Na kraju ovog poglavlja procijenite još jednom svoje **roditeljske vještine**, koje su posebno važne za zdrav emocionalni i socijalni razvoj vašeg djeteta:

- Umijeće **slušanja** – strpljivog, zainteresovanog, bez prekidanja. Dopuštate djetetu da ispriča ono što želi, ne pokušavate da priču brzo prekinete tješanjem ili umanjujući značaj djetetove priče: *Nije to ništa, sve će biti u redu... dešava se i drugima!*

Snaga slušanja

Pažljivo slušajući, roditelj prepoznaje i razumije djetetova osjećanja – što mu se desilo i što to za njega znači. I naizgled „mali problemi“ vrijedni su pažljivog slušanja, jer mogu da otkriju djetetu važna osjećanja.

- Djetetu ste **model**, ogledalo za sva ona poželjna ponašanja koja želite da podstaknete i učvrstite. Posmatrajući vas i druge odrasle, djeca svjesno ili nesvjesno imitiraju i usvajaju gotovo sve oblike ponašanja prema drugima. Djeca dobro razumiju i raskorak između onoga što im govorite i onoga što radite. Na primjer, govorimo mu da bude strpljivo, da se kontroliše, a sami stalno vičemo. Dijete će se prije ugledati na ono što radite!

Informacije

Nikada ih nije bilo više i nikada se nijesu prenosile tako brzo! No, s druge strane, često smo samo nijemi primaoci informacija – ne provjeravamo ih, ne tražimo dodatne, ne razmislimo, nego ih prihvatamo zdravo za gotovo – nekritički.

- Njegujete **djetetovo samopouzdanje** – dopuštate mu da samostalno radi ono što zaista može, postepeno mu dajete nove, izazovnije zadatke i odgovornosti, pustite ga da odluči o onome što realno može, pohvalite ga i radujete se svakom uspjehu djeteta, posebno hvaleći istrajnost, trud, srčanost. Dijete tako stiče svijest o sebi – *ko sam ja, šta sve mogu, umijem, što želim, koji mi je cilj*. Tada je srećnije, bolje se prilagođava novim situacijama i osobama, bolje razumije osjećanja drugih. I, sigurno je, više će voljeti i da uči.

Podrška i bez riječi

Odrasla osoba koja pažljivo sluša pokazuje to i ovako: okrenuta je djetetu, dodiruje ga blago, druge stvari joj ne skreću pažnju, ne pravi nervozne pokrete rukama, nogama, ne prekida dijete... Čak i mala djeca znaju da „čitaju“ ove i mnoge druge neverbalne poruke odraslih.

- Učite dijete da **poštuje različitosti** – one su prirodne, neizbježne, one nas bogate. Nastojte da ne upoređuje svoju djecu po različitim sposobnostima i postignućima, niti s drugom djecom. Volite i podržavajte dijete onakvo kakvo ono jeste i pomažite mu da se suočava s izazovima u životu. Tako se stvara temelj za empatiju, saradnju, optimizam, samokontrolu i mnoge druge djetetove vještine.
- Učite dijete da **razmišlja** tako što koristite razne životne, svakodnevne situacije, događaje, vijesti u medijima da s djetetom razgovarate, pomažući mu da razvije dvije važne vještine: da uoči problem, a zatim da razmišlja – o rješenjima problema. Na ovom putu, od problema – do rješenja, dijete će učiti kako da kritički razmišlja, logički zaključuje i donosi dobre odluke za sebe i druge.
- Roditelj ste koji zna kada i od koga da **zatraži savjet**, podršku i pomoć za sebe i svoje dijete. Stručni saradnici u školama (psiholog, pedagog, logoped), nastavnici, posebno stručnjaci za mentalno zdravlje, svakom roditelju mogu pružiti važne informacije, uputstva o razvoju i potrebama djece ili kako da riješite krizne momente u životu porodice.

Kako pričati o poštovanju različitosti?

- *Svi smo po nečemu različiti, a po nečemu slični, na primjer...*
- *Svi volimo naše porodice i mi lo nam je kada su drugi pažljivi prema nama...*
- *Važno je da poštujemo svako dijete, svaku djevojčicu i dječaka, da se pažljivo ophodimo prema njima, bez obzira na to ko su oni, iz koje porodice ili sredine dolaze...*

Vještina

Roditelje ne treba da iznenadi, razočara, ljuti što i njihovi adolescenti, i mlađi i stariji, o nekim ličnim stvarima lakše razgovaraju s osobom van porodice (npr. s psihologom, rođakom). To je prirodno, a što je još važnije – vaše dijete želi i zna kako da pomogne sebi.

Odgovorno roditeljstvo – kako se prepoznaje?

- Ljubav, brizi, poštovanje djeteta, postavljanje granica i dosljedno usmjeravanje djeteta čine da se ono osjeća povezano s roditeljima, da pripada porodici, da je zaštićeno, sigurno, podržano u onome što radi. Kada se dijete osjeća sigurnim i prihvaćenim, to mu omogućava da razvija samopoštovanje.
- Pravila ponašanja su jasna, dosljedna i odnose se na mnoge situacije u životu djeteta. Uz to, važno je da se roditelj dosljedno ponaša i govori. Tada dijete ima osjećaj sigurnosti, a roditelja doživljava kao nekoga na koga može da se osloni, kome vjeruje.
- Djetetu se postavljaju očekivanja i zahtjevi, a ono se pohvaljuje i nagrađuje kada ih ispunjava ili mu se nagrada uskraćuje kad to ne uradi. Dijete zaslužuje i vaše izvinjenje kada pogriješi.
- Dijete se poštuje kao osoba sa sopstvenim mislima, osjećanjima, dostojanstvom.
- Prepoznaju se dobre strane djeteta, njegove osobine, vještine. Djetetu se stalno omogućavaju prilike koje će mu pomoći da se osjeća uspješnim, sposobnim.
- Dijete se podstiče da samostalno radi razne zadatke. Ono postepeno osvaja samostalnost, korak po korak. Roditelji mu pokazuju da su uvjereni da ono može sve više i više da radi samostalno. To kod djeteta razvija samopouzdanje.

Ipak, ne postoji jedan način, koji je za sve roditelje isti, da roditelji uspješno odgajaju svoje dijete! Važno je da dajete djetetu najbolje od sebe, da ste istrajni, strpljivi. I posebno – da zaista uživate u svom djetetu i svemu onome što ono čini da se i vi razvijate, rastete kao osoba i roditelj!



DOBRA KOMUNIKACIJA S DJETETOM – USLOV ZA RAZVOJ VJEŠTINA

Jedna od najvažnijih i najkorisnijih roditeljskih vještina jeste dobra komunikacija s djetetom. Ona pomaže da lakše savladamo sve one veoma izazovne momente u svakom roditeljstvu: vaspitanje – uspostavljanje i kontrolu pravila i discipline, donošenje složenih odluka, rješavanje nesporazuma i sukoba, stresne situacije.



Kako možete unaprijediti komunikaciju u porodici?

- **Budite dostupni djeci.** Uvijek nađite način da odvojite vrijeme za priču s djecom i ukućanima. I vrijeme od 10 minuta, u kojem vas baš ništa drugo ne ometa, potpuno posvećeni djeci, pažljivo ih slušajući, biće im od velike koristi.
- **Pažljivo slušajte.** Kada djece dožive da ih pažljivo slušate, pomažete im da dožive da su voljena i da su vam vrijedna. Ako niste sigurni da razumijete ono što vam dijete govori, ponovite mu kako ste ga razumjeli i ono će vam reći da li ste shvatili što želi da vam kaže, kako se osjeća i sl. Ne morate odmah da se složite s onim što vam dijete govori. Slušajte ga. To će mu pomoći da se smiri, staloženo govori, a onda će i ono bolje slušati vas.

Komuniciramo, što znači da saopštavamo, razmjenjujemo, dijelimo misli, osjećanja, potrebe, želje, uvjerenja s drugima.

Komuniciramo i bez riječi: izrazom lica, tonom glasa, pokretom tijela, gestovima, pogledom. Djeca odmalena znaju da dobro „pročitaju” neverbalne poruke roditelja. Nerijetko, djetetu više govori neki naš neverbalni znak (npr. pogled), nego riječi koje mu upućujemo.

- **Pokazujte saosjećanje, empatiju.** To znači da je važno da pokažete djetetu da razumijete i prihvatate njegova osjećanja, da ste se prilagodili tome. Ako je vaše dijete tužno ili uznemireno, nježni dodir ili zagrljaj mogu ga uvjeriti da razumijete i prihvatate njegova osjećanja. Ne govorite djetetu šta da misli ili kako da se osjeća. Pustite ga da izrazi svoja osjećanja. Njegova osjećanja su za njega realna i treba ih poštovati. Ne potcjenjujte i ne umanjujte njegova osjećanja govoreći mu: *Glupo je da se tako osjećaš!* ili *Nije to ništa, proći će!*
- **Budite primjer, model djetetu.** Djeca uče na primjerima, gledajući vas i druge oko sebe. Ne koristite riječi i tonove koje ne želite da dijete koristi. Važno je i da vaš ton glasa i mimika (neverbalni govor) i ono što govorite i radite šalju istu poruku. Na primjer, ako se smijete kada kažete: *Ne, nemoj to da radiš!*, dijete će prije obratiti pažnju na osmijeh nego na riječi i vjerovatno vas neće poslušati.
- **Govorite o svojim osjećanjima.** Ako riječima opisujete i izražavate svoja osjećanja, to će vašem djetetu pomoći da nauči kako da samo izražava osjećanja. Kada roditelji koriste riječi koje izražavaju osećanja, poput: *Tužna sam... nezadovoljna sam... razočarana sam... kad ne radiš ono što smo se dogovorili!*, to će biti korisnije vašem djetetu za učenje dobre komunikacije, nego da vičete i kritikujete ga. Pokazujete mu da ste nezadovoljni njegovim postupkom, ne kritikujete dijete kao ličnost (*Lijenštino...*).

Konstruktivno komuniciranje

- *Ti nikada ne dođeš na vrijeme, kako smo se dogovorili. Ne mogu ti ništa vjerovati!*
- *Ne volim kada kasniš, počinjem da brinem. Možemo li se sljedeći put dogovoriti da imaš 10 minuta fore i da zaista do tada i dođeš?*

Ove dvije poruke upućene djetetu razlikuju se: prvom ga kritikujemo i sve riječi su upućene samo njemu (Ti-govor). Najvjerovatnije je da će se nastaviti svađom ili prekidom razgovora. U drugoj mu govorimo kako se sami osjećamo i zašto (Ja-govor) i nudimo rješenje – mogućnost da neželjeno ponašanje ispravi. Ne napadamo ga, ne obezvređujemo njegovu ličnost. Tada je i mnogo veća šansa da će se komunikacija nastaviti u mirnijem tonu i biti pod kontrolom. Princip je napadati *problem*, ne osobu.



KOMUNIKACIJA RODITELJA I ADOLESCENTA

Adolescencija je **prelazni period** u razvoju koji iz djetinjstva vodi ka odraslom dobu. To se obično dešava u periodu od 13. do 19. godine. Adolescentski period je dinamičan, uzbudljiv, pun otkrića – i u sebi i u svijetu oko sebe, pa je prirodno da ga prate i osjećanja koja su snažna, promjenljiva, nekada izuzetno prijatna, nekada nimalo laka.

Kao nikada do tada, u adolescenciji su očigledni novi potencijali: mišljenja, odlučivanja, zatim nova i složena osjećanja koja mijenjaju odnose prema sebi, vršnjacima, odraslima. Kreativnost, želja da učestvuju, odlučuju, osamostale se, da izraze svoje stavove o različitim pitanjima – jednako su karakteristične potrebe ovog doba.

Mlada osoba se suočava sa složenim odlukama i izborima – u partnerskim odnosima, školovanju, prijateljstvima, odnosima s roditeljima i autoritetima, seksualnoj orijentaciji, sistemu vrijednosti i sl. Snažni socijalni motivi – da pripadaju grupi, da budu prihvaćeni – čine da se vršnjačka grupa često doživljava važnijom od roditelja, porodice. Nerijetko, adolescenti su skloni i rizičnim ponašanjima koja mogu da im ugroze zdravlje (npr. upotreba alkohola, droga, zavisnosti, rane trudnoće itd.)

Zbog svega toga, komunikacija roditelja i adolescenata nekada je vrlo zanimljiva, dinamična, bogata, a nekada izazovna – s nedoumicama, napetošću, nerazumijevanjima i sukobljavanjima.

Kako konstruktivno razgovarati s adolescentom?

Slušajte pažljivo. Adolescenti ne vole kada ih roditelji i odrasli mnogo zapitkuju, kada su suviše radoznali, postavljaju im direktna pitanja. To doživljavaju kao pritisak da moraju da podijele ono što možda i ne žele. Prije će biti otvoreni ako ih pustite da govore i veoma pažljivo ih slušate, povremeno provjeravajući da li ste ih dobro razumjeli: *Ako sam te dobro razumjela, ljuti te to kada ja...?*

Potvrdite njihova osjećanja. Možda vam se učini da je najbolje da njegov ili njen problem što prije preuzmete na sebe i riješite ga, i tako ih

Zadatak adolescencije

Sama riječ potiče od latinske riječi *adolescere* – i znači odrastati, sazrijevati. Fizičke i fiziološke promjene primjećuju se i ranije – u pubertetu. Sada su mnogo vidljivije psihološke i socijalne promjene, koje čine da se dijete postepeno razvija u mladu odraslu osobu.

Vežanost za roditelje i druge odrasle osobe, kao i osjećanje sigurnosti u tim odnosima, postepeno ustupaju mjesto sve većoj slobodi, odgovornosti i samostalnosti.

To mladoj osobi pomaže da razvija identitet – svijest o sebi samoj i o sopstvenoj **jedinstvenosti**.

oslobodite dilema i teških osjećanja. Kada vam ona ili on razočarano kažu da su raskunuli sa simpatijom, nije korisno da kažete: *Pa, on/ona i nije bio/bila za tebe!*. Bolje je reći: *Baš ti nije lako ... razumijem zašto se osjećaš...*

Pokažite povjerenje. Adolescenti žele da ih roditelji ozbiljno shvate i vjeruju im, da se prema njima ne odnose kao „prema djeci“. Pokažite im da im vjerujete – ponudite im da i oni nešto učine za vas, pokažite im da se i vi oslanjate na njih.

Radite stvari zajedno. Razgovor nije jedini način komunikacije. Veoma je korisno ako možete provoditi vrijeme radeći stvari u kojima oboje uživate, bilo da je to kuanje, planinarenje ili odlazak u bioskop, bez razgovora o bilo čemu ličnom. Važno im je da znaju da mogu biti u vašoj blizini i da dijele pozitivna iskustva, ne brinući da ćete im postavljati nametljiva pitanja ili ih „saslušavati“.

Izbjegavajte komunikaciju kada je vaš adolescent neraspoložen, ljut, umoran, jer ćete lako ući u prepirku ili svađu. Pustite ga da se smiri, opusti i slušajte ga bez upadica, prekidanja, „pametovanja“, kritikovanja, presuđivanja. Vaše je umijeće da budete tolerantni kada vam saopštava ideje, mišljenja, stavove s kojima se baš i ne slažete. Ne pobijajte ih odmah, saslušajte pažljivo koji su razlozi za takvo razmišljanje.

Ne ismijavajte ga, ne napadajte, ne govorite mu da je loš, lijen, neodgovoran. Ne napadajte – ličnost! Možete biti kritični prema postupcima i ponašanju adolescenta. Kažite zašto tako razmišljate, zbog kojih posljedica to govorite.

Objasnite kako njegovi postupci mogu uticati na njega samog, na vas i na druge. Ali – ne potjenjujte, ne podsmijavajte se.

Kontrolišite svoje emocije. Adolescenti se lako uzbuđuju, ali vi ne treba da odgovarate istom mjerom. Odrasla ste osoba, a on je manje sposoban da kontroliše svoje emocije ili logično razmišlja kada je uznemiren. Smirite se, „izbrojte do 10“ prije nego što odgovorite. Ako ste oboje previše uznemireni da biste razgovarali, odložite priču dok se ne opustite.

Pohvalite. Roditelji više hvale djecu dok su mlađa, ali i adolescentima je potrebno da im podstaknete samopoštovanje i samopouzdanje. Adolescenti se mogu ponašati kao da su previše hladni, nezainteresovani za ono što roditelji misle, ali istina je da i dalje žele pohvale i odobravanje.



Ukoliko vaš adolescent treba dodatnu podršku i razumijevanje ...?

Adolescencija je zahtjevan period života, posebno za neku djecu.

Adolescenta sa smetnjama i teškoćama u razvoju prate iste zakonitosti razvoja kao i njegove vršnjake. Međutim, karakteristike same smetnje, s jedne, kao i stavovi, uslovi sredine, s druge strane, mogu zahtijevati dodatnu podršku i razumijevanje. Oni su adolescentu neophodni da bi ovladao promjenama, potrebama, ponašanjem, odnosima i da bi formirao vlastiti **identitet**.

Krenimo od toga da se tijelo djeteta mijenja, da se pojavljaju i sekundarne polne karakteristike, zbog čega se može osjetiti zbunjenim, nesigurnim, zabrinutim. Ako ta ista osjećanja prepozna i kod roditelja, njegova se samo pojačavaju. Zbog toga je važno da budete strpljivi, imate povjerenja, dajete slobodu, kontrolišete svoje strahove, dozvolite im da na svoj način saopšte što i kako osjećaju, i prema kome. Takođe, da im pomognete i podučite ih kako da se u grupi vršnjaka, i odraslih, ponašaju tako da ih to ne ugrožava na bilo koji način.

Ako imate dijete sa smetnjama vida:

- ❖ Njihove dobre taktilne sposobnosti mogu biti veoma korisne kao sredstvo za interakciju, ostvarivanje bliskosti i prisnosti.
- ❖ Razgovarajte i približite im promjene na tijelu, razvoj i ulogu reproduktivnih organa.
- ❖ Ohrabrite ih da je u redu što se mijenjaju, da se ne plaše promjena. Dozvolite im da budu drugačiji, da nađu oblast za isticanje, potvrđivanje sebe.
- ❖ Budite svjesni da mogu biti preosjetljivi na mišljenje drugih, promjenljivog raspoloženja ili s jakim emocijama.
- ❖ Pomozite im da prevladaju suprotnosti koje mogu da se pojave: odbijanje – nekritično prihvatanje drugih, povlačenje – potreba za dokazivanjem.
- ❖ Pomozite im da smanje negativne emocije, koje kod njih nijesu rijetke, poput stida, osjećanja da su za nešto krivi.

Ako imate dijete s tjelesnim smetnjama:

- ❖ Na prvom mjestu im pomognite u prihvatanju nove tjelesne šeme: kako vide sebe, kako misle da ih drugi vide, u odnosu na veličinu tijela, prostor u kome se kreću, bove, žive, ophode se prema drugima.
- ❖ Omogućite im da vježbaju koordinisanost pokreta, samostalnost. Uključite ih u što je moguće više različitih aktivnosti da bi im se povećao opseg socijalnih iskustava (kulturno-zabavnih, rekreativnih i sl.).
- ❖ Stalno razgovarajte o doživljaju sigurnosti kada su s drugima: da je u redu biti različit, ukazujte na to po čemu se razlikujemo.
- ❖ Razgovarajte i o njihovim emocionalnim i seksualnim potrebama bez nelagode.

Ako imate adolescenta sa smetnjama sluha:

- ❖ Podržite i ohrabrite njihovu socijalizaciju, kontakte, da osjete pripadnost vršnjačkoj grupi umjesto da se usamljuju, povlače, distanciraju. Podstaknite druženja, motivišite vršnjake za komunikaciju i razvijanje obostranog slušanja.
- ❖ Razgovarajte o ophođenju, odnosima s drugima, osjećanjima prema njima, o vriednostima, identitetu.

Ako vaše dijete ima intelektualne smetnje:

- ❖ Znajte da oni umiju da dobro prepoznaju emocije drugih, brižni su. Dobro je da im pomognete i naučite ih da ispravno iskažu svoja osjećanja, kao i da prepoznaju razliku između dobronamjernih i zlonamjernih komentara, postupaka.
- ❖ Vjerujemo da vaše dijete lako prihvata socijalna pravila, želi da pripada grupi. Međutim, realan je izazov od povodljivosti i da budu pod vršnjačkim pritiskom.
- ❖ Ne ustručavajte se da razgovarate i da što očiglednije, konkretnije poučite dijete da razumije, a zatim i da sigurno, primjereno ispoljava i zadovoljava vlastitu seksualnost.

Ako imate adolescenta sa smetnjama iz spektra autizma:

- ❖ Važno ih je naučiti da prepoznaju tjelesne promjene i nove izvore čulne ili senzorne uznemirenosti. Znajite da one nastaju pod hormonskim uticajem i djetetu stvaraju zbrku – objasnite im to.
- ❖ Naučite ih da prepoznaju svoje potrebe, emocije, adekvatno ih kanališu i prihvatljivo se ponašaju.
- ❖ Govorite jasno, precizno, bez metafora, koristite ispravnu terminologiju, društvene priče, vizuelnu podršku koja može biti u vidu simbola, fotografija ili čak video-materijala.
- ❖ Usmjeravajte ih da svoje seksualno ponašanje ispoljavaju na prihvatljive načine – mješta na kojima je dozvoljena i na kojima nije dozvoljena masturbacija, svlačenje pred drugim ljudima, dodirivanje drugih na (ne) prihvatljiv način.



STILOVI RODITELJSTVA

Kako razumijemo djetetove potrebe i osjećanja, koliko mu emocionalne podrške pružamo, kako ga nadziremo, usmjeravamo, vaspitavamo? U svemu tome se iskazuje – **stil roditeljstva**, odnosno jedan od stilova koji je svakom roditelju najsvojstveniji ili dominantan. Stil roditeljstva snažno utiče i na način komuniciranja roditelja s djetetom.

Odgovorite na pitanja u kratkom upitniku u nastavku. Procijenite vlastiti roditeljski stil. Vjerujemo da će vas podstaći i na razmišljanje – da li treba da promijenim neke postupke, neke načine komunikacije sa svojim djetetom? Posebno je korisno da oba roditelja odgovore na

pitanja i uporede rezultate – kakvi su im stilovi roditeljstva, što im je slično, u čemu se razlikuju? To vam može pomoći i da **bolje razumijete jedno drugo**.

Roditelji ne moraju da imaju iste stilove roditeljstva! Mnogo je važnije da mogu i da znaju razgovarati o zajedničkim stvarima i dilemama i da budu saglasni oko toga – kako će se obraćati svom djetetu! Drugim riječima, kada su stilovi roditelja sasvim polarizovani (npr. otac je veoma strog, a majka je veoma popustljiva jer želi da ublaži strogost oca) rezultat – načini na koji njih dvoje komuniciraju s djetetom – može biti veoma zbunjujući za dijete i izazivati kod njega nimalo lake i neprijatne emocije.

TVRDNJA	Ocijeniti u kojoj ste mjeri saglasni sa stavom: NIKAD (1) UVIJEK (5)
U vaspitavanju djeteta treba biti strog.	
Dijete treba poslušno da izvršava što ja mislim da je ispravno za njegovo dobro.	
Očekujem da dijete odmah uradi ono što tražim od njega, bez postavljanja pitanja.	
Koliko je dozvoljeno meni toliko je dozvoljeno i mom djetetu.	
Porodična pravila definišemo zajedno i pojasnimo ih kroz razgovor.	
Djetetu ne objašnjavam odluku koju donesem.	
Dijete zna ko je glavni u porodici.	
Ohrabrujem svoje dijete da slobodno govori, iako se ne slaže sa mnom.	
Mom djetetu su jasna očekivanja i smjernice za ponašanje.	
Uzimam u obzir želje svog djeteta prije nego što zatražim da nešto uradi.	
Dijete ne može da mi oponira i protivrječi.	
Dijete zna koja ponašanja se očekuju od njega i za koja ponašanja slijedi kazna.	
Razgovaram s djetetom samo o rješavanju osnovnih stvari (hrana, novac, ukoliko se žali na bolest).	
Dopuštam da djeca sama formiraju svoje stavove i mišljenja i omogućavam im da sami odluče što će učiniti.	
Strog/Stroga sam kada dijete ne radi ono što želim.	
Popuštam svom djetetu i radim stvari umjesto njega.	
Često jasno saopštavam što tačno želim i kako očekujem da dijete to napravi.	
Ne usmjeravam ponašanja, aktivnosti i želje djece jer ona sama odlučuju o svom životu.	

Pogledajte svoje odgovore i procijenite koji od četiri stila vam je svojstven:

1. Autoritarni stil: glavni vaspitni cilj je poslušnost djeteta, a odnos roditelj – dijete temelji se na odnosu nadređenosti i podređenosti. Roditelji visoko vrednuju discipline. Pred dijete postavljaju visoke zahtjeve i očekivanja, a u drugom je planu emocionalna podrška. Takva djeca znaju da budu nesigurna, povučena, ali i agresivna, nepovjerljiva, manje samostalna u rješavanju problema.



2. Popustljivi stil: topao i prihvatajući odnos prema djetetu, ali roditelji imaju male zahtjeve, slabo nadziru i kontrolišu dijete. Zadovoljavaju gotovo sve zahtjeve i želje djeteta, za koje gotovo da ne postoje granice. Zbog toga djeca znaju da budu nesigurna, manje samostalna, sa slabijom samokontrolom i sklona agresivnosti kada se suoče s ograničenjima i neispunjenim željama i zahtjevima.



3. Demokratski (autoritativan) stil: roditelji su dosljedni u sprovođenju dogovorenih pravila. Kombinuju podršku i emocionalnu toplinu s kontrolom i nadzorom. Zahtjevi i očekivanja su primjereni uzrastu djeteta. Roditelji kontrolišu djetetove nepoželjne obrasce ponašanja, ali uz podršku i emocionalnu toplinu. To podstiče dječje samopouzdanje, samokontrolu, odgovornost i sigurnost.

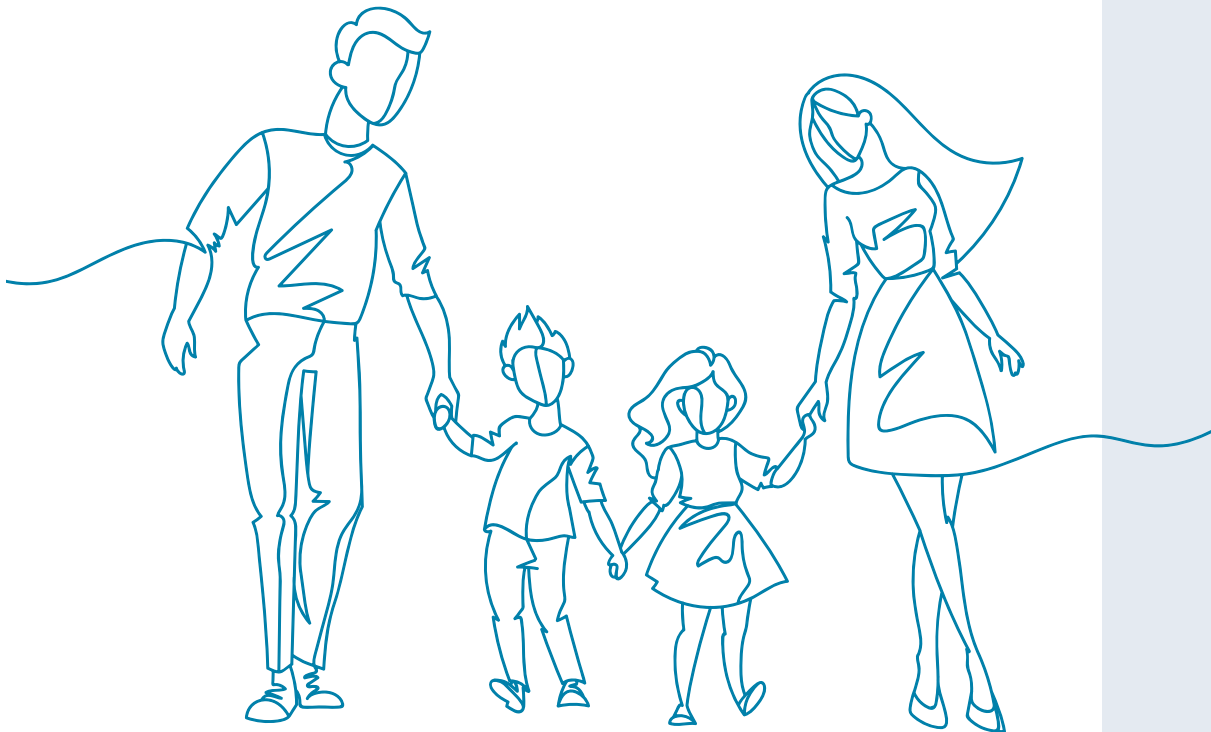


4. Ravnodušni stil: roditelji ne postavljaju djetetu granice, zahtjevi su niski, imaju slabu kontrolu nad djetetovim ponašanjem. Emocionalna podrška djetetu je niska. Nezainteresovani su za djetetove aktivnosti, mnogo više se bave sobom. To utiče da su djeca neposlušna, nepovjerljiva, s niskim samopoštovanjem, a kasnije sklonija problemima u ponašanju.



Roditeljski stilovi sami po sebi nijesu uvijek sasvim nepoželjni ili sasvim poželjni. Mogu se kombinovati i različito koristiti u različitim situacijama. Primjera radi, kada djetetu zabranjuje neko vrlo rizično ponašanje, roditelj će biti autoritaran – postaviće jasnu i čvrstu granicu (*Ne smiješ...*). U momentima zajedničkog odmora, relaksacije, uživanja najčešće popustimo s niskim granicama i nadzorom, ali na ograničeno vrijeme.

RAZVOJ SOCIJALNIH I EMOCIONALNIH VJEŠTINA U PORODICI







KAKO NJEGUJEMO SAOSJEĆAJNOST ILI EMPATIJU DJETETA?

*Prošetaj jednu milju u mokasinama
druge osobe prije nego što je iskritikuješ.*

(Indijanska poslovice)

Koliko puta ste mislili o nekome na ovaj način: *Nije ga briga, ne vidi dalje od sopstvenog nosa!* ili suprotno: *Dobro zna kako mi je i kako je biti u mojoj koži!* Istina je, neki ljudi ne umiju, a neki umiju da uoče i prepoznaju osjećanja drugih, njihove drugačije poglede na svijet, način razmišljanja i njihove životne situacije. I znaju da se ponašaju u skladu s tim – da iskreno i strpljivo slušaju, da podrže, pomognu drugima. Riječ je o **empatiji** ili **saosjećanju** – sposobnosti da razumijemo osjećanja i misli drugih ljudi i kako je biti „u tuđim cipelama“. Empatija je najpotpunija kada, osim razumijevanja misli i osjećanja, preduzmemo i konkretnu **akciju** (npr. pomognemo bolesnoj osobi da nabavi lijek).

Potencijal za empatiju svima nam je dat, ali to nije dovoljno. Ona se uči, razvija i neguje tokom cijelog života, počev od djetinjstva. Možemo reći i da je empatija – suština humanosti i moralnosti.

Kako podsticati razvoj empatije?

Osnovno je: budimo empatični prema svom djetetu i pokazujemo mu da smo takvi i prema drugima

Kao i mnoge druge stvari, dijete se uči empatiji od roditelja i drugih odraslih. Posmatra i doživljava njihove reakcije prema sebi samome, prema drugima, doživljava da razumiju njegove misli, osjećanja, potrebe. Tada se između vas i djeteta razvija povjerenje, **povezivanje**, osjećanje sigurnosti i prihvatanja. Dijete pred sobom ima model ponašanja, prepoznaje osjećanja i prima poruke koji su svojstvene empatiji.

Kada izostane učenje empatije...

Između roditelja i bebe, od njenog dolaska na svijet, razvija se snažan emocionalni odnos koji se ispoljava kroz brigu o svim njenim potrebama. I kao što roditelji osjećaju povezanost s bebom, tako i beba razvija osjećanje **povezanosti** s roditeljima. Osjeća sigurnost, toplinu, ljubav, pripadanje. Taj odnos se nastavlja i u narednim fazama razvoja djeteta.

Dijete koje je zanemareno, o čijim se potrebama ne vodi računa, dijete koje gleda ili trpi nasilje, stalne stresove – ne osjeća da je voljeno i sigurno. Ono je lišeno empatije roditelja – ne doživljava je i ne vidi. Zato ima mnogo poteškoća da i samo razvije osjećanja povjerenja, pripadanja i povezanosti.

Roditelj empatiju iskazuju na sljedeće načine: zadovoljava fizičke, socijalne, saznanje i emocionalne potrebe djeteta, razumije ličnost svog djeteta, njegovu posebnost, poštuje djetetovu individualnost, zainteresovan je za sve što je važno djetetu, zna koja su to iskustva i koje aktivnosti korisni da dijete razvija empatiju.

Kako podsticati empatiju djeteta i adolescenta?

- ❖ **U svakodnevnim razgovorima:** pitajte dijete npr. *Što ti je danas bilo teško ... zanimljivo ... dosadno ... neprijatno?* Ako vam prepričava događaj s nekom osobom koja mu je važna, pitajte ga: *A, kako bi se osjećao/ osjećala da se to dešava tebi?* Ako ste zajedno gledali film – razgovarajte o likovima, njihovim osjećanjima i postupcima. Isto se odnosi na pročitane knjige, omiljenu pjesmu. Razgovarajte s djetetom o osobama (drukarima i odraslima) koje poštuje i voli i zašto prema njima gaji takva osjećanja.

Vama će ovo pomoći da bolje upoznate svoje dijete, a njemu da doživi da vam je važno i da ga prihvatate.

- ❖ Pokazujte djetetu da ste **empatični prema drugima**, posebno onima koji su drugačiji od vas, npr. pomažući starijim osobama i članovima porodice, drugoj djeci, djeci sa smetnjama i teškoćama u razvoju, osobama s invaliditetom, nepoznatim ljudima, ljudima iz drugih kultura. U neke od ovih aktivnosti obavezno uključite i svoje dijete (npr. humanitarne akcije za vršnjake).
- ❖ I kada naučite dijete da **brine o životinja-ma** (a djeca ih prirodno vole!), pomoći ćete mu da razvija empatiju. Ako ih nemaju kod kuće, mogu priložiti mali dio džeparca za njihovu hranu, posjetiti sklonište ili pomoći u udomljavanju.
- ❖ Kao roditelj, često u porodici **ponavljajte poruke** o tome koliko je vrijedno razumjeti i pomagati drugima, koliko to čini ljepšim, srećnijim, ispunjenijim i život vaše porodice. Dobro se dijeljenjem uvećava! Slušajući takve poruke dijete će razumjeti da isto očekujete od njega/nje i da je to vaša zajednička vrijednost.

Stvarajte djetetu situacije i prilike da uči i vježba empatičnost

- ❖ Djeca mnogo vole da rade što i odrasli. Kada ih veoma rano **uključite** u jednostavne dnevne obaveze (postavljanje stola, raspoređivanje i sl.), dajete im priliku da vam pomažu, da ste zajedno, da vas mogu odmijeniti. To ih čini važnim i u vašim i u vlastitim očima.
- ❖ Kada donosite neke **porodične odluke**, a u kojima dijete – shodno svom uzrastu – može da učestvuje, uključite ga. Na primjer, neka učestvuje u donošenju odluke o kupovini neke stvari koju ćete svi koristiti ili u rješavanju porodičnog nesporazuma. Dajte mu priliku da govori, ali zatražite i da pažljivo sluša vas ostale i da se stavi u nečiju poziciju – da objasni kako je biti „u koži” drugog člana porodice.
- ❖ Podstičite **empatičnost prema vršnjacima** – svakodnevni nesporazumi i sukobi s braćom, sestrama, s vršnjacima, prave su prilike da s djetetom razgovarate o tome kako je biti u poziciji druge osobe i koliko razumije misli i osjećanja drugog. *Šta misliš, zašto je on plakao kada....?*

Empatija je kad znaš kako mu je.

(Maša, IV razred)

Ima djece koja odugovlače i odlažu izvršavanje neke obaveze, a roditelji zbog toga budu nestrpljivi i nervozni u mnogim svakodnevnim situacijama. Recimo, spremate se za posao i vrtić ili školu, i ne volite da kasnite zbog sporosti djeteta. Jednako, stalo vam je i do toga da vaše dijete razvije korisnu i lijepu naviku – da stiže na vrijeme, da dobro planira vrijeme. Ponavljajući djetetu, nestrpljivim tonom, da mora požuriti – govorite o tome kako se vi osjećate! To jeste u redu, ali nije dovoljno. Ako je očigledno da dijete ne umije baš dobro da se organizuje, da planira vrijeme, onda tome treba posvetiti veću pažnju – i to zajedno! Tada djetetu jasno stavljate do znanja da razumijete njegov „problem”, odnosno potrebu koja je u osnovi takvog ponašanja. Tada ste – empatični. Onda ćete moći da mu pomognete i da razvije ove korisne vještine. *Ja znam da ti se spava, sinoć si kasno legao... Možda bi trebalo da uveče pripremimo sve i da ujutro budemo brži? ili... Što misliš, kako bih ti ja mogla pomoći da ujutro krenemo na vrijeme? Što ti predlažeš?*

- ❖ **Širite djetetu vidike i podstičite osjetljivost** – neka otkriva, upoznaje kako se život odraslih i djece u nekim djelovima svijeta potpuno razlikuje od njegovog (npr. različite kulture, uloge koje djeca imaju u porodici, djeca koja rade, koja kilometrima pješače do škole, žive u siromaštvu, koja su gladna, bolesna, nemaju pijaće vode). *Šta bi uradio/uradila za njih?*
- ❖ Kada je vaše dijete motivisano da uradi nešto za dobrobit drugih, poželjno je da ga usmjerite da to zaista i **radi s drugima**, da se povezuje, udružuje s drugima, timski radi. I to jača empatiju.
- ❖ Pomažite djetetu da **vlada osjećanjima** i razvija samokontrolu. Nerijetko, može vam izgledati da vaše dijete nije dovoljno empatično, a pri tome ne shvatate da se to dešava zbog nekog jakog i neprijatnog osjećanja koje ga pritiska i s kojim ne može da izađe na kraj (npr. ljuto je, razočarano, stidi se, ljubomorno je). Kada, uz vašu pomoć, razumije zašto se tako osjeća i prihvati takva osjećanja, onda će se „osloboditi” i njegova sposobnost da osjeti poziciju drugog i da ga bolje razumije.
- ❖ Razgovarajte i **pojasnite neprijatna osjećanja** – nazovite ih. Zašto se dijete tako osjeća? Prihvatite njegova osjećanja, a onda potražite razloge. To će smanjiti jačinu osjećanja, a vrlo moguće i promijeniti pogled na datu situaciju.
- ❖ Taktika **„izbroj do 5”** prilično je djelotvorna, a jednako zanimljiva za učenje, posebno mlađoj djeci. Naravno, podučite dijete tome onda kada nije pod snažnim osjećanjima i kada je opušteno, raspoloženo da uči. Zatim ga na ovu taktiku podsjetite u momentu, situaciji koja mu izaziva snažna i neprijatna osjećanja: Prvi korak je – zaustavi se, zatim – udahni duboko kroz nos, onda – polako izdiši vazduh kroz usta, brojeći od 1 do 5.
- ❖ Od malih nogu možete podučavati dijete kako da miroljubivo i **konstruktivno rješava sukobe**. Korisno je razgovarati o su-



Empatično dijete:

- zna da kaže kako se osjeća, prepoznaje osjećanja drugih, naziva osjećanja
- samopouzđano je, voli i sebe i druge ljude
- razumije da su ljudi različiti i da to nije razlog za osudu, kritiku, mržnju i sukob
- zna da se suprotstavi predrasudama i diskriminaciji
- ne maltretira i ne zlostavlja vršnjake
- biće osoba s dobrim moralnim osobinama

kobima koji nijesu imali dobar ishod (npr. došlo je do tuče, vrijeđanja, prekida komunikacije i sl.) i ponovo „odigrati” tu situaciju. Tada zajedno prepoznajte osjećanja koja su se javila u sukobu. Tek poslije toga razgovarajte o boljim načinima razrješenja sukoba i uvijek predložite nekoliko rješenja, procjenjujući skupa koje je najbolje i zašto.



Ima li empatija granice?

Neka djeca su sklonija od druge da se poistovjete s osjećanjima vršnjaka ili odraslih, kao da „upijaju“ njihova osjećanja. Zbog toga mogu biti previše zabrinuta, tužna, bojažljiva, ljuta. Potvrdite djetetu da je u redu što se brine o drugoj osobi, ali da postoje i drugi načini da joj pomogne osim da se osjeća kao on ili ona. Podstaknite ga da razmišlja o sljedećem: *Ako i ja mnogo patim, hoće li to biti od pomoći...? Kako bih još mogao/mogla da pomognem drugu/ drugarici?*



IDEJE ZA AKTIVNOSTI RODITELJA I DJECE

1. U tvojim godinama

Ponudite djetetu da vas intervjuje, postavljajući vam pitanja o vašem odrastanju. Sigurno će mu biti zanimljivo. Osim toga, imaće priliku da razumije kako ste se vi osjećali i ponašali u njegovom dobu, što vam se dešavalo, na koje prepreke ste nailazili, kako ste ih rješavali. Tako mu pomažete, „ogledajući“ se u vašim iskustvi-

ma, da razmišlja o sebi i svojim iskustvima i da uči da rješava probleme. Podstičete i razvoj njegove empatije, samopouzdanja, tolerancije, kritičkog mišljenja. Ovaj dijalog možete da vodite u kontinuitetu, na primjer, iz nekoliko navrata, u vrijeme koje vam najviše odgovara. Ponudite djetetu da postavi i druga pitanja. Neka sastavi listu pitanja, poput sljedećih:

- Koje tri riječi najbolje opisuju tebe kad si bio/bila u mojim godinama?
- Što ti se dopadalo kada ti je bilo ... godina?
- Čega si se plašio/plašila?
- Na što si bio/bila vrlo ponosan/ponosna?
- Koji su ti problem (s vršnjacima, roditeljima, nastavnicima) bili posebno teški? Kako si pokušavao/pokušavala da ih riješiš?
- S kim si najviše volio/voljela da dijeliš svoja osjećanja i misli? Zašto?
- Koja tri savjeta bi mi dao/dala sada, u ovim mojim godinama?

* * *

Vaše fotografije iz perioda odrastanja o kojem razgovarate učiniće ovu aktivnost još zanimljivijom, a mogu podstaći i dodatna pitanja.

2. Kako s emocijama?

Kada odmalena podstičemo djecu na razgovor o osjećajima – bilo da ih nazivaju, imenuju, objašnjavaju zašto se osjećaju tužno, radosno ili zato što se plaše, i kada im pomažemo da nauče kako da ih izražavaju na prihvatljiv način (npr. bijes), radimo važne stvari za njihov budući razvoj i mentalno zdravlje. To je suština onoga što se naziva – emocionalna inteligencija. Ona je jednako važna za razvoj kao i opšta inteligencija (sposobnost rješavanja različitih problema). Snažna i neprijatna osjećanja i kako izaći s njima na kraj često su veliki izazov i nama odraslima, a tek djeci! Emocionalno inteligentno dijete biće osoba s više empatije, tolerancije, znaće da rješava probleme i da sarađuje – biće srećnija osoba.

Rječnik emocija: s mlađom djecom pričajte o tome što je to sreća, radost, tuga, strah, ljutnja... Neka vam objašnjavaju kako „definišu“ ta osjećanja. Važno je da razmišljaju, da ih imenuju, povezuju sa situacijama i osobama.

Sa starijom djecom razgovarajte o složenijim osjećanjima, kao što su: ljubav, divljenje, razočarenje, oduševljenje, (samo)poštovanje, osjećanje krivice.

Ja počnem, a onda ti vodiš dalje. Aktivnost s mlađom djecom: objasnite da ćete vi započeti rečenicu, a dijete je završiti onako kako ono želi. Nakon prvog kruga, možete zamijeniti uloge:

- Ja se uplašim kada...
- Mene je najviše strah...
- Kada me je strah, ja onda...
- Moj strah je najviše ovdje...(pokaže dio tijela u kojem misli da nastaje strah)
- Ja pobijedim strah tako što...

Slična pitanja postavite i za druga osjećanja (sreća, tuga, ljutnja...).

Mlađem djetetu će koristiti da vježba tehniku „**izbroj do 5**“ kada je ljuto, ili da baca jastuke, uvrće peškir, udara tabanima o pod, vrišti – da bi se lakše oslobađalo tog osjećanja.

I par kreativnih igara:

- Predložite djetetu da nacrti kako zamišlja najjači „štit protiv straha“ (npr. od mraka, od neke životinje). Razgovarajte o tome što se sve nalazi na štitu, što će ga sve štititi.
- Neka dijete od plastelina izvaja osjećanja, npr. strah, tugu, sreću.
- Ako u aktivnosti učestvuje dvoje ili više djece, onda zajedno mogu svojim tijelima praviti „skulpture osjećanja“ (npr. svi će zauzeti određene položaje tijela, stojeći, sjedeći ili ležeći; postaviti ruke u željeni položaj i sl., a da to označava sreću, strah itd.). Slikajte ih, pokažite im kako su izgledali, pričajte o tome.

3. Moji drugari i ja

Vršnjaci i vršnjačke grupe nezaobilazni su u socijalizaciji vašeg djeteta, počev od ranih dana. S početkom adolescencije, uticaj vršnjaka i život u vršnjačkoj grupi postaju djetetu važniji nego ikada ranije. Nekada vam se čini da su oni vašem djetetu važniji od vas i porodice. Naravno, nije baš tako. U vršnjačkoj grupi djeca doživljavaju nova iskustva, stiču osjećanje pripadanja grupi i prihvaćenosti, kao i osjećanje da je važno i drugi-

ma van porodice. U grupi se razvijaju i specifične grupne norme – etičke, estetske, stilovi ponašanja, ukusi, hobiji, stavovi, uvjerenja. Stoga je u vršnjačkoj grupi prirodan tzv. vršnjački pritisak, koji može imati i pozitivne i negativne uticaje.

Ova aktivnost će vam pomoći da konstruktivno razgovarate o ovim temama, a i da vaše dijete bolje razumije svoja i osjećanja drugih vršnjaka:

- Pripremite (zajednički) nekoliko isječaka, ilustracija, fotografija koje prikazuju situacije u vršnjačkim grupama: ismijavanje, vrijeđanje, dobacivanje, ogovaranje, nago-varanje da se s nekim ne druže, urade nešto rizično i sl. Razgovarajte što o tome misli, kakva osjećanja prepoznaje kod sebe i drugih osoba u tim situacijama. Neka predloži načine ponašanja koji će sačuvati dostojanstvo i prava drugih osoba.
- Spot „Ne rugaj se” nezvanična je himna sve one djece koja su zbog različitosti izložena napadima, vrijeđanju, omalovažavanju, podsmijehu. Pogledajte zajedno ovaj spot i razgovarajte o porukama u njemu:

<https://www.youtube.com/watch?v=qj5V3J-8h0uQ>

Tako ćete podsticati djetetovu empatiju, samokontrolu, toleranciju.

4. Rodna mapa

Neko je rekao da jedna mala stvar – empatija – može napraviti veliku promjenu u smanjenju nasilja. Među mnogim oblicima nasilja, rodno zasnovano nasilje posebno je uslovljeno nedostatkom empatije.

Empatične djevojčice, djevojke, dječaci i mladići na najboljem su putu da svi skupa budu zaštićeni od ovog problema.

Predlažemo vam da s djetetom razgovarate o rodno zasnovanom nasilju, a koristeći podatke i zanimljiv test na koji možete odgovarati oboje i uporediti rezultate:

<https://www.rodnamapa.me/rodno-zasnova-no-nasilje/interaktivna-mapa>

Priče žrtava nasilja, koje se takođe tu nalaze, neka vam posluže da razgovarate o posljedicama ove vrste nasilja, o osjećanjima i životima žrtava, kao i načinima smanjivanja rodno zasnovanog nasilja.

Kako se u školi podstiče razvoj empatije?

Sigurno će vas interesovati kako nastavnik/nastavnica u svakodnevnoj interakciji s vašom djecom – na času, u radu odjeljenjske zajednice, kroz radionice – koriste različite momente, aktivnosti i strategije da kod djece podstaknu ovu vještinu i da je uvježbavaju. Primjeri ispod su iz našeg Priručnika za školski program „**Moje vrijednosti i vrline**”³, koji sadrži **radionice** za osam socijalnih i emocionalnih vještina i za svaki uzrast/razred osnovne škole. Među brojnim aktivnostima lako ćete uočiti one koje možete sprovesti i kod kuće ili one koje će vas motivisati da osmislite nove aktivnosti na datu temu.

Takođe je značajno što ćete iz ovog priručnika saznati i o tome kako se u nastavi **svakog školskog predmeta** u osnovnoj⁴ i srednjoj školi⁵ koriste potencijali tih predmeta da jačaju socijalne i emocionalne vještine djece i mladih.

3 Priručnik za rad s učenicima osnovne škole: <https://www.unicef.org/montenegro/izvjestaji/moje-vrijednosti-i-vrline-razvoj-socijalnih-i-emocionalnih-vje%C5%A1tina-u-%C4%8Denika-i-u-%C4%8Denica>

4 Vodič kroz predmetne programe u osnovnoj školi: <https://www.unicef.org/montenegro/izvjestaji/moje-vrijednosti-i-vrline-vodi%C4%8D-kroz-predmetne-programe>

5 Priručnik za nastavnike u srednjoj školi: <https://www.unicef.org/montenegro/izvjestaji/moje-vrijednosti-i-vrline-razvoj-socijalnih-i-emocionalnih-vje%C5%A1tina-u-%C4%8Denika-i-u-%C4%8Denica-0>



Kakva klima u učionici/školi podstiče empatičnost

Sigurnost i povjerenje u učionici. Jasna su i dogovorena pravila ponašanja od samog početka zajedničkog rada. Učenici sami predlažu i procjenjuju pravila, usvajaju ih konsenzusom.

Nastavnik je model učenicima ako iskazuje suosjećanje i poštovanje prema svima, ako je spreman da sasluša i razumije svakog učenika, roditelja.

Lični primjeri. Kao što je dobro da djeca od roditelja čuju i neke njihove, lične priče, tako i učenicima veoma koriste lične priče i iskustva nastavnika (npr. kako ste se ponašali u određenoj situaciji, u njihovom dobu i sl.).

Vaspitni momenti u nastavi. Na svakom času, u svakoj aktivnosti i komunikaciji obilje je momenata koji imaju vaspitni uticaj. Npr. nastavnik koristi situaciju koja se upravo desila, ili temu koju obrađuje na času (npr. lik iz književnog djela), da učenicima pojasni osjećanja, podstakne ih da razmisle o tome kako bi se osjećali u istoj ulozi. Time im omogućava da iskuse drugu perspektivu i kako je biti na mjestu druge osobe.

Zajedničke vrijednosti i potrebe. Razlike u učionici su prirodne i ne treba ih negirati. Jednako je važno da nastavnik ukazuje učenicima na sve ono slično što ih povezuje (npr. zajednička igra, pravila, vrijednosti, zajedničke potrebe, cilj).

Razgovor o različitostima. Ovakav razgovor učenicima pomaže da razumiju da su različiti prirodni. Razlikovati se od drugog nije loše, naprotiv, to svakog od nas čini jedinstvenim po nečemu. Što bi bilo kada bi svi bili isti? Posebno je važno da se takve diskusije odvijaju u sigurnom ambijentu – uz uvažavanje mišljenja i osjećanja drugih (tolerancija), bez napadanja, kritikovanja, omalovažavanja.

Prilike za saradnju. Kada učenici rade zajedno na dobro osmišljenim zadacima i projektima ili igrama (timski rad), motivacija da postignu zajednički cilj osnažuje njihovu povezanost. Rađajući zajedno, oni dijele osjećanja i razmišljanja i, što je posebno važno, uče kako da rješavaju nesporazume i konflikte.



Primjer – što sve može matematika!

I roditelji i nastavnici znaju da je matematika veoma važna za razvoj logičkog mišljenja, za buduće školovanje i rad. Jednako, i djeca i roditelji često misle da je „teška... stresna“, „samo za neke“, pa nastoje da je se oslobode u budućem školovanju! Istraživanjima je potvrđeno da učenje matematike puno pomaže djeci i mladima da razvijaju: strpljenje, samodisciplinu, istrajnost (učenje na greškama, tolerisanje grešaka), sistematičnost, preciznost, kreativnost, pravičnosti, estetska osjećanja... Više o tome saznacete iz vodiča za osnovnu⁴ i srednju⁵ školu.

Neko je dobar kad ja padnem, a on mi da ruku.

Dušan, IV razred





KAKO RAZVIJAMO SAMOKONTROLU DJETETA?

Ko želi da vidi dugu, mora naučiti da voli kišu.

Paulo Koeljo

Kad bolje razmislimo, učiti dijete od rođenja da se navikava na pravila, da savladava svoje jake emocije, da zna da bude strpljivo, da sačeka, da se odmah ne ljuti ako nije „po njegovom“, da zna da planira i ostvaruje ciljeve – možda su po-najveći izazovi u vaspitanju. Posebno što sve to od vas, kao roditelja, zahtijeva da i sami kontrolišete osjećanja, izdržite nelagodu što odmah ne možete udovoljiti svakoj želji ili potrebi svog djeteta, što morate izdržati njegovo nestrpljenje, negodovanje, ljutnju, bijes.

Kako da pomognete djetetu? Ako smo roditelji koji odmah „ne dižu dramu“ i umiju da smire dijete, time direktno utičemo na dijete – da se i ono „smiri“. Svaki put kada se to desi, u mozgu djeteta se podstiče razvoj onih nervnih puteva koji utiču na to da se snažne emocije ublaže i smire. Mozak uči, stvara tragove zbog kojih je dijete u stanju da svaki sljedeći put reaguje manje burno, da zna da sačeka, da odloži trenutno zadovoljstvo.

Suprotno tome, kada roditelj ne uspije da se kontroliše, kada ga uznemiri djetetova nervozna reakcija i nepoželjno ponašanje i shvati ga lično, on reaguje popustljivo, odmah ispuni djetetovu želju, prekrši pravilo ili reaguje pregrubo. Zbog toga dijete dobija sljedeće „poruke“: „isplati“ se da reaguje na takav način jer drugačije neće postići što želi, tj. privući će pažnju i doći do cilja. Istovremeno se dešava da je nervni sistem djeteta uvijek pobuđen, teže se smiruje, opušta, kontroliše emocije i ponašanje. Sve ovo otežava razvoj samodiscipline djeteta – ono neće naučiti da sačeka, bude strpljivo, odloži potrebu ili ponašanje. Da, razvoj samokontrole nije ni lagan ni kratak put, niti jednak za svako dijete i roditelja.



Osobina koju drugi cijene

Kada im je jasno da se samokontrola cijeni, kao ljudska vrlina, kada ih roditelji i nastavnici pohvale, istaknu kao primjere, onda djeca lakše usvajaju takva ponašanja.

Posebno je od pomoći kada dijete razumije kakve koristi od samokontrole ima i **ono samo** i **drugi** oko njega: *Lijepo je kad umiješ da sačekaš tvoj red da pričaš... Tako si uvažio i druge – nijesi ih prekidao i uzimao im riječ.*

Kako znate da vaše dijete, kako raste, postaje sve sposobnije da se kontroliše?

- Može sačekati da dobije ono što želi, a da ne ispoljava bijes, frustriranost (npr. vrišti).
- Zna što će se desiti kad nešto kaže ili se ponaša na određeni način: *Kada/ako ja .. onda...?*
- Kontrolise pokrete, izražavanje, posebno kada oni izražavaju agresiju.
- Zna kako njegovo ponašanje može da utiče na druge ljude i zna kako da promijeni loše ponašanje.

Djeca koja razviju sposobnost samokontrole biće odrasli koji:

- imaju zdravije navike u ishrani, tjelesnoj higijeni, vježbanju,
- održavaju dobre i trajne odnose s drugima,
- imaju manji rizik od bolesti zavisnosti,
- imaju bolje radne navike, istrajnost i pažnju,
- znaju da pametno raspolazu novcem...

Strpljenje je važno da bi mogao da se strpiš na razne uslove.

Irena, IV razred⁶

Kako podsticati razvoj samokontrole djeteta i adolescenta?

Komunikacija s djetetom

- Uočite razliku u načinu obraćanja djetetu (zamislite i ton koji prati poruke): *Prestani! Smiri se! Sjedi, čuješ li me ... i... Vrijeme je da se sad svi malo umirimo. Hoćeš li da čitamo?* Dvije posljednje rečenice su primjer **pozitivnog govora**. Jednostavnije rečeno, ovim porukama djetetu ste ponudili ono što može da uradi i može da izabere, dok su prve poruke u tonu naredbi što da radi ili ne radi. Govo-

⁶ Sve izjave djece potiču iz Priručnika za nastavnike osnovne škole. Davala su ih učenici iz Osnovne škole „Blažo Jokov Orlandić“, u Baru, dok su radili na jednom školskom projektu o vrlinama.

rite s djetetom smireno, tonom koji nije prijeteci. (Naravno, reći *Ne!* djetetu je prirodno i potrebno u nekim situacijama.)

- **Čekanje** nije lako, ni djeci ni odraslima. I to je „vježba“ samokontrole. Za djetetovu samokontrolu će biti mnogo korisnije ako – dok čeka – razgovarate ovako:

Znam, mnogo si gladna... Pašta samo što nije gotova. Potraži, molim te, cjediljku i pomozi mi da ocijedimo paštu, umjesto: Vidiš da žurim. Ne mogu prije. Nećeš umrijeti od gladi!

Poruke „prvo... onda“

Veoma su korisne za razvoj samokontrole, posebno kod mlađe djece, jer pojašnjavaju što od njih tačno očekujemo: *Prvo ćemo pokupiti kocke, onda ćeš odigrati jednu video-igricu.*

Pravila, očekivanja, granice

- Djeca nam rano pokazu da razlikuju dobro i loše, poželjno i nepoželjno, pravедno i nepravедno. Zanimljivo im je i korisno da raspravljaju o situacijama u kojima se pojavljuju „dobri“ i „loši“ likovi, odnosno njihovi dobri i loši izbori i odluke, kao i što se može desiti u jednom, a što u drugom slučaju, zatim koje su posljedice po njih same, a koje po druge oko njih.
- Stalno, ali bez pritiska i prijetnji, u svakodnevним situacijama, podsjećajte djecu na to što se u vašoj porodici **očekuje** od svakog člana i što se dešava ako se ne poštuju pravila (kako će to uticati na samo dijete, kako na druge članove porodice).
- Djetetu je potrebna nagrada, **pohvala za trud** i istrajnost koju pokazuje u poštovanju pravila. Isto mu je potrebno i kada ulaže trud i odgovornost u neki posao ili zadatak. Manje pohvaljujte osobine svog djeteta (*Ti si mamin genije... Pravi mali Pikaso!*), a mnogo

više napor i načine da postigne ciljeve koje postavi, koliko god oni vama izgledali mali (*Kako si ovo nacrtao? Koje si boje miješao?*).

- Iako se, u želji da budu samostalni, adolescenti bune protiv ograničenja, ona su im, u stvari, vrlo potrebna. **Jasne granice** daju im sigurnost, znaju da neko brine o njima, da su nekome važni. Kada su granice labave, osjećaju se zbunjeno, nesigurno, frustrirano, a to im smanjuje i snagu samokontrole.
- Ako dijete ima smetnje u razvoju, može biti korisno da uvježbavate pravilo: prvo – onda. Neka prvo uradi nešto poželjno, a onda mu dozvolite, kratko, neko ponašanje koje voli ili nešto što ga čini zadovoljnim, smirenim. Takođe, možete razvijati i učvršćivati ponašanje koje je za dijete korisno

Kazna, zabrana i samokontrola

Realno je i neizbježno da djetetu postavljate neka ograničenja. Kada dijete razumije zašto to radite – ono već pokazuje samokontrolu! Odlično! Dijete je, uz vašu pomoć, odlučilo da odustane od nekog ponašanja (npr. prestaje da gleda crtani jer je vrijeme za spavanje).

Nasuprot tome, kada dijete kaznite zato što nije odustalo od nekog ponašanja, time nećete jačati njegovu samokontrolu. Zašto? Zato što ste ga kaznom prisilili da odustane, nije ono samo odlučilo da odustane.



pomoću bodova: bod dobija ulogu nagrade. Sami po sebi bodovi postaju vrijedni, važni i korisni. Kada skupi određeni broj bodova, omogućite djetetu nešto što mu je važno ili mu dajte nešto što voli. Postavite jasna pravila. Dosljedno ih primjenjujte.

Inicijativa, ciljevi, planovi

- Dajte svom djetetu i adolescentu priliku da **preuzme inicijativu**, u skladu s njihovim mogućnostima. Na primjer, da štede novac da bi kupili ono što žele. Nagradite samo-

kontrolu u štednji novca tako što ćete im dodati obećanu sumu.

- Podstičite njihova razmišljanja i **planove za budućnost**. *Koji su im ciljevi? Odluke? Kako sebe zamišljaju u budućnosti? Što im je potrebno da ih postignu? Što zavisi od njih, a što ne? Čega se pribojavaju?*
- Neka i pogriješe, imaju pravo na grešku ako su spremni da na greškama nauče i da vam to pokažu.

Samokontrola na internetu

Sigurno je i vaša dilema: koji vremenski interval znači da neko previše vremena provodi na internetu? Bez obzira na savjete koji dolaze od stručnjaka, i odrasli i djeca sve više vremena provode pred ekranom. Ipak, uz neka jednostavna porodična pravila, zajedničke pokušaje i jasno postavljene granice, može se izbjeći zavisnost od interneta:

- Uspostavite zajednička pravila koja treba poštovati (odredite dan ili vrijeme tokom dana za druženje bez mobilnih telefona, npr. ne koristite mobilne telefone nekoliko sati pred spavanje, recimo nakon 20 sati, ili povremeno uvedite pravilo – bez interneta za vikend).
- Dajte djetetu primjer: ne koristite telefon non-stop u slobodno vrijeme. Pokažite djetetu da i sami slobodno vrijeme radije provodite čitajući knjigu, slušajući muziku, u prirodi, družeći se s ukućanima, baveći se nekim kreativnim hobiem itd.
- Dogovorite vrijeme koje dijete provodi na internetu (npr. ne duže od 30 minuta u slobodno vrijeme). Možete koristiti neku od aplikacija koja ograničava vrijeme na internetu.





IDEJE ZA AKTIVNOSTI RODITELJA I DJECE

1. Moj životni stil

Sigurno znate zašto je važno da vaše dijete ima uhodan dnevni ritam: u hranjenju, spavanju, igri, aktivnostima, učenju, obavezama. Ritam je važan za sve – za prirodu i za ljude. Istovremeno, to pomaže razvijanju djetetove vještine samokontrole, osjećanja odgovornosti prema sebi i drugima.

Posebno je važno da vaše dijete nauči da prepozna raznovrsne izazove i da pronalazi dobra, konstruktivna rješenja da sačuva sebe i svoje zdravlje. Sljedeća aktivnost podstaci će djecu da razmišljaju o sopstvenim stilovima života i da uoče rizike po zdravlje. Aktivnost podstiče saradnju i optimističan pogled na sebe i svijet oko sebe.

- U neko mirno predvečerje razgovarajte na način da vam dijete opiše kako izgleda njegov/njen tipični, uobičajeni dan: *Od momenta kada se probudim do momenta kada krenem na spavanje...* Dakle, neka predstavi sebe kroz različite dnevne aktivnosti – od buđenja do odlaska na spavanje.
- Pitajte ga koliko vremena, približno, provodi u tim aktivnostima. Da li je to vrijeme dobro odmjereno, prekratko ili ponekad zna i da odugovlači s nekim važnim potrebama i aktivnostima? Možda je dobra ideja da to predstavi crtežom ili grafikom – biće očiglednije.
- Kako na najbolji način planirati vrijeme, kako se organizovati (neka vježba da pravi dnevne planove)? Možda i planove može predstaviti crtežom ili grafikom.
- Razgovarajte o onome u čemu uživa. *Što ne voli? Da li se i kada i zbog čega dosađuje? Kako to može da prevaziđe?*
- Da li se suočava s nekim problemima i izazovima gotovo svakog dana?

- Ako želi, neka da neko originalno, prepoznatljivo ime svom životnom stilu – *Moj stil se zove...* (npr. po naslovu pjesme, filma, sporta).

2. Kad je važno reći - NE!

Rizici su sastavni dio života, pa i djetetovog. Kontrolisani rizici, na primjer, kada vaše dijete pokušava – uz prisustvo odraslog – da se prvi put popne uz drvo ili skoči u more, imaju pozitivan uticaj na njegovo samopouzdanje, samokontrolu i učenje novih vještina. Jednako je važno osnaživati dijete da prepozna mnogo opasnije rizike i štiti se od njih. To je važna vještina svakog djeteta da kontroliše sopstvene postupke i ponašanje – samokontrola, da formira sopstvene stavove, da pravi razumne izbore, donosi mudre odluke. Razvijaće pozitivnu sliku o sebi i samopoštovanje jer će znati da postavi granicu između sebe i drugih. Takođe, važno je da pomognete, posebno mlađoj djeci, da razumiju da je – u nekim situacijama – sasvim u redu i korisno da kažu: *Ne!*

Evo kako može učiti „**tri zlatna pravila**” za zaštitu od o rizika.

- Dok gledate film, čitate priču, pričajte o tome koje situacije mogu biti opasne, rizične. Na primjer, vršnjaci ili odrasli nagovaraju dijete na nedozvoljeni postupak (npr. da ukrade slatkiš iz prodavnice) ili rade djetetu ono što ste ga naučili da ne dozvoli drugima (npr. dodiruju ga po intimnim djelovima tijela).
- Pitajte dijete što može da uradi kada mu se tako nešto dešava (npr. neko ga nedozvoljeno dodiruje). Možda će i samo prepoznati, ali pojasnite mu da postoje „tri zlatna pravila” za takve situacije:
 - *Odlučno kaži: Ne!* Vježbajte da to kaže glasno i jasno, samopouzdan. To može biti i veoma zabavno, npr. pred ogleda-

lom. Ako se složi, pravite i kratke snimke, pa ih zajedno analizirajte sve dok ne postane uspješno u ovome.

- *Okreni se, pođi odmah tamo gdje se osjećaš sigurno i gdje te nije strah!* (kući; do osobe kojoj vjeruje; kod nastavnice).
- *Kaži osobi kojoj vjeruješ što ti se dogodilo!* Neka razmisli koje su to osobe kojima može da se obrati (npr. roditelj, brat/sestra, psiholog ili pedagog u školi).

Ponudite starijoj djeci da procijene koliko su zaštićena od rodno zasnovanog nasilja? Da bi se štitili od rodno zasnovanog nasilja, veoma je važno da analiziraju svoje stavove o rodnim ulogama, o ravnoteži moći između muškaraca i žena. Uradite i vi test, pa uporedite rezultate: <https://www.rodnamapa.me/rodno-zasnovano-nasilje/test?>

Saznaćete i druge važne informacije na ovom sajtu.

3. Što čujem u tišini?

Često želite bar malo mira i tišine, i vi i vaše dijete, cijela porodica. Prezasićeni smo zvukovima i bukom iz najrazličitijih izvora, posebno onih prouzrokovanih modernom tehnologijom. Uživljanje u tišini je zaista prava vještina, i za djecu i za odrasle. Učeci djecu da uživaju u tišini pomažete im da rano spoznaju kako da smanje stres, a naravno, i da izgrađuju samokontrolu i da se usmjere na sebe. Postoji i još nešto, veoma važno – djeca će biti zahvalna prirodi koja nudi obilje mogućnosti da se uživa i u tišini i u lijepim zvukovima (povjetarca, cvrkuta ptica, žuborenja potoka, zvižduka vjetra i sl.)

- Pronađite trenutak kad ste zajedno. Predložite da i vi i dijete na par minuta zatvorite oči. Pokušajte da identifikujete što više zvukova u svojoj okolini.
- Možete svi učestvovati, sa zajedničkim ciljem da otkrijete što više zvukova.
- Svako treba da zapiše što je čuo. Uporedite, a nakon toga još jednom pažljivo slušajte i obratite pažnju na ono što niste čuli, a neko od ukućana jeste.

- Razgovarajte o tome što vam svima pomaže da postignete unutrašnji mir. Kako se smirujete?
- Predložite djetetu da svaki dan, makar par minuta, posveti ovoj aktivnosti, da se smiri, koncentriše na sebe i zabilježi što je čulo u nekom momentu tišine oko sebe. Koliko je zadovoljno svojom samokontrolom? Dijete može, po danima ili sedmicama, predstavljati aktivnost na grafikonu ili je ocjenjivati pomoću emotikona.

4. Kako da pozitivno mislim?

Svi smo, pa i djeca, ponekad skloni da pretjerano reagujemo i osjećamo se loše kad stvari ne idu onako kako bismo željeli. Sigurno vas zabrine kada čujete vaše dijete kako s ljutnjom, razočarenjem, sumnjom, osuđivanjem komentariše vlastite postupke ili sposobnosti (*Nikada ja ovo neću naučiti... Ovo se samo meni dešava...*), posebno ako su takve situacije česte. Ove negativne poruke koje dijete upućuje sebi prate osjećanja kao što su strepnja, strahovanje, poslušnost, obeshrabrenost, nedostatak samopouzdanja i mogu biti stresne po dijete.

- Djetetu će biti dragocjeno ako uz vašu pomoć nauči kako da kontroliše ove negativne (često i neracionalne!) misli. Drugim riječima, da ih transformiše tako da na pozitivan (i realniji!) način posmatra sebe i svoje sposobnosti – da shvati da ima i druge izbore. Ako uspije u tome, i djetetova osjećanja biće pozitivna, manje stresna.
- Pomozite mu primjerom:
Kad misliš da nikada nećeš ovo naučiti, onda je normalno da se ljutiš na sebe, jer misliš da ne umiješ, da ne znaš (Ne kritikujete ga/je, već pokazujete da razumijete njegova/njena osjećanja!) *...Umjesto toga, probaj da razmisliš ovako: Ovo nije lako... ali, što bih još mogao/ mogla da uradim... što bi mi pomoglo!?*
- Pitajte dijete kako se osjeća nakon što je uspjelo da transformiše poruku. Trebalo bi da pozitivna misao podstakne i pozitivna osjećanja. Osjećaće se bolje – znaće da kontroliše emocije, imaće pozitivnu sliku o

7 Ibid.

sebi i svojim sposobnostima, znaće kako da uči na greškama.

- Prođite na taj način kroz sve poruke koje su navedene u tabeli ispod. Možete pomoći primjerom, a nakon toga budite strpljivi i podstičite dijete da samo formuliše po-

tivnu poruku. Sigurno će uspjeti – makar iz više puta.

- Navedenim primjerima negativnih misli slobodno dodajte i one koje često čujete od svog djeteta.

Negativna misao	Pozitivna misao
Ja ovo nikad neću naučiti!	<i>Što bih još mogao/mogla da probam? Ko bi mogao da mi pomogne?</i>
Opet sam pogriješio/pogriješila!	<i>Pa, nije strašno! Na svakoj grešci se nešto i nauči! Evo, sad sam naučio/naučila da...</i>
Svi su pametniji od mene!	<i>Možda sam danas samo imao/imala loš dan... Ko ga nema! Sjutra ću....</i>
Preteško je ovo, odustaću!	
Ja sam rođeni baksuz!	
Znam, svi će mi se smijati ako...!	
Ovo se samo meni može desiti!	
Kako sam debela/ružan!	
.....	

5. Mali test samopouzdanja

Samopouzdanje u komunikaciji jeste vještina koja se uči, i to od malena. Pomaže djeci i mladima (kao i odraslima!) da održavaju dobre odnose, da uspješno rješavaju konflikte, da se dobro osjećaju i da izbjegavaju stres. Vještina se sastoji u tome da i mlađe dijete, posebno adolescent, umije da:

- jasno kaže kako se osjeća, što misli i želi, bez agresije ili bez povlačenja;
- kaže da se ne slaže, da ne pristaje na nešto, na pristojan način, bez straha, krivice, bez vrijeđanja;

- založi se za sebe, ali i za druge, i da predloži rješenja za dati problem.

Vjerujemo da ohrabrujete djecu da tako komuniciraju i u porodici i u drugim situacijama i da ste im dobar model. Starijoj djeci će biti interesantno da procijene ove svoje vještine kratkim testom. Uradite to i vi. Uporedite zatim odgovore i rezultate. Prisjetite se i konkretnih situacija u kojima ste pokazali da znate da samopouzdanje komunicirate. Ili onih u kojima vam to nije baš pošlo od ruke. Zašto? Kako biste reagovali sljedeći put?

Označite odgovor na skali 1–4 za svaku tvrdnju, zavisno od toga kako se uobičajeno ponašate:

(1 – nikad; 2 – rijetko; 3 – ponekad; 4 – uvijek)

- | | |
|---|---------|
| 1. Kad sam u gužvi, mogu reći osobi koja me nazvala da trenutno ne mogu da pričam. | 1 2 3 4 |
| 2. Ako neko počne da priča prije nego ja završim, u stanju sam da kažem da mi to smeta. | 1 2 3 4 |
| 3. Ako me neko stalno gnjavi, u stanju sam da izrazim svoje nezadovoljstvo. | 1 2 3 4 |
| 4. Umijem da ukažem drugome da mi smeta nešto u njegovom ponašanju, bez uvrede. | 1 2 3 4 |
| 5. Mogu od kolega/drugara zatražiti da obave dogovoreni posao, ako kasne. | 1 2 3 4 |
| 6. Mogu staloženo izaći na kraj u dijalogu s agresivnom osobom. | 1 2 3 4 |
| 7. Ne razbijesnim se ako me neko kritikuje. | 1 2 3 4 |
| 8. U stresnim situacijama ostajem miran/mirna i staložen/staložena. | 1 2 3 4 |
| 9. U stanju sam reći drugu/kolegi da posao nije obavio kako smo se dogovorili. | 1 2 3 4 |
| 10. Kad se drugi prepiru ili su u sukobu, nije mi problem da kažem na čijoj sam strani i zašto. | 1 2 3 4 |

REZULTATI:

Manje od 20 bodova: Vaše ponašanje nije dovoljno dosljedno i samopouzđano. Rijetko ste spremni da izrazite svoje mišljenje i da budete sigurni u sebe. Možda previše brinete što će drugi misliti o vama, pa postajete nesigurni i preosjetljivi na kritiku?

Od 20 do 30 bodova: U nekim situacijama zaista umijete da se zauzmete za sebe, ali postoje i one kad niste u stanju da se samopouzđano ponašate. Pokušajte da uočite kada vam je to najteže – u kojim situacijama, s kojim osobama – i budite istrajni, vježbajte.

Više od 30 bodova: Znae da se zauzmete za sebe, prihvatite pozitivne i negativne strane, svoje i drugih ljudi. Znae da bez agresivnosti jasno izrazite mišljenje, da otvoreno i iskreno izkažete osjećanja, da preuzmete odgovornost za svoje ponašanje, odluke i izbore.

Kako se u školi podstiče razvoj samokontrole?⁸

Kakva klima vlada u učionici/školi u kojoj se podstiče samokontrola?

- Nastavnici razumiju **razvojne potrebe i mogućnosti djece**. Djeci u mlađim uzrastima pomažu da prvo steknu kontrolu nad sopstvenim tijelom i pokretima (npr. da mirno sjede, da se opuste, da sačekaju svoj red, da ne zauzimaju prostor drugih itd.). Za željena ponašanja djeca se pohvale.
- Nešto kasnije, za djecu je korisno da uočavaju **razloge** (potrebe) zbog kojih su nestrpljiva, gube kontrolu, kao i da znaju koje su posljedice takvih ponašanja. Nastavnik ih podstiče da razmisle prije nego što nešto urade, posebno kada su uzbuđena, ljuta, uznemirena. Pohvali ih kada uspiju u tome.
- Nastavnici planiraju i u nastavi koriste **vaspitne potencijale** svih predmeta. Radeći tako, učenicima šalju poruku da su im ove vrijednosti i vrline obostrano važne, a ne samo što će znati ili koju ocjenu će dobiti. Kroz proces nastave i kroz aktivnu ulogu učenika u učenju pomažu im da razumiju da je predmet koji izučavaju koristan i za razvoj njihovih vještina, osobina, karaktera.
- U učionici su očekivane situacije koje izazivaju snažna i neprijatna osjećanja, neželjene reakcije ili riječi. Nastavnik je **model** učenicima kako u takvim situacijama treba reagovati. Ako nastavnik jasno kaže učenicima šta osjeća (npr. da nije zadovoljan ili da ga ljuti situacija koja se dešava u učionici), a zatim im objasni na kakav način prevladava to osjećanje i nastavi da radi,

tada im je pokazao model, u ovom slučaju – asertivnog ili samopouzdanog govora: *Kad govorite svi uglas, meni to mnogo smeta jer me ne čujete. Umjesto da i ja vičem na vas, napravimo pauzu od 10 sekundi i onda nastavljamo. Ili: I kada govorim mirnim glasom, mogu da kažem sve što želim.*



8 Priručnik za rad s učenicima osnovne škole: <https://www.unicef.org/montenegro/izvjestaji/moje-vrijednosti-i-vrline-razvoj-socijalnih-i-emocionalnih-vje%C5%A1tina-u-%C4%8Denika-i-u-%C4%8Denica>

Vodič kroz predmetne programe u osnovnoj školi: <https://www.unicef.org/montenegro/izvjestaji/moje-vrijednosti-i-vrline-vodi%C4%8D-kroz-predmetne-programe>

Priručnik za nastavnike u srednjoj školi: <https://www.unicef.org/montenegro/izvjestaji/moje-vrijednosti-i-vrline-razvoj-socijalnih-i-emocionalnih-vje%C5%A1tina-u-%C4%8Denika-i-u-%C4%8Denica-0>





KREATIVNOST SE RAZVIJA KROZ IGRU I MAŠTOVITOST

Ne možemo učiti dijete kako da bude umjetnik, ali mu možemo pomoći da samo razvija: oko koje vidi, ruku koja sluša, dušu koja osjeća.

Marija Montessori

Savremeni način života je dinamičan, interesantan, ali i izazovan, pa se to odražava i na roditeljstvo. Roditelji žele da odrastanje njihove djece bude sigurno, interesantno, bogatije iskustvima nego njihovo vlastito odrastanje. Ponekad to poprima i neželjene dimenzije: dijete je preplavljeno aktivnostima za zabavu i učenje i poslije škole, njegov dan se odvija po nekim unaprijed pripremljenim šemama, koje djetetu skrate vrijeme da se igra, da bude spontano, neobuzdano u razmišljanju i da samo bira aktivnosti. Neke roditelje, a i djecu, skoro da hvata panika od toga da dijete *nema što da radi*.

Očigledno je da otvaramo priču o maštovitosti, radoznalosti i kreativnosti djece. Zašto su one tako važne za dječji razvoj, i to ne samo u ranom

djetinjstvu i periodu igre? Zato što su i maštovitost i kreativnost načini da se dijete **samo-izražava**, da upoznaje svoja osjećanja i bavi se njima, da ih kontroliše, savladava kada su jaka ili neprijatna, da se igra i uspostavlja odnose s vršnjacima – i time podstiče svoj **emocionalni i socijalni razvoj**. Igra, rađanje i isprobavanje novih ideja, razmišljanje i rješavanje problema, samo su neke od aktivnosti koje su suštinski važne za fizički i **mentalni razvoj**.

Povezane, ne i iste

Maštovitost i kreativnost su povezane, ali nijesu isto. **Maštovitost** porađa neku ideju, zamisao, osjećanje. **Kreativnost** je proces kojim se stvara nešto realno, opipljivo – novo, originalno i vrijedno (npr. nova teorija, muzičko i likovno djelo, pronalazak...).

Kreativnost ne voli pritisak, voli slobodu. Roditelji ponekad pritiskaju djecu da „bude kreativna“ ili ih već na ranom uzrastu smatraju kreativnima (*naš mali genije*). Kreativnost zahtijeva sveukupan **zdrav razvoj** i potencijale koji će se rasvijetliti u adolescenciji.



Razvoj kreativnosti

Mala djeca su spontana, razigrana, radoznala, maštovita, vole da istražuju. Ipak, ako uzmemo u obzir značenje riječi kreativnost, mlađa djeca još ne mogu da stvaraju nove i vrijedne proizvode, teorije i sl.

Smisljena kreativnost započinje u **adolescenciji** – razvojem sposobnosti apstraktnog mišljenja, sposobnosti da se ideje i problemi sagledaju s više strana, da se analizira, zaključuje, osmisle nova, složenija rješenja.

Djeca i mladi 21. vijeka

Već smo svjedoci – novi vijek biće veoma izazovan za zdravlje, obrazovanje, odnose među ljudima, ekologiju, ekonomiju. Ovi izazovi od nas traže da pripremimo djecu da budu ne samo dobro informisani nego i da mogu da se dobro prilagode – budu otporni na stres, da budu tolerantni, osjetljivi, preduzimljivi, kreativni, otvorenog uma.

Na ovom mjestu posebno ističemo sposobnost **kritičkog promišljanja**, koja je snažno povezana s kreativnim mišljenjem.

Kritičko mišljenje

Kad djecu učimo da analiziraju, objašnjavaju, pitaju, provjeravaju informacije i traže nove, postavljaju pitanja, donose pretpostake/hipoteze, isprobavaju ideje, rješavaju probleme, logički zaključuju..., kada im postavljamo pitanja i ne nudimo odmah odgovore – na pravom smo putu da podstičemo njihovo kritičko razmišljanje. Ono je osnov dobrog i **trajnog učenja!**

Slikovito rečeno, kritičko mišljenje je sposobnost da „izađemo iz kutije“, otvorimo svoj um.

Savjet: od dosade do maštanja i kreativnosti

Ne lišavajte svoju djecu momenata dosade! Ne trudite se da ih stalno nečim zabavljate ili okupirate. Kada ostanu sama sa sobom, kada se oslone samo na sebe, biće spremnija da koriste svoju volju i maštovitost i da se zabave. To kod njih gradi radoznalost, smisao za otkrivanje, tada istražuju što sve može da ih angažuje i zabavi.

Kako podsticati maštovitost i kreativnost djece i adolescenata?

- Preporučljivo je još od „malih nogu“ podsticati djecu da i u **kućnim uslovima** i u **prirodi** osmisle igre, igračke (mimo onih gotovih, kupljenih). Podstičite djecu da se igraju, i sama i s vršnjacima, s **najrazličitijim materijalima**, posebno prirodnim, i da manje koriste gotove, posebno elektronske igračke i naprave. Priroda je prepuna takvih materijala, od njih se mogu graduti originalne stvari, konstrukcije, kućice, s njima se mogu proizvoditi zvukovi, muzika... Podstaknite ih pitanjima otvorenog tipa: *A kako bi napravio/napravila...? Baš me interesuje kako bi ti...?*
- Naravno, i u ovim navikama ste – prvi **uzor** svom djetetu. Ako vam je pametni telefon ili laptop stalno u rukama, nemoguće je očekivati da dijete odloži vlastiti telefon ili kompjuter na par sati, a tek na cijeli dan!
- Pravo je umijeće kada postavljate djeci **pitanja** koja podstiču njihovu maštovitost! Pitanja koja „provociraju“ maštu mogu biti: *Kada bi mogla da letiš...? Da li bi više volio da budeš rijeka/planina ili jezero/more? Zašto? Kada bi mijenjao svijet da bude bolji, koja bi bila prva stvar koju bi uradio? U kojoj priči/filmu bi ti voljela da budeš glavni lik? Šta bi bilo kad ne bismo imali mobilne telefone i internet?* Dajte im vremena da razmišljaju, ne moraju odmah odgovarati.
- **Čitajte**, čitajte, čitajte – otvarajte svom djetetu vrata različitih svjetova, likova, osjećanja, problema i njihovih rješenja!



- Intelktualne sposobnosti tinejdžera su ve-
like (iako nam se ponekad, zbog njihovog
ponašanja, ne čini da je tako). Oni već znaju
dosta o svijetu oko sebe, posebno danas, u
vrijeme novih tehnologija. Zato ih ne tre-
ba „štedjeti” od različitih **intelektualnih
izazova** i treba provocirati njihove nove i
snažne potencijale – saznavne, umjetničke,
fizičke, socijalne, emocionalne.
- **Greške** su prirodne i poželjne – ako se na
njima uči i pomoću njih spoznaju nove
stvari. Ako dijete i tinejdžer shvate da ste i
tada uz njih, da ih ne kritikujete, biće mo-
tivisani da i dalje pokušavaju, trude se, ek-
sperimentišu, rješavaju problem, preuzi-
maju rizik za nove pokušaje.
- Svako iskustvo koje djetetu i tinejdžeru ot-
kriva svijet i **proširuje vidike** dragocjeno
je: čari i moći prirode, putovanja, pozorišta,
galerije, muzeji, koncerti, vršnjaci i odrasli
iz drugih kultura, stariji ljudi, djeca s poseb-
nim obrazovnim potrebama, osobe s inva-
liditetom, mitologije, istorije religija naroda
svijeta (u šta sve ljudi vjeruju, u čemu na-
laze smisao života), kuhinje naroda svijeta.
- Podstičite svoju djecu da se šale (ne pod-
smijavaju!) i smiju. **Humor** ne samo da nas
opušta, on nas nadahnjuje da stvari i po-
jave u životi posmatramo iz različitih per-
spektiva, i baš zbog toga povećava sposob-
nost da rješavamo probleme i to na mnogo
kreativnije načine.

Digitalna kreativnost – i za dijete i za roditelja!

Znamo da vas brine to koliko djeca pro-
vode vremena s različitim digitalnim
uređajima. To može da ometa maštovi-
tost i kreativnost. Dogovorite se da i vi i
dijete imate sate ili dane kada ih ne kori-
stite! Nova vrsta detoksikacije? 😊

Ipak, digitalni uređaji mogu snažno
podsticati kreativnost kada ih koristite da
istražuju kreativne ideje, da predstavite
svoje ideje, radove, projekte.

Kada primijetite zainteresovanost dje-
ta za neku oblast, i sami se o tome više
informišite – predložite, preporučite mu
neke aktivnosti koje ste pronašli. Upo-
znajte ga s osobama koje su uspješne u
nekim oblastima, inspirišite ga. Postav-
ljate djeci izazove za kreativnost na in-
ternetu!

* * *

*Kreativnost je inteligencija koja
se zabavlja.*

Albert Ajnštajn



IDEJE ZA AKTIVNOSTI RODITELJA I DJECE

1. Moj kreativni kutak

Podsticanje kreativnosti djece je ključno za njihov razvoj i uspjeh u svim oblastima budućeg života i rada. Kreativnost je čin samoizražavanja djeteta – njegovih ideja, osjećanja, sposobnosti, vještina. Takođe, kreativnost podstiče mentalni razvoj – mišljenje i rješavanje problema. Kreiranjem atmosfere koja podstiče slobodu, igru, inicijativu, radoznalost, maštovitost, dijete će steći naviku da svakog dana uradi nešto kreativno. Nije važno da li je to što dijete stvara školski zadatak ili se ono time bavi iz uživanja i hobija. Važno je da ga podržavate da takve aktivnosti postanu dio njegove svakodnevice.

- Razgovarajte s djetetom o tome kako se osjeća kad može nešto samo da osmisli, napravi, mašta. *Da li ti se dopada kad se u igri ponašaš neobično ili govoriš nešto šašavo, luckasto, smiješno? Zašto?*
- Zatim, zajedno s njim, izaberite kutak u kući koji će dobiti neki naziv, npr. *Maštaonik/Maštaonica*.
- Dogovorite se da se tu sakupljaju kreativni radovi, kao i neki posebni rekviziti (npr. luckasta kapa za maštanje, šeširi za smijeh, kutija ideja, pronalazački paket, muzički instrumenti i sl.).
- Možete zajedno ukrasiti kutak, oslikati ga ili donijeti razne zanimljive predmete, fotografije ili dekoracije, kako bi bio podstican za dijete.
- Dogovorite se, kad dijete ima neku ideju, da ode u svoj kreativni kutak i, recimo, stavi na glavu šešir ideja. Neka pokuša da na neki kreativan način izrazi svoju ideju, maštariju, misao: da svira, osmišljava tonove, melodije ili ritam, ili prosto – improvizuje. Može i da slika, crta, piše, vaja, konstruiše, pleše...
- Možete dijete i sami podsticati tako što ćete mu dati neki od rekvizita iz kreativnog kutka, što bi bio „znak“ da može da dô na volju svojim neobičnim idejama.
- Zabavljajte se i uživajte zajedno!





2. Što bi bilo kad ...?

Dijete možete podstaći da kreativno razmišlja otvaranjem neke zanimljive diskusije koja će zaokupiti njegovu pažnju. Postavljanjem interesantnih pitanja ili zadataka o tome kako bi svijet izgledao kada bi se desilo nešto neobično, započnite igru. Možete ga pitati:

Što bi bilo kad:

- ne bi postojala struja;
- ne bi bilo automobila;
- ljudi ne bi mogli da razlikuju boje;
- ljudi ne bi mogli da govore;
- bi svi ljudi bili isti;
- itd.

Podstičite ga da se sjeti što više životnih situacija u kojima bi taj nedostatak bio značajan. Ako želi, može da nađe zamjenu, predloži rješenje za nastali problem.

3. Pogodi što radim!

Ovo je poznata igra pantomime u kojoj učesnici predstavljaju neki pojam/predmet/posao i sl. Djeca u trenutku pokušavaju da pokretima predstave ono što je zadato (a drugim učesnicima nepoznato). Na taj način vježbaju da budu snalažljivi, dosjetljivi, da brzo razmišljaju, povezuju i dolaze do rješenja, što su sve vještine koje razvijaju kreativnost.

- Objasnite im da svako, bez korišćenja riječi, samo pokretima i izrazom lica treba da predstavi neki pojam iz oblasti koju ste prethodno odabrali.
- Zadatak ostalih jeste da pogode o kojem se pojmu radi.
- Onaj ko dà tačan odgovor sljedeći je pantomimičar.

4. Igra slovima

Za ovu aktivnost potrebno je da pripremite kartončiće. Svako od članova porodice treba da dobije po dvadesetak kartončića.

- Napišite svoje ime i prezime, na svakom kartončiću po jedno slovo.
- Zadatak je da od tih slova sastavite što više riječi, s tim da isto slovo možete koristiti više puta u različitim riječima.
- Organizujte takmičenje tako što ćete prebrojati sve riječi koje ste sastavili pojedinačno.
- Na kraju proglasite pobjednika.

5. Budi ...!

Možete s djetetom igrati igru tako da zamislite da ste predmet/životinja/pojam (klupa, ptica, oblak, cvijet, jakna i sl.) i na taj način kod njega podstaći kreativnost i empatiju. Djeci će biti zanimljivo da na par minuta zamišljaju da su nešto drugo ili neko drugi.

- Napišite neke pojmove (npr. predmet/pojam/živo biće) na listićima papira i ubacite ih u činiju/teglu. Ili, svi predložite šta želite da se nađe na listićima i šta da bude predstavljeno.
- Neka svako odabere po jedan papirić i kaže što/koga predstavlja.
- Postavljajte mu pitanja: *Što radiš? Kako se krećeš? Da li govoriš i kako? Kako se osjećaš? Što ti je teško? Što ti je lako?...*

6. Ja sam preduzetnica/preduzetnik!

Iskoristite neki povod (npr. prodajnu izložbu nekih proizvoda; intervju s preduzetnikom/preduzetnicom na TV) i porazgovarajte. Što je to preduzetništvo? Ako djetetu nije poznat pojam, objasnite da je to djelatnost u kojoj je cilj imati dobru ideju (kreativnost!), na osnovu koje ćemo razviti neki proizvod ili uslugu, zatim pronaći one kojima je to potrebno i tako obezbijediti prihod. „Recept“ za preduzetništvo: samostalnost + kreativnost + trud + upornost + učenje

„Niko se nije rodio sa svim osobinama preduzetnika/ preduzetnice. Sve se one mogu naučiti, podsticati i uvježbavati, što znači da svako može da postane uspješan preduzetnik/ preduzetnica. Potrebno je strpljenje, volja i vrijeme!”⁹

na greškama + odgovornost + timski rad + strpljenje ... (i još „začina“, po želji 😊)

Nakon što je djetetu jasno, započnite aktivnost pitanjima:

- *Koje su tvoje ideje za preduzetništvo? Od svih ideja, s kojom bi prvo počeo/počela? Zašto?*
- Predložite da se igrate preduzetnika kod kuće, a zatim zajednički odaberite ideju koju kod kuće možete realizovati (npr. da pravite nakit, oslikavate kamenčiće, stvorite novu društvenu igru, pravite čestitke za predstojeće praznike itd.).
- Osmislite slogan i logo za reklamiranje svog proizvoda.
- Neka i ostali u porodici procijene ideju, kažu svoje ideje, o čemu još vrijedi razmisliti i sl.

Predložite starijoj djeci da zamisle da su preduzetnici i da odgovore na pitanja u testu.

<https://www.rodnamapa.me/ekonomija/test>

Biće im zanimljivo da saznaju koliko potencijala za to posjeduju.

⁹ Ibid.

Kako se u školi podstiče kreativnost učenika

Kreativnost zahtijeva hrabrost da se odvojimo od sigurnog.

Erih From

- Svaka situacija u kojoj nastavnik zna da podstakne učenike da traže neobična, **ne-očekivana i nova rješenja** – važna je stepenica u razvoju kreativnosti.
- Kada nastavnik prihvata nove ideje učenika, on time podstiče njihovo samopouzdanje, motivaciju za dalji rad, optimizam.
- Dva osnovna psihološka preduslova za razvijanje i izražavanje kreativnosti jesu **sigurnost i sloboda**. Djeca se osjećaju sigurno u socijalnom okruženju u kojem su

prihvaćena onakva kakva jesu (tolerancija), gdje ih drugi stalno ne (pr)ocjenjuju i kada se ostali prema njima ponašaju s empatijom.

- U učionici u kojoj nastavnik podstiče maštovitost i kreativnost dešavaju se sljedeće stvari:
 - djeca i adolescenti osjećaju se slobodno, sigurno i prihvaćeno,
 - proces rada, načini na koji rade i dolaze do rješenja važniji su od „tačnih rješenja”,
 - ne rade pod pritiskom kratkih rokova,
 - cijeni se originalnost, samoizražavanje,
 - podstiče se razmjena ideja s vršnjacima,
 - manje je takmičarske atmosfere, više je saradnje, ne podstiče se „trka za ocjenama”.







KAKO DO VJEŠTINA SARADNJE I TIMSKOG RADA

Swako od nas je kap, zajedno smo okean.

Nepoznati autor

Jedno od najvažnijih životnih umijeća koje svaki roditelj želi svom djetetu jeste – da zna da živi i radi s drugima, da dijeli, uzvraća, sarađuje, podržava, ima povjerenja u druge, da rješava probleme i nesporazume, postiže zajedničke ciljeve. To je umijeće za cijeli život, u porodici, vršnjačkoj grupi, u školi i na budućem poslu. To je suština timskog rada i saradnje. Dodajmo – i osnov za razvoj mnogih drugih vještina – komunikacije, empatije, tolerancije, samokontrole, optimizma.

Koje sposobnosti razvija timski rad?

- Komunikaciju i uspostavljanje **odnosa** vašeg djeteta s vršnjacima.
- Dijete uči da **pažljivo sluša** – da bi razumjelo timski zadatak, svoju ulogu u timu, cilj koji treba postići. Djeca uče da slušaju suprotna mišljenja i ideje, da budu strpljiva i da tolerišu drugačije ideje. To vodi do razvoja druge važne komunikacijske vještine – umijeća vođenja dijaloga, dijete uči da je važno ono što drugi kaže. Ova vještina jednako je važna i za svakog pojedinca, u svakom životnom dobu, kao i za cijelo društvo.
- Kada dijete motivišete da pažljivo sluša, onda će ono znati i da se promišljeno, **pažljivo izražava**. Neobično važna vještina, i djeci i odraslima, jeste da saopšte svoje misli tako da ih drugi razumiju i da pri tome uvažava druge oko sebe.
- Kada dijete iskusi da ga drugi slušaju, da prihvataju ono što govori (npr. ideju, predlog, objašnjenje), onda raste i djetetovo

samopouzdanje – doživljaj da je drugima važno, da ga cijene. Tada je dijete motivisanije da sarađuje i timski radi. I djecu koja su stidljiva i povučena ovakav ambijent podstiče da aktivnije učestvuju i uživaju u takvom radu.

- Dobar timski rad – iskustvo djeteta da ga slušaju, cijene, prihvataju, da doprinosi – **smanjiće** nesuglasice, sukobe, **vršnjačko nasilje**. Međusobna podrška iz tima najvjerovatnije će se prenijeti i na druge situacije, npr. u školsko dvorište. Osim toga, vještine rada u timu mogu djeci ojačati vještine rješavanja nesuglasica bez nasilja.
- Dijete koje zna da radi timski, da sarađuje, postaje odrasla osoba koja će biti uspješnija i zadovoljnija u **budućem poslu** i odnosima s ljudima. Vještine timskog rada su veoma tražene u opisima poslova organizacija i poslodavaca.

Kako podsticati vještine saradnje i timskog rada djeteta i adolescenta?

- Sigurno pamтите dobre „starinske“ **društvene igre** („Čovječe ne ljuti se“, „Gradovi“, „Asocijacije“) koje su vas podučavale da sačekate svoj red, kontrolišete osjećanja, pažljivo slušate druge, dogovarate se, sarađujete. I savremene igre za porodicu imaju iste koristi.
- Tu spadaju i izrada kolaža, **slaganje puzzlea**, konstrukcije od kocaka ili prirodnih materijala.
- Podsticajni su svakodnevni **kućni poslovi** u kojima vam djeca pomažu ili ih rade s braćom i sestrama.
- **Kuvanje** jednostavnih jela ili spremanje poslastica odličan su izazov za praćenje uputstava iz recepta, dogovaranje, podjelu uloga.
- Pomaganje u **učenju i domaćim zadacima** dobar je način da mlađa djeca dobiju pomoć i podršku starije braće i sestara, da komuniciraju, budu strpljivi. Kada je dijete

frustrirano jer je naišlo na prepreku, recimo ne ide mu domaći zadatak, ne može da složi slagalicu, da napravi kulu itd., svi mu malo mogu pomoći – dok se ne postigne cilj. Steći će iskustvo da je porodica tim, da se do željenih rezultata dolazi kad tim zajednički radi. Nema ničeg lošeg u tome da nam neko pomogne kada ne možemo sami nešto da postignemo.

- **Zajedničke igre** s drugom djecom na otvorenom prostoru doprinose razvoju samokontrole i tolerancije, prihvatanju različitosti, pravila igre, saradnje, komunikacije, stvaranju težnje ka zajedničkom cilju.

Osim toga, važno je da:

- govorite o vašoj porodici kao grupi („mi“, „naša porodica“) i da svako u njoj ima važan doprinos,
- podsjećajte djecu da su dio **porodičnog tima** (s pravima, ulogama, odgovornostima),
- odnosite se prema svakom djetetu s jednakom pažnjom, budete dosljedni u pravilima koja važe za svako dijete u porodici.

Imajte na umu! Djeca se ne rađaju sa sposobnošću da sarađuju, daju i dijele, tolerišu. Zato je važno kakvu atmosferu u porodici stvaraju roditelji da bi prevazišli prirodnu egocentričnost djece (posebno u mlađim uzrastima), a nerijetko i rivalstvo, ljubomoru, takmičenje za naklonost roditelja.



„Ti više voliš ...“

Rivalstvo, takmičenje i ljubomora među djecom u porodici dobro su nam poznati i prirodni, posebno u mlađim uzrastima.

To su situacije kada vas jedno od njih „optužuje“ da više volite njegovu/njenu sestru ili brata, da im ispunjavate više želja i sl. Česti su verbalni sukobi zbog toga, a nerijetko i fizički.

Da to ne bi bile prepreke da u porodici razvijate timski duh i rad, nastojte da:

- s jednakom **pažnjom** slušate i mlađu i stariju djecu (da razumijete njihove različite potrebe!),
- pokušate staviti se u njihov položaj (**empatija!**),
- **ne upoređujete ih**, ne govorite im da se ugledaju jedni na druge („... budi kao sestra...“), ne pohvaljujte prečesto jedno dijete (svako zaslužuje pohvalu zbog nečega – neke osobine, dara!),
- ne obraćate im se nadimcima koji **umanjuju** njihovu vrijednost i samopouzdanje ili im sugerišu status zavisnog i nezrelog djeteta, čak i ako vam se čine „simpatičnim“ („moj mali trapavko...“), („beba mamina“),
- jasno im govorite zbog čega su vam **jedinstveni**: koje su to njihove vrijedne osobine, snage,
- pohvalite svaki momenat njihovog **zajedništva** (priče, rada, igre),
- obavezno nađete **vrijeme** koje ćete provesti sa svakim djetetom pojedinačno.



IDEJE ZA AKTIVNOSTI RODITELJA I DJECE

1. Osloni se na mene

Povjerenje, dobra komunikacija i međusobna podrška uslov su za dobar timski rad. Naravno, jednako je važna i empatija – razumjeti osjećanja i misli druge osobe. Sve to će dijete imati prilike da iskusi u ovoj igri. Ona se najbolje izvodi na otvorenom, u parku ili na livadi, a može i kod kuće.

- Igra se igra u paru, pri čemu jedan član para ima povez preko očiju.
- Objasnićete da je cilj da se stigne do određene tačke, ali na tom putu će biti prepreka (npr. lopta, kutija) koja predstavlja opasnost koju treba zaobići.
- Zadatak drugog člana je da jasnim uputstvima (npr. dva koraka naprijed, jedan li-

jevo, jedan nazad i sl.) usmjerava kretanje drugog člana s povezom preko očiju, tako da on/ona bezbjedno zaobiđe „opasnost“ ili prepreku na putu do cilja.

- Prepreka se postavlja tek kad se stavi povez tako da je prije igre ne može vidjeti onaj koji ima povez.
- Možete i zamijeniti uloge – djetetu će biti važno iskustvo da ono vas „vodi“, a osim toga će vježbati kako da daje jasna uputstva. Razgovarajte o tome kako ste se osjećali? Koliko ste bili sigurni, jeste li vjerovali da vas druga osoba dobro vodi? Po čemu smo to znali? Kako se osjećamo kad se na nekoga možemo osloniti, vjerovati mu?



2. I porodica je tim!

Jedan od važnih uslova za uspješan timski rad su – pravila i vrijednosti. Članovi tima definisali su pravila koja važe za sve i pridržavaju ih se. Oni dijele i vrijednosti (uvjerenja o tome što je dobro, pravedno, pošteno, vrijedno, a što nije). I porodica je tim. Porodične vrijednosti i pravila važni su za funkcionisanje porodice, kao i ljubav, povjerenje, podrška, briga, sigurnost. Vjerujemo da će ova aktivnost s vašom djecom, bez obzira na njihov uzrast, podstaći veoma živ razgovor o pravilima i vrijednostima u vašoj porodici. Djeca će imati priliku da zastupaju svoje stavove, procjenjuju stavove roditelja, uvažavaju mišljenje drugih, da pregovaraju i dogovore se. Sve su to vještine dobrog timskog rada i komunikacije u timu. Zajedno ćete uočiti i koja nova pravila su vam možda potrebna.

- Poređajte listice s rečenicama po stolu, tako da se strana s tekstom ne vidi. Onda redom svako od vas okreće po jednu listicu i pročita rečenicu.
- Zadatak svakog člana je da ocijeni da li se dato pravilo u vašoj porodici uvijek poštuje, ponekad poštuje ili nikada ne poštuje. Listicu zatim stavlja na jedno od tri označena mjesta: 1 – nikad, 2 – ponekad, 3 – uvijek.

Primjeri pravila i vrijednosti, kojima možete dodati i druge. Važno je da budu konkretna, jasna:

- *Ne ljutimo se kad neko pogriješi, na greškama se uči.*
- *U našoj porodici kućni poslovi su pravično raspodijeljeni.*
- *Uvijek pitamo možemo li da pozajmimo nešto što pripada drugom članu porodice.*
- *Ne vrijeđamo osjećanja jedni drugima – ne podsmijavamo se, ne rugamo se.*
- *Znamo da pažljivo slušamo druge članove porodice dok govore.*
- *Ono što obećamo – ispunimo.*
- *Što započnemo – završimo.*
- *Ko napravi kaos u kući – pospremi kuću.*
- *Niko nikoga ne udara, ne psuje.*

- *Svakog dana pokazujemo pažnju i ljubav jedni drugima.*
- *U našoj se porodici veoma cijeni iskrenost.*
- *Kućni ljubimci su zajednička ljubav, ali i zajednička obaveza.*
-

Razgovarajte: koja pravila se najčešće poštuju, a koja ne. Predložite da vaša lista s pravilima bude na vidnom mjestu i da se može zabilježiti (plusom, minusom, štrikom, cvjetićem) kako se odnosite prema pravilima. Jednom mjesečno ili nedjeljno – porazgovarajte o tome, nagradite dobra ponašanja, dogovorite se kako da se koriguju nepoželjna ponašanja.

3. Dijelimo ljubav i obaveze!

Raspodjela poslova, kao dio porodične svakodnevice, doprinosi da se u porodici udobno i lijepo živi, kao i da svim članovima porodice preostane dovoljno vremena za aktivnosti u kojima svako želi da uživa, sam ili s drugima. Dnevne poslovi i obaveze čine da djeca razvijaju navike važne za život u svakoj grupi (saosjećanje, solidarnost, saradnju, pravičnost, toleranciju, zahvalnost).

- Kao uvod, recite da svi poslovi u kući, ko god ih obavlja, imaju zajednički cilj – doprinose da se u porodici lijepo i udobno živi. Saglasni? Da li je u našoj kući lijepo i udobno svima nama?
- Zatim svi koji učestvuju u aktivnosti prave pojedinačne spiskove kućnih poslova koje redovno obavljaju. Djeca koja još ne pišu mogu da ih nacrtaju ili ih usmeno saopšte.
- Uz komentar da djeca ne mogu imati iste obaveze kao odrasli, naglasite da je najvažnije – da svako nečim doprinosi i pomaže!
- Svako čita/nabraja svoje poslove. Posložite liste i pokrenite razgovor, na primjer:
 - *Što smo primijetili? Da li svako od nas ima poslove koje svakog dana radi?*
 - *Ko u porodici ima najviše poslova? Zašto?*
 - *Da li su poslovi pravedno raspoređeni (npr. odrasli – djeca; muški – ženski članovi)?*

- Ako nijesu, kako bismo to popravili? Ko se javlja da pomogne? Kad može pomoći i u čemu?
- Ima li poslova koje drugi rade, a pripadaju djeci?
- Predložite da napravite raspored porodičnih poslova (poput ovog na slici), na primjer, za jednu sedmicu i da on bude na vidnom mjestu u kući.
- Djeca mogu i sama da predlože koje poslove bi voljela da rade, ako je to odgovarajuće uzrastu.
- Ne propustite da makar dva puta mjesečno zajednički procijenite: Jesmo li bili dobar tim?

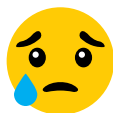
Posao	Ko?	Ponedjeljak (datum)	Utorak (datum)	Srijeda (datum)	Četvrtak (datum)	Petak (datum)	Subota (datum)	Nedjelja (datum)
.....		+ / -	+ / -	+ / -				

Završeno: +

Nije: -

Komentari, poruke: _____
(kome, datum)

Ili pomoću emotikona:



itd...

4. Naša internet pravila

Djeca sve više koriste blagodeti tehnologija i provode u tim aktivnostima više sati dnevno, uz nadzor odraslih, ili bez njih. Vrlo je važno da im pomognete da budu odgovorni prema sebi i drugima, da znaju da se kontrolišu i štite i sebe i druge od brojnih rizika na internetu i društvenim mrežama. Prvi uzor u tome ste im vi sami! Vještine timskog rada vježbaćete zajedničkim definisanjem vaših porodičnih pravila o upotrebi interneta. Sigurno je da će i djeca imati čemu da vas poduče, ne samo vi njih. Primjer porodičnog ugovora naći ćete na strani 63.

- Razgovarajte o tome što znači biti siguran na internetu (možete koristiti i dodatne izvore, primjeri su u fusnoti¹⁰ i u tekstu na str. 95 priručnika).
- Koji sve rizici postoje na društvenim mrežama? Koje primjere znaju? Starija djeca će biti motivisana da navode brojne primjere koji su im poznati iz sopstvenog okruženja.
- I kada čuvate svoju sigurnost na internetu – porodica djeluje kao tim! Naglasite to. Zato je važno da prihvatite zajednička pravila, da ih se zajedno pridržavate i da to bude zajednička briga.
- Budite kreativni i zajedno napravite poster koji će biti vaš – porodični ugovor. On može sadržati sljedeće izjave, a dodajte i one koje vi i djeca smatrate još važnijim.

Kako se u školi podstiču saradnja i timski rad učenika?

- Nastavnik često **planira i realizuje** timski rad učenika, u zavisnosti od uzrasta (kroz zajedničke igre, rješavanje problema, rad na učeničkim projektima i sl.).

¹⁰ Školski portal:

<http://www.skolskiportal.edu.me/Bezbjednost%20djece%20na%20Internetu%20dokumenta/Priru%C4%8Dnik%20-%20Microsoft%20za%20staratelje.pdf>

Pravila korištenja neta, u skladu s uzrastom:

<https://surfujpametno.roditelji.me/2013/09/09/pravila-koristenja-neta-u-skladu-sa-uzrastom/>

- Neobično je važan i izbor zadataka i problema primjerenih za timski rad. Riječ je o **složenim zadacima** koji se mogu uraditi samo uz dobru podjelu rada i uloga, uz dogovorena pravila rada i ponašanja.
- Timski rad učenici praktikuju i u **drugim situacijama** u školi: u vannastavnim aktivnostima, školskim akcijama, na izletima, priredbama, rođendanskim zabavama, sportskim aktivnostima itd.
- Obraćajući se učenicima, nastavnik koristi **riječi** koje su karakteristične za timski rad: *mi, zajedno, uzajamno, podrška, kao jedno, zajednica, pomoć, zajedničkim snagama*, itd.
- Razvoj vještina nikada nije pravolinijski – uvijek postoje koraci naprijed i koraci unazad. Neki učenici napreduju kroz timski rad brže nego drugi. Nastavnik prilagođava **tempo rada** učenicima tako da svako od njih može doživjeti da je u nečemu uspješan.
- Nastavnik omogućava učenicima da iskuse rad u **različitim timskim ulogama** (npr. organizuje rad svoje grupe, izvještava o radu, ocjenjuje rad svoje grupe i drugih grupa), ali je obavezno da svako zna koje zadatke obavlja i na koji način može da procijeni kako je to uradio.

UGOVOR PORODICE

Datum: _____

NAŠA PRAVILA:

1. Dobro razmisli prije nego postaviš komentar, sliku, video!!
2. Koristimo internet u vrijeme i na mjestima koje smo dogovorili!
3. Na internetu se ponašamo vaspitano, pažljivi smo prema drugima!
4. Reći ćemo ako nam se desi neprijatnost, uznemiravanje, prijetnja!
5. _____

DRUGA VAŽNA PRAVILA:

1. Nedjelja/drugi dan je dan bez ekrana!
2. Kuhinja-trpezarija i spavaće sobe su zone bez interneta!
3. Ne dijelim informacije o ...
4. Ne postavljam slike bez pitanja.
5. _____
6. _____

SAGLASAN/SAGLASNA S PRAVILIMA:

1. Ime i prezime _____ potpis _____
2. Ime i prezime _____ potpis _____
3. Ime i prezime _____ potpis _____
4. itd...

I na internetu – mi smo tim!





OPTIMIZAM – OTPORNOST NA ŽIVOTNE IZAZOVE

Nikada nećeš vidjeti dugu ako gledaš dolje.

Č. Čaplin

Svakom roditelju su bolni momenti kada njegovo dijete nije srećno, kada je nesigurno, sumnja u sebe, ne vidi izlaz iz neke situacije, predaje se. Adolescenti tada znaju da budu posebno ironični i cinični, ništa im nije vrijedno, u sve sumnjaju, protiv svega su i misle da su svi protiv njih. Ipak, djeca se ne rađaju kao pesimisti i ovi momenti najčešće se prevaziđu. Ishod veoma zavisi od vaše podrške djetetu da ojača optimizam i pozitivan pogled na sebe i događaje u životu. Optimistične osobe su uvjerene da uvijek postoji **više mogućnosti** za rješenje nekog problema i da će ih zalaganje dovesti do povoljnih rezultata i uspjeha. Usmjerene su ka budućnosti, ka ciljevima koji su realni i ostvarljivi, iako mogu biti ambiciozni i zahtjevni.

Podržite razumni rizik

Roditeljski strahovi često spriječavaju djecu i tinejdžere da iskuse i primjeren rizik – posebno kada uče da ovladavaju novim vještinama ili kada počnu samostalno da odlučuju. Naročito kada im govorimo da oni to ne mogu uraditi kao starija sestra, brat, drugar. To smanjuje djetetovu vjeru u sebe, jer mu šaljemo poruke sumnje u sopstvene sposobnosti i odluke.

Optimizam je kada je tata vjerovao da ću naučiti da vozim bicikl, pa sam i ja postala optimista.

Anđela, I razred

Optimizam je stav da će nam se dobre stvari dogoditi u budućnosti i da možemo da utičemo na pozitivne promjene u svom životu i u životima drugih. I pogled na ono što je za nama, u prošlosti, može da bude optimističan – naša je odluka da u tome vidimo pozitivne, dobre stvari.

Mnogo je vjerovatnije da će dijete koje odrasta uz mnogo radosti, pozitivnih iskustava i odnosa – biti optimistično i kada odraste.

Zašto optimizam pozitivno utiče na mentalno zdravlje vašeg djeteta?

- Optimistično dijete je otpornije na životne izazove. Optimizam čuva samopouzdanje djeteta i motiviše ga da nastavi da se trudi i pokušava da dođe do cilja – uprkos preprekama i greškama. Tako bolje uči i da rješava problem.
- Optimistično dijete se više raduje, uživa u životu – o tome postoje naučni dokazi – nego dijete sklono pesimizmu.



Očekivanja od djece

Kada pred dijete i adolescenta postavljate visoka, a realna očekivanja, oni shvataju i da vi vjerujete da oni mogu, a i sami misle – ja to mogu! (optimizam). Svaki put kada uspiju u onome što očekujete osjetit će samopouzdanje i ponos (mlađi će vam to rado reći!). Naravno, adolescente nećete hvaliti za takve uspjehe kao malu djecu. Njima više koriste pohvale kojima im dajete do znanja da je to što su postigli veoma korisno i za druge. Oni vole i kada ih pitate kako je uspio/uspjela nešto da uradi, smisli. Shvataju da je to i vama važno, a i vi možete nešto naučiti iz toga!

Kako možete podsticati optimizam djeteta?

- Prije svega – budite model djetetu! Mnogo je trenutaka u svakom danu u kojima se možete lijepo osjećati, radovati, upućivati jedno drugome tople riječi, da znate da brinete jedni o drugima. Nastojte da vaše riječi budu usklađene s izrazom lica, tonom glasa (neverbalna komunikacija!).
- Posebno je korisno da navikavate dijete da se što češće **samostalno igra**, da ima inicijativu u igri, da mu ne predlažete ili namećete igru. Učiće kako da samo odlučuje, biće samopouzdanije. Isto se odnosi i na samostalnost u učenju.
- Omogućavajte djetetu situacije u kojima će doživjeti da je **uspješno**, a to su svakodnevnice, čak i „male“ situacije, npr. da lijepo postavi sto. Pohvalite ga za trud koji je uložilo u taj posao.
- Kada dijete učite novim vještinama, npr. da vezuje patike, radite to **strpljivo**, veselite se s njim.
- Stresovi su neminovan pratilac života, ali se djeca mogu **zaštititi od mnogih stresova** i bolnih osjećanja koja ih prate, a s kojima di-

jete još ne može dobro da se suočava. Vaša reakcija na stres mnogo će uticati na djetetov doživljaj teške situacije. Posebno su opasne dugotrajne stresne situacije kada se roditelji ponašaju nasilno i zanemaruju djecu. To direktno nepovoljno utiče na razvoj i funkcije nervnog sistema djece.

- Odrasli, kada su tužni i uznemireni, često „spas“ pronalaze u hrani, slatkišima. Važno je da ne smirujete dijete odmah na takav način – pomozite mu da se **smiri na drugi način** – naučiće mnogo korisnije vještine kojima može povratiti dobro raspoloženje.
- Posebno imajte na umu – nesigurna vremena, kada se i odrasli teško suočavaju s nepoznatim iskustvima, kada nemaju odgovore na mnoga pitanja i dileme. Tada djeci i adolescentima treba dati snažnu podršku da se osjete sigurnijima, da **pronađu smisao** u svemu što im se dešava i da rade ono što će im povratiti samopouzdanje i optimizam – vjeru da će biti bolje i da će uložiti sve svoje snage da doprinesu tome. Jedan od načina je i pomaganje drugima, a to je posebno vrijedno adolescentima! Njihovi socijalni motivi su jači nego ikada ranije!

(Ne)realni optimizam

Biti optimističan ne znači vidjeti sve ružičasto! Naprotiv, ako nas odlikuje realni optimizam, ne žmurimo pred problemima i ne mislimo da je život uvijek bajka. Mi samo prihvatamo stvari kakve jesu ili imamo takav mentalni stav da smo usmjereni na ono što je dobro u jednoj situaciji, što **sami** možemo da uradimo da stvari budu bolje, ono što može biti pod **našom kontrolom** i oko čega se sami možemo potruditi.

Optimistično dijete želi i vjeruje da može biti uspješno u nečemu, ali zna da mora da **radi i da se potruži** da bi postiglo taj cilj.

- I malu i veliku djecu uvijek pažljivo slušajte! Evo dijaloga roditelja i djeteta, biće vam blizak, koji je primjer kako da promijeni pogled na neku teškoću, neuspjeh, da nauči iz grešaka! To je veoma važna vještina, ne samo za razvoj optimizma!



Ja sam dio rješenja, a ne problem!

Ovakvi stavovi i uvjerenja vraćaju optimizam, pomažu adolescentima da otkriju smisao i u vremenima koja im mogu izgledati nepredvidljivo, haotično, besmisleno, kao što je vrijeme pandemije COVID-a-19.

Na primjer, volonterske aktivnosti i pomaganje članovima porodice jačaju njihovo uvjerenje da mogu da doprinose, da su korisni. Istovremeno, ovo razvija empatiju, solidarnost, zahvalnost prema drugima.

Dijalog – od pesimizma do optimizma

„Moje dijete je došlo kući i već s vrata, skoro plačljivo, kaže: *Rođeni sam baksuz. To što se meni može desiti ne može nikome više! Taman kad sam morao da zabijem koš, okliznuo sam se ... i mi smo izgubili utakmicu! Ne mogu to oprostiti sebi!* Moja prva pomisao je bila: *Ma, pričaš gluposti! Što se toliko nerviraš, trener je mnogo puta rekao da si skoro najbolji igrač u timu!*

Srećom, uzdržala sam se! (samokontrola!). Ako ga lažno pohvalim, što ću uraditi? Neće mi vjerovati, s pravom! Prestaće i da mi govori o stvarima poput ove – da me ne razočara (On razumje: Ja sam za mamu uvijek samo uspješan!)

Onda sam pažljivo slušala što se desilo i nastavili smo tako što sam pitala sljedeće:

- *Reci mi makar jednu stvar u kojoj si bio dobar na utakmici... čime si zadovoljan?*
(To pomaže da se smanji nerealni pesimizam, da ne prevlada 'crnilo'.)
.....
- *Što misliš da uradiš na treningu sutra, pa da bolje odigraš sljedeću utakmicu?*
(Time pomažete djetetu da s problema pređe na – rješenje! To jače samopouzdanje, smanjuje uznemirenost, osjećanje krivice.)
.....
- *Da se ovo desilo tvojoj najboljoj drugarici, i da ti je sve ovo ispričala, što bi bio tvoj odgovor?*
(Time pomažete djetetu da i sebi pošalje smirujuće, ohrabrujuće poruke, da bude pažljivo prema sebi kao što to zna da bude prema drugima, umjesto da se samooptužuje, stidi. Tako će biti svjesnije svojih snaga, ne samo slabosti.)"

(Iz iskustva jedne majke)



IDEJE ZA AKTIVNOSTI RODITELJA I DJECE

1. Kako vidim čašu?

Kako vi procjenjujete – je li čaša na slici dopola puna ili dopola prazna?:-) Ovo nije psihološki test, ali je simpatičan i metaforičan povod za priču o tome: kako vidimo životne situacije? Ko i kada na situaciju gleda optimistički, kada pesimistički?

U ovoj i sljedećim aktivnostima pomoći ćete starijoj djeci i tinejdžerima da razumiju ta dva životna stava. U situacijama kada im oslabi samopouzdanje i kada poljuljaju vjere u sebe – kako mogu da promijene ugao gledanja, povrate vjeru u sebe i svoje sposobnosti i osjećaju se bolje. I kada smo govorili o samokontroli (str. 44), naveli smo aktivnost koja ima sličan cilj.

- Pozovite na igru i stavite čašu s vodom na sto (slika). Pitajte što vide – čašu koja je dopola puna ili dopola prazna?
- Pričajte o tome kako smo različiti i kako na istu situaciju možemo da gledamo na dva načina.
 - *Kako se osjećamo kad mislimo da je poluprazna, i suprotno?*
 - *Koje životne situacije i iskustva nas podsjećaju na ovu metaforu? Što nam se to desilo?*
 - *Da li smo pokušali da pesimističan pogled na tu situaciju transformišemo u optimističan? Kako smo uspjeli – koja razmišljanja/misli su nam u tome pomogli? Ili – ko nam je pomogao da drugačije sagledamo situaciju?*
 - *Kako se osjećamo kad pozitivno mislimo?*
- Ponudite im svoja iskustva. Dajte primjer.

U optimističnom tonu i završite aktivnost:

- *Poluprazna čaša uvijek se može dopuniti!*



2. Od haosa do smisla

Svima nam se desi da u nekoj situaciji ne vidimo izlaz. Sve nam djeluje haotično, kao da nemamo kontrolu nad događajima. Čini nam se da nema rješenja. Predlažemo vam aktivnost kroz koju će djeca, na metaforičan način, shvatiti poruku – i kad nam se učini da ne može biti gore, uvijek postoji neko rješenje!

Predložite da se zabavite kroz sljedeću aktivnost. Svakome je potreban list papira i olovka i par krejona ili bojica.

- *Zatvorimo oči i švrljajmo po papiru dva minuta.*
- *Dajte znak da završite: Otvorimo oči i koncentrišimo se na žvrljotinu koju smo dobili. Da li možete da primijetite u tome neki oblik, broj, lik, figuru...?*
- *Obojimo konturu/oblik koju smo uočili.*
- *Razgovorajte o tome što za njih znači – kaos, kada su u haosu? Što tada misle? Kako se osjećaju?*

Cilj je da razumiju, pomoću ovog primjera, da uvijek možemo pronaći i neko „zrno“ smisla, nešto što se i u teškoj situaciji može razumjeti, naučiti, shvatiti. To je karakteristika optimističnih osoba.

3. Sve se može kad se hoće!

Primjeri osoba koje uspijevaju da prevaziđu izuzetno teške životne okolnosti i iskustva odličan su način da razgovarate s djecom o optimizmu i kako razvijati takav stav. Osim optimizma, to će osnažiti samopouzdanje, vjeru u sebe, svoje snage, mogućnosti. Predlažemo vam izuzetnu priču o mladom čovjeku koji nije dozvolio da ga neke životne okolnosti spriječe da živi život u punom smislu.

Pročitajte tekst *Glav i slijep obišao 127 zemalja i ne staje*.

Toni Gils uradio je ono što mnogi smatraju nemogućim! On je slijep i gluv, ali to ga nije spriječilo da do sada obiđe 127 zemalja, pedeset američkih država i svih sedam kontinenata.

Planiram da nastavim da putujem dok ne posjetim svaku zemlju na svijetu, a onda ću da nastavim da putujem dok ne umrem. Doživljam spomenike tako što se penjem na njih: tako sam posjetio i doživio Ajfelovu kulu i Kip slobode. Gradove doživljam tako što šetam kroz njih. Primijetim promjene nagiba, na površinama tla, da li je ono pravljeno od šljunka, betona ili je toliko staro da je ispod kaldrma. Osjećam promjenu u prostoru kada hodam uskim stazama šume, jer znam da izlaze na otvoreno polje kada mi svježi vjetar udari u lice. Posjećujem poznate crkve, džamije i hramove, dodirnem njihove zidove i osjećam teksture koje su se stvarale vjekovima. Uživam u aromama trgova, u mirisima pečenja mesa, prženja luka, začina, đumbira i ljekovitog bilja, kaže Toni.

Za planiranje putovanja koristi softver koji se zove JAVS, što mu omogućava čitanje računarskog ekrana prevođenjem pisanog teksta u govor. Tako istražuje destinacije, rezerviše hotele i organizuje putovanja. Putuje s digitalnim uređajem u kojem čuva dokumenta, planove, važne telefonske brojeve, mape od i do aerodroma i javnog prevoza.

Razgovarajte o tome što je snaga volje i što znači – imati ciljeve u životu. Što je još potrebno? Važno je da uočite značaj napora, istrajnosti, upornosti u postizanju želja i ciljeva, ali i pozitivne emocije (sreća, ponos, samopouzdanje) kada se postigne cilj!

4. Muzika i optimizam

Muzika je izvanredna mogućnost da se razvija optimizam djece. Muzikom možete pozitivno uticati na raspoloženje djeteta – razveseliti ga, smiriti, ohrabriti, olakšati mu da ispolji emocije i dati mu energiju za nove aktivnosti. Takođe, razvijaćete i njegove vještine nastupa pred drugima i samopouzdanje.

- Organizujte veče karaoka. Neka izbor melodija bude zajednički: tražite one koje govore o optimizmu, vjerovanju u sebe, koje nude pozitivna, optimistična rješenja.
- Osmislite plesno veče uz zabavne igre koje podrazumijevaju kombinaciju pjevanja i pokreta tijelom. Takođe, neka izbor melodija bude tematizovan.

Ove aktivnosti se mogu izvoditi samostalno ili u parovima.





5. Moj moto

U nekim izazovnim momentima svi znamo da se pozovemo na neku staru mudrost ili izreku koja nas podsjeti na ono što nam je vrijedno i važno ili nam da ideju za rješenje – inspiriše nas. To nam pomaže da situacije sagledamo u novom, pozitivnijem svjetlu.

Svi koji učestvuju odabraće onu izreku koja im se dopada ili najviše govori o njima samima. Možete koristiti i one izreke koje već znate ili ih potražite iz drugih izvora.

- *Nikada nećeš vidjeti dugu ako gledaš dolje.*
Č. Čaplin
- *I najmračnija noć će završiti i sunce će izaći.*
V. Igo
- *Oni mogu zato što misle da mogu.*
Vergilije
- *Pesimista vidi problem u svakoj mogućnost, optimista vidi mogućnost u svakom problemu.*
V. Čerčil

- *Možemo žaliti što ruža ima trnje ili se možemo radovati što trnje ima ruže.*

A. Linkoln

- *Pozitivan stav je kao savršena šoljica kafe – ne počinji dan bez nje!*

- *Osoba koja nikada nije napravila grešku nikada nije pokušala ništa novo.*

A. Ajnštajn

- *Uvijek izgleda nemoguće dok se ne uradi.*

N. Mendela

- *Svaki momenat može biti novi početak.*

- Razgovarajte o osobama koje zrače optimizmom. Koje još osobine krasi te osobe? Što se može naučiti od njih?
- Možda ćete odlučiti da svako svoj moto postavi npr. na vratima sobe ili nekom drugom mjestu. Ili da ga ilustrujete na kreativan način.

Kako se u školi podstiče optimizam učenika?

- **Lični primjer.** Kao i za razvoj drugih vještina i vrlina, ponašanje nastavnika i njegove reakcije u svakodnevnim situacijama model su učenicima i za razvoj optimističnih stavova.
- U atmosferi u kojoj osjeća da je **sigurno**, prihvaćeno, uvaženo, uz iskustvo dobrog timskog rada, pomoći, saradnje, empatičnosti vršnjaka – dijete će dobijati snažan podstrek da razvija optimističnu orijentaciju prema sebi i budućnosti. Dobri odnosi s vršnjacima posebno su značajni u ovom dobu.
- Svakom djetetu je važno da osjeti da je **uspješno** u nečemu. Nastavnik svako dijete na realan način ohrabruje da dostigne cilj i pohvaljuje ga za sve ono što je rezultat zalaganja i rada. Nastavnik time *svakom učeniku/svakoj učenici* šalje poruku da vjeruje da on/ona može. Olako dijeljenje poruka „sjajno, bravo...” za napor koji to i nije više će štetiti nego koristiti.
- Nastavnik pomaže razvoju optimizma djece kad i sam grešku prihvata kao – **šansu za učenje**. Pomoći će učenicima da uoče i korisne strane nekog lošeg događaja. Pomaže im da razumiju da put do uspjeha gotovo nikada nije pravolinijski. U tom cilju djelotvorne su priče o životu i radu poznatih naučnika, umjetnika, sportista, kao i priče o tome na šta se sve nailazi na putu do uspjeha. Time učenicima šalje jasne poruke da mogu imati kontrolu nad brojnim izazovima u životu (što je važan element optimizma), ako su istrajni i vjeruju u sebe.
- Nastavnik koji podstiče **samostalnost** u radu čini da se djeca osjećaju ponosnom, srećnom, samopuzdanom – kad urade nešto samostalno. Doživljaj učenika/učenicice da je nešto doveo/dovela do kraja, završio/završila – uz realnu pohvalu – čini mnogo za razvoj optimizma.

- Kada **nastavnik** pohvaljuje očigledan trud, istrajnost učenika, time im potvrđuje da je to primijeto i da cijeni njihov rad. Učenici osjećaju da nastavnik vjeruje u njih i njihove sposobnosti čak i kad ne postižu nešto iz prvog pokušaja ili griješe: *Pokušaj još jednom... znam/vjerujem da ti to možeš...*







ISKRENOST I POŠTENJE – ISKONSKE VRLINE

Istina nije za sve ljude, već samo za one koji je traže.

Ajn Rand

Kad govorimo o poštenju, kao jednoj od osnovnih ljudskih vrlina, mislimo na iskrenost, otvorenost, pravičnost, istinoljubivost, povjerenje, pouzdanost. Govorimo o dosljednom ponašanju osobe u kojem se očituju sve pomenute vrijednosti i od kojih se ne odstupa. Zato to nazivamo i – integritet osobe (nedjeljivost, cjelovitost).

Djeca se ne rađaju s moralom, s integritetom, s moralnim vrijednostima i vrlinama. **Moralni razvoj** je dug proces u kojem dijete razvija stavove, vrijednosti i ponašanja prema drugim ljudima, a koji su u skladu s društvenim normama, vrijednostima, pravilima, zakonima. Traje od djetinjstva do odraslog doba. Moralni razvoj je neodvojiv od saznanog, emocionalnog i socijalnog razvoja djeteta.

Zadržaćemo se na iskrenosti, kao jednoj od tema koja se odnosi na moralni razvoj. Kako se postiže iskrenost u odnosu roditelja i djece?

Odrasli od djece očekuju da govore istinu, djeca žele isto od odraslih. Želja je zajednička, ali to nije dovoljno. Istraživanja su pokazala da su tinejdžeri mnogo iskreniji prema vama, roditeljima, kada:

- osjećaju **bliskost** s roditeljima,
- roditelji imaju **povjerenja** u njih, dozvoljavaju im da odlučuju samostalno o nekim stvarima,
- odrastaju u povoljnom porodičnom ambijentu, u kojem roditelji znaju da uspostave dobru ravnotežu između **slobode** koju ima dijete ili tinejdžer i **kontrole** koja mu je jednako potrebna.

U svakom slučaju, vrijednosti i vrline poštenja i iskrenosti njeguju se, ne dolaze same od sebe.

Dječje laži

Već na uzrastu od dvije do tri godine roditelji primjećuju da dijete ponekad slaže. To je očekivana pojava u odrastanju. Pogrešno je tada misliti o laganju kao karakternoj crti ili „nemoralnom“ ponašanju. Pošto ne može drugačije da riješi neki problem i izbjegne posljedice, dijete će slagati o tome. *Je si li možda pojela čokoladu koju ste zajedno dobili?... Neeeeee!*, dok izraz na djetetovom licu govori da nije tako.

Nešto kasnije, djeca postaju vještija u laganju, ali i manje sklona da se često koriste lažima da bi riješila probleme.

Djeca mogu i da izmišljaju, prosto – da fantaziraju. Na primjer, da bi se dopali drugima, da bi ih privukli. Tada je korisno objasniti im da postoji razlika između onoga što pričaju i onoga što je realnost.

Kako podsticati iskrenost djeteta?

- Budite **model**. Objašnjavajte djetetu, posebno mlađem, one svoje postupke koji će ga uvjeravati da zaista poštujete pravila, dogovore, zakon. *Mogla sam sad da prođem semafor na crveno, nigdje nikoga nema, ali neću da kršim pravilo!* Tinejdžeri će posebno lako uočavati dvostruke aršine roditelja – da govore jedno, a rade drugo! Takođe, svojim postupcima pokažite ono što pričate. Naravno, svi griješimo, a kao odrasli možemo i to iskoristiti da pokažemo djetetu i tinejdžeru da su greške posebno vrijedne – kada na njima nešto naučimo i kada ih ne ponavljamo!
- Ravnoteža slobode, **povjerenja i kontrole**. Na vama je da djetetu odredite granice, a onda mu postepeno nudite sve veću samostalnost. Ne trčite ispred njega i ne „ra-



ščiščavajte" mu put! Tinejdžer će u takvom ambijentu mnogo spremnije govoriti roditeljima što mu se dešava. On zna da porodična pravila postoje da bi svi bili sigurni, a zna i da greške služe da se na njima uči i stiče iskustvo.

- Mnogo je korisnije da djetetu pomognete da shvati odnos između njegovog **postupka** i **posljedica** koje taj postupak izaziva (po dijete i po druge), nego da mu „držite lekcije“, kritikujete ga i gubite kontrolu.
- Zaista vrijedi da razmislite o pitanju: je li veći problem to što vas je dijete slagalo ili to kako ste vi **reagovali na istinu**? Kad dijete shvati da vas istina koju kaže izbacuje iz takta, da izaziva vašu dramatičnu reakciju, vjerovatno će prestati da vam govori na takav način. Možda i pribjegava tome nadajući se da će izbjeći dramatičnu reakciju, kaznu ili sačuvati naklonost roditelja?

Zašto se adolescenti služe lažima?

Oni imaju snažnu potrebu za samostalnošću i nezavisnošću od roditelja i poro-dice. Tu se često skrivaju razlozi laganja. Ipak, u kasnoj adolescenciji sve manje je sklonosti da se laže u poređenju s mla-đim uzrastima.

Laganju pribjegavaju, kao i odrasli, da bi izbjegli kažnjavanje, sačuvali ponos, poštedjeli druge neprijatnih osjećanja, u želji da ugone drugima, da sačuvaju svoju privatnost, ili jednostavno – da pobjegnu od realnosti (npr. od neke obaveze). Laž je skoro instinktivna – to je brzi „odgovor“ kojim se prilagodimo različitim situacijama.

- Kad odlučite da **kaznite laž**, kazna treba da je realna, razumna i dosljedna. Ako je vaš tinejdžer slagao da ne vodi kasne noćne razgovore telefonom, uprkos dogovoru da se telefon ne nosi u spavaću sobu, posljedica treba da bude – nekorišćenje telefona cijeli jedan dan ili slično. Ipak, prije toga je važno razumjeti zašto su mu takve priče potrebne, što su razlozi i da li nešto očekuje i od vas, a vi to ne znate?
 - Neka vam bude važnije da ohrabrite i pohvalite **poštene postupke** nego da kažnjavate nepoštene.
 - **Ne etiketirajte** dijete nazivajući ga *lažov, prevarant...* Njegov postupak ne treba izjednačiti s cijelom njegovom ličnošću.
 - Podržavajte iskrenost svog djeteta, ali skrenite pažnju da nije potrebno da u tome bude brutalno i da povrijedi drugu osobu. Uvijek treba razmišljati i o potrebama i osjećanjima druge osobe s kojom komunicira.
- Vještine nenasilne komunikacije posebno su važne: jasno saopštiti svoje mišljenje, bez uvrede ili napada na drugu osobu, pokazati da razumijemo njena osjećanja i predložiti rješenja koja vode do većeg razumijevanja.
- Savjetujte dijete da o drugima koji nijesu prisutni govori kao da su tu. Ako treba da se požali, neka to učini, ali **bez ružnih riječi**, s poštovanjem, kao da razgovara s osobom koja ga je uvrijedila ili povrijedila – s objektivnim opisom, bez snažnih emocija, burnih reakcija, gubitka samokontrole. Napada se problem – ne osoba i njena ličnost! Djeca tako uče da poštuju druge i kad im se ne dopada njihovo ponašanje. Takođe, uče i da se lakše nose s konfliktima i samim tim budu i poštenija. *(Najteže je biti pošten kad si ljut na drugoga.)*
 - Takođe, podsjećajte dijete da nije u redu obećati nešto, a onda raditi suprotno! I sami budite dosljedni u tome – **držite riječ**.



Dijalozi o uzorima i vrijednostima

S djecom razgovarajte o tome u atmosferi povjerenja, opušteno, tolerišući i one njihove stavove i odluke s kojima se možda i ne slažete.

I djeci i adolescentima biće interesantno da s njima dijelite **lične priče i dileme**, iz vremena kada ste bili njihovih godina i kada su vas neke situacije i osobe dovodile u iskušenja. Kako ste ih rješavali?

Možete djeci postavljati **hipotetička pitanja** (*A, šta ako...? Kad bi ti...?*). Time ih podstičete da posmatraju situaciju iz kože druge osobe (**empatija!**) i da tako otkrivaju što je njima važno i vrijedno.

Razgovarajte o **varanju** – u školi, sportu, medijima (lažne vijesti, sada su veoma aktuelne!) i kako ono utiče na odnose s drugim osobama.

Razgovarajte o njihovim **uzorima** i koje ih osobine privlače kod tih ličnosti, koje **vrijednosti** oličavaju njihove omiljene ličnosti.

*Poštenje je kad će mi on pomoći,
koliko god se ne slažemo.*

Sanja, IV razred





IDEJE ZA AKTIVNOSTI RODITELJA I DJECE

1. Istina ili neistina? Tačno ili netačno?

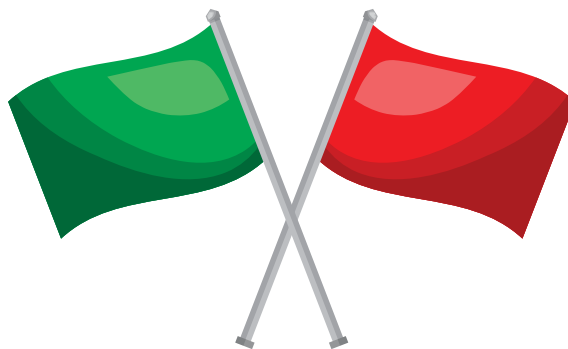
Učiti dijete da bude iskreno i pošteno jedan je od najvećih izazova roditeljstva. Roditelji su često i sami u dilemi kako usmjeriti dijete u tom pravcu, posmatrajući svijet oko sebe i svoja iskustva. Kako god – iskrenost i poštenje su osobine koje svaki roditelj želi da razvija kod svog djeteta i koje smatra suštinski važnim za zdrav razvoj djetetove ličnosti, počev od najranijeg uzrasta. Evo jedne aktivnosti kojom ćete pomoći predškolskoj djeci da uvježbavaju razliku između istine i neistine.

Biće vam potrebna jedna ili više jednostavnih zastavica – možete ih napraviti od čačkalica ili slamčica na koje priličite crveni i zeleni papir. Potreban je par zastavica za jedno dijete – jedna zelena i jedna crvena.

Vi govorite rečenice, a zadatak djece je da podižu zastavice: zelenu – ako misli da je to istina, a crvenu – kad to nije istina. Na primjer:

- *Nebo je zeleno!*
- *Sunce nas grije!*
- *Oči služe da vidimo!*
- *Nos nam služi da čujemo!*
- *Mrav je veći od slona!*
- *Ovo je tvoja noga! (ispružite i pokazujete svoju)*
- Uzmite bombon, stavite ga usta, a onda recite: *Ja nijesam pojela bombon!*
- Uzmite od njega neku igračku i recite: *Uzeo sam tvoju igračku.*
-itd. (dodajte još iskaza)

Pohvalite ih za učestvovanje, a onda i za to što znaju da razlikuju što je tačno, a što nije. Pitajte ih da objasne što je to – istina? Što je suprotno od istine?



Kad uvježbaju ovu igru, biće im interesantno da i oni sami smišljaju „zagonetke“ i pitaju vas da odgovorite!

2. Zastavica za iskrenost

Djeca veoma pomaže kada im pružite prilike da analiziraju svoja svakodnevna iskustva, da ih procjenjuju, vrednuju. Za razvoj poštenja i iskrenosti posebno je korisno kada shvate da vaša jedina reakcija na neiskrenost ili loš postupak nije kazna, već da mnogo više cijenite i djetetovu iskrenost, uprkos postupku koji i nije baš za pohvalu.

Predložite djeci da svakog vikenda, poslije priyatne večere ili ručka, svi razgovarate o temi:

- *Ko je od nas ove nedjelje imao problem/dilemu da bude pošten/iskren ili ne...*
- *Što se to desilo...*

Nije obavezno da svi pričate o nekom događaju svaki put, ali je važno da reagujete na priču – da zajednički diskutujete i postavljate pitanja.

Nagradite priče zastavicama ili zvjezdicama koje ćete lijepiti na vratima sobe ili na zidu, a onda napravite mjesečni pregled i ponudite veću nagradu na kraju mjeseca.

3. Recepti za poštenje

Predložite duhovitu aktivnost: da svako od vas kaže svoj recept: od kojih se „sastojaka“ i u kojim količinama (npr. u kašikama ili gramima) najbolje pravi – poštenje. Potrebno je da to budu najmanje četiri sastojka (npr. 1 kašika..., 2 kašike..., mrvica....itd.). Koji je „sastojak“ najčešći, nezao bilazan? Čega je potrebno najviše?

I ovo možete igrati uz jelo, jer asocira na dobre recepte za kuvanje.

4. Vječne teme i dileme

Tinejdžeri će biti motivisani da raspravljaju s vama o temama i dilemama koje su vječne, a tiču se poštenja. Posebno je važno čuti od djece kako oni vide posljedice i da razmijenite mišljenja o tome.

- Što je to poštenje?
- Koje osobine i ponašanja odlikuju poštenu osobu?
- Zašto je poštenje važno? Za pojedinca? Za društvo?
- Da li je nekad korisno nepoštenje? Koje su moguće posljedice? Po tebe, po druge?
- Treba li po svaku cijenu biti pošten? Koje su moguće posljedice? Po tebe, po druge?
- Jesu li opravdane „bije le laži“? Koje su moguće posljedice? Po tebe, po druge?
- Da li treba biti totalno iskren? Koje su moguće posljedice? Po tebe, po druge?

Citati ili izreke o poštenju koje možete pronaći jednako mogu inspirisati porodičnu diskusiju.

Kako škola podstiče poštenje kod učenika?

- Kada učenici osjete da ih nastavnik poznaje, prihvata, cijeni kao **ličnosti** i da mu je važno znanje, a ne samo ocjena učenika – manje će biti skloni da varaju.
- Škola u kojoj se cijene i **nagrađuju radne vrline** – upornost, odgovornost, strpljenje, kreativnost, poštovanje drugoga, pomaže

djeci da razumiju da je proces učenja – a ne ocjene – na prvom mjestu.

- Nastavnik je uvijek i u svakoj prilici model ponašanja u učionici. Ne „predaje“ se samo znanje. **Integritet nastavnika** za učenike je model poštovanja, saosjećanja, pravičnosti, istinoljubivosti, odgovornosti.

Istraživanja su pokazala da učenici manje varaju kada nastavnik više pažnje posvećuje **procesu učenja** (kako se uči, zašto se uči), a ne samo učenju za ocjenu. Kada se učenici međusobno upoređuju samo kroz ocjene, onda je varanje često strategija da učenik pošto-poto pokaže „uspješnost“.

- Nastavni program uključuje i učenje o **temeljnim vrijednostima** poštenja: odgovornost, empatija, solidarnost, zahvalnost, poštovanje, pravednost, pouzdanost, iskrenost.
- U svakom nastavnom predmetu moguće je pronaći povode za vaspitno djelovanje: istorijski događaji i ličnosti, likovi iz književnih djela, naučnici, umjetnici, sportisti itd. Prirodne nauke, uprkos raširenom uvjerenju da su manje pogodne za vaspitanje od humanističkih, nepresušan su izvor mogućnosti za razvijanje istinoljubivosti, poštenja, integriteta.
- Učenicima se postavljaju jasna, dosljedna očekivanja u vezi s **poštenim ponašanjem** i moralnim normama i ukazuje im se na posljedice varanja.

Pomoći učenicima da vjeruju u sebe

Kada djeca i mladi ljudi nauče da vjeruju u sebe, neiskrenost i nepoštenje gube svaki smisao. Živjeti s integritetom postaje životni stil. Istraživanja pokazuju da nastavnici nekim svojim osobinama i postupcima pomažu učenicima da razviju vjeru u sebe, iskazujući:

- ljubav, posvećenost, strast prema nastavi,
- jasan sistem vrijednosti i ponašanje koje je u skladu s tim vrijednostima,
- nesebičnost i prihvatanje različitosti,
- sposobnost da se prevaziđu prepreke i da se učenicima pokaže da je uspjeh moguć.

Kada dijete i mlada osoba usvoje vrijednosti i vrline u ovakvom okruženju, lakše će ih prenositi i primjenjivati i izvan škole.







TOLERANCIJA I KAKO JE RAZVIJATI

Lepo je kad nas ima više bliskih, u raznim kombinacijama, i porodičnim i prijateljskim. Jači smo i zdraviji kad smo zajedno. Imamo obaveza jedni prema drugima, a to nas čini odgovornim i moralnim.

Duško Radović

Živimo, radimo, učimo s drugima i drugačijima – s ljudima različitog porijekla, rase, jezika, nacije, vjere, vrijednosti, kulture, različitih sposobnosti, životnih navika, izbora i odluka. Sve te razlike su **prirodne** i čine nas bogatijima, i kao pojedince i kao društvo.

Kuda vodi netolerantnost?

Ako tolerancija znači prihvatanje, uvažavanje, razumijevanje, suživot, nedostatak tolerancije može biti uzrok za mnoge probleme koji pogađaju i odrasle i djecu: izbjegavanje, izolovanje, lišavanje prava (diskriminacija), omalovažavanje, vrijeđanje, fizička agresija.

- Posebno je važno razumjeti, pa objasniti djetetu, da sva ponašanja koja su karakteristična za netolerantnost lako vode do – **vršnjačkog nasilja**, naročito u osnovnoškolskom uzrastu.
- Djeca koju vršnjaci doživljavaju kao **različite** (zbog porijekla, izgleda, govora, stavova, odluka) postaju mete nipodaštavanja, isključivanja i napadanja.
- Djeca koja pribjegavaju vršnjačkom nasilju najčešće nijesu naučena da različitosti među ljudima nijesu razlog za nipodaštavanje, isključivanje i napadanje.

Korijeni netolerancije

Jedno je sigurno – djeca se ne rađaju s predrasudama ili mržnjom prema drugačijima od sebe. Naprotiv, ona su spontana, otvorena, lako se približavaju drugima. Kada malo odrastu i počnu bolje da zapažaju reagovanje drugih na različitosti (roditelja, odraslih, vršnjaka), oni takve pozitivne ili negativne reakcije usvajaju jer – **uče po modelima**.

Nepovjerenje, strah od drugačijeg (stava, mišljenja, ideje), od onoga što nam je nedovoljno poznato, a ne želimo ni da ga upoznamo, u korijenu je netolerancije. Postoji „moja istina“, sve drugo se odbija.

Nisko samopouzdanje i nesigurnost – kada dijete ima problem da se suoči sa sobom, jer mu se nameću razna očekivanja ili stvara nepovoljna slika o sebi, ono može drugima „pripisivati“ slabosti jer se tako lakše nosi s razlikama.

Nedostatak empatije – uzrok netolerantnosti, takođe, može biti i nesposobnost da se razumije drugi, da se bude u koži osobe koja je drugačija od nas.

Uticaj vršnjaka – nerijetko, promjene koje djeca u pubertetu i adolescenciji primjećuju kod sebe, a smatraju ih „nepoželjnim“, lakše se podnose kada se pripisuju drugima. Posebno u situacijama kada je vršnjačka grupa kojoj pripada adolescent sklona da ga ne prihvati sa svim tim promjenama i kada se on ili ona boje – odbacivanja i isključivanja.

Kako ćete pomagati djetetu da bude tolerantno?

- Već je mnogo puta rečeno – **prvi ste model koji dijete ima pred sobom!** Teško možemo tvrditi da su i odrasli oslobođeni od svih mogućih predrasuda, ali možemo da analiziramo svoje ponašanje: Da li svom djetetu ili pred njim govorim o drugima tako da podstičem njegove predrasude i netoleranciju? (npr. koristim neprimjeren, pogrdne riječi; da li mu pokazujem da izbjegavam neke ljude, fizički im se ne približavam; plašim ga nekim osobama i sl.).
- Pazite na **riječi** koje koristite kad govorite pred djetetom o drugima.
- Morate biti svjesni i onoga što ne kažete o drugima, ali pokažete (npr. izrazom lica, pogledom), a što je takođe jasan znak djetetu da neke osobe ne prihvatate, da ih ne uvažavate, da ne želite da budu u vašoj blizini. Djeca veoma rano imaju sposobnost da razumiju vaš **neverbalni govor**.
- **Reagujte** na svaku situaciju u kojoj vaše dijete ili drugi ljudi ispoljavaju netolerantno ponašanje ili predrasude. *Ne želim da slušam da tako govoriš o... Hajde da zajedno razmislimo zašto neki ljudi i djeca prose na ulicama!* Ako to govorite i drugima, vaše će dijete dobiti jasnu poruku da je to neprihvatljivo ponašanje.
- Od malih nogu **navikavajte dijete na različitosti**, stvarajte situacije u kojima će ih doživljavati (kroz knjige, muzike, igračke, novine, filmove, TV, susrete s djecom i odraslima iz drugih djelova svijeta).
- Često i jasno ponavljajte svom djetetu očekivanje da treba da poštuje i uvažava ljude. Pokazujte mu kako se ukazuju **poštovanje i uvažavanje**, kojim riječima i postupcima, u običnim svakodnevnim situacijama (na ulici, u prodavnici, dvorištu, gradskom prevozu).

MI, ne samo JA

Vaše dijete će često ukazivati na razlike koje primjećuje između sebe, svoje porodice i drugih. Pomozite mu da uoči i sličnosti, ono što je **zajedničko**.

- *Jeste, ti i on se razlikujete, ali vi obojica imate...*
- *Ima dosta razlika između nas i njih..., ali, **MI** smo svi ljudi...*
- *Što je zajedničko i njima i nama? Po čemu smo svi **MI** slični?*
- ***MI** smo svi po nečemu različiti, a po nečemu i vrlo slični.*

Predrasude su negativni stavovi prema pojedincima i grupama, bez realnog razloga. One su uvrjedljive. Zbog predrasuda drugi ljudi mogu biti onemogućeni da ostvare svoja prava i pokažu svoje mogućnosti. Gdje su prisutne predrasude – tu lako krenu agresija i nasilje.

Objasnite tačno i jednostavno – spriječite stereotype

- *Ne mogu djevojčice da igraju fudbal, to je za dječake!*
- *Mogu! Djevojčice mogu da rade sve što i dječaci. Ako vole fudbal, one mogu i da igraju fudbal.*



IDEJE ZA AKTIVNOSTI RODITELJA I DJECE

Svijet je prepun različitosti. Svi smo mi različiti i po nečemu posebni. Jednako je važno da kod djeteta razvijamo svijest o njegovoj jedinstvenosti, kao i da ga učimo da bude otvoreno, da prihvata različitosti drugih osoba oko njega. Tolerantnost je uslov mirnog i dostojanstvenog života za svakog čovjeka.

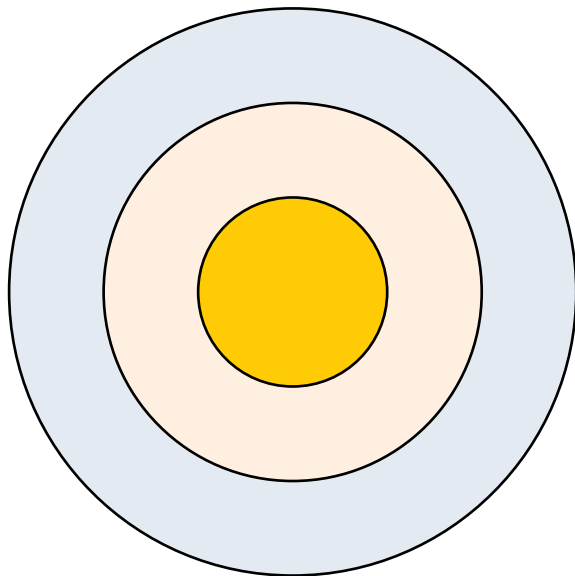
1. Moj dlan, tvoj dlan

- Svi na papiru ocrtaju svoj dlan. Možete i stopalo. Nakon tog izrežu otisak dlana i oboje/ukrase kako žele.
- Zatim skupa pravite zajednički plakat s otiscima dlanova/stopala svih u porodici ili ih izložite, npr. na prozoru, vratima.
- Razgovarajte o tome kako su svaki dlan ili stopalo posebni i različiti i da upravo to doprinosi da plakat izgleda lijepo, zanimljivo. Život s različitostima je ljepši, bogatiji, interesantniji.



2. Svi smo posebni

- Svako ima list s tri koncentrična kruga. Na vrhu lista upisati svoje ime.
- Zadatak je da svako sebe opiše na sljedeći način:
 - u spoljašnji krug upisati po čemu ste slični s nekim ljudima, vršnjacima;
 - u srednji krug upisati po čemu ste slični s članovima porodice;
 - u unutrašnji krug upisati po čemu niste slični nikome drugome, po čemu se razlikujete od drugih, jedinstveni ste.
- Razgovarajte: *Koje su sličnosti sa svima? Koje su sličnosti samo s nekim? Po čemu se razlikujete od svih ostalih?*
- Jedno pitanje će podstaći kreativnost i smijeh: *Zamislimo da su svi ljudi isti? Kakve bi se situacije dešavale – u porodici, na ulici, u školi...*



- Pitajte djecu što misle o tome da neka djeca ili odrasli trpe uvrede i nasilje samo zato što se po nečemu razlikuju. Koje situacije su im poznate? Imaju li i sami neko takvo iskustvo?



3. Korak u ravnopravnost

Djevojčice treba da imaju jednake šanse za razvoj kao i dječaci. I jednima i drugima potrebna je sloboda da budu ono što jesu i da izraze svoje različite potrebe, interesovanja, ciljeve. Naravno, kao roditelji – tu ste da im pružite podršku, usmjeravanje, granice. Da biste im pomogli da razumiju ravnopravnost i žive poštujući je, važno je da kod djece odmalena podstičete saosjećanje jednih prema drugima, kritičko promišljanje i toleranciju.

- Nacrtati dječaka i djevojčicu.
- Kroz razgovor ih „oživite” – dajte ime i dječaku i djevojčici. Koje osobine dječak i djevojčica imaju?
- Neka ih opišu.
- Na osnovu crteža postavljajte sljedeća pitanja i razgovarajte:
 - Po čemu su slični dječaci i djevojčice? A, po čemu se razlikuju?

- Koje igračke koriste djevojčice, a koje dječaci?
- Da biste ih podstakli da razumiju rodne stereotipe, pitajte ih: Što mislite o dječaku koji voli da se igra lutkama? A kada dječak hoće da pleše balet? A kada djevojčica hoće da igra fudbal?
- Da li se odrasli nekada različito odnose prema djevojčicama i dječacima iako se isto ponašaju? Na primjer: Budi mirna, ti si djevojčica!/Udari i ti njega, muško si! Nemoj da plačeš, ti si dječak! i sl.
- Što biste rekli odraslima za ovakve poruke?
- Kako se dječaci i djevojčice ponašaju jedni prema drugima? Navedite pozitivne primjere. Koji su negativni primjeri?
- Da li djevojčice i dječaci imaju iste mogućnosti i jednake šanse?
- Što biste uradili da djevojčice i dječaci budu potpuno ravnopravni?
- I sl. ...

4. Lijepa riječ dušu otvara

Vaša djeca druže se, igraju, rastu i uče s različitim vršnjacima. Nije rijetkost da djeca (vjerojatno pod uticajem odraslih) pokazuju netolerantnost prema vršnjacima koji su različiti i to ispoljavaju verbalno ili postupcima. Kroz ovu aktivnost zajedno ćete provjeriti, i naučiti, kako se na primjeren i osjetljiv način govori i obraća vršnjacima sa smetnjama i teškoćama u razvoju. Osjetljiv govor sigurno će uticati i na osjetljivije ponašanje i saosjećanje djece prema vršnjacima.

- Prođite skupa kroz ovaj rječnik, provjerite što ste znali, a što ćete sada naučiti i usvojiti.

- Neka dijete izgovori svaku riječ iz lijeve kolone i kaže kako mu zvuči? Grubo? Uvrjedljivo? A kako se osjeća njegov/njen vršnjak kad mu se tako obraćaju?
- Zatim neka ocijeni zašto su različite riječi iz desne kolone.
- Razgovarajte o stavovima, predrasudama, reakcijama prema djeci/osobama sa smetnjama i teškoćama u razvoju u njihovom odjeljenju/školi/društvu?
- Kako bliskost/upoznavanje/druženje/učenje s ovim vršnjacima pomaže da nešto naučimo o njima, ali i od njih? Što je naučio/naučila?
- Što bi poručili drugima – kako da smanje stereotipe, predrasude?

Neprimjereno/Nepravilno	Primjereno/Pravilno
Ometeni u razvoju	Djeca sa smetnjama u razvoju
Invalidi	Osobe s invaliditetom
Mentalno retardirani	Osobe/djeca s intelektualnim smetnjama
Autistični, autisti, autističari	Osobe/djeca s autizmom
Daunovci	Osobe/djeca s Daunovim sindromom
Cerebralci	Osobe/djeca s cerebralnom paralizom
Distrofičari	Osobe/djeca s mišićnom distrofijom
Nepokretni	Osoba/dijete korisnik kolica
Gluvi, nagluvi	Osobe/djeca sa smetnjama sluha, sa gubitkom sluha
Slijepi, slabovidni	Djeca sa smetnjama vida, bez ostatka vida, sa slabovidnošću
Disleksični, disleksičari	Djeca sa disleksijom
Disgrafični, disgrafičari	Djeca sa disgrafijom

5. Ja sam OK, ti si OK

Različitosti su čest razlog za odbacivanje, kritikovanje, etiketiranje drugih. Predlažemo vam aktivnost čija je svrha da podstakne toleranciju, prihvatanje, uvažavanje različitosti. Može da se odnosi na mnoge grupe koje „nose“ predznak različitosti. Podstaknite dijete da prepozna koje sve osobe ili grupe vidimo kao „različite“ i zašto je sredina prema njima često netolerantna. Objasnite pojam diskriminacije – svako odbacivanje, uskraćivanje prava samo zbog neke različitosti osobe, npr. smetnje u razvoju, boje kože, pola, porijekla itd.

- Neka dijete prepozna koje su grupe njegovih vršnjaka izložene odbacivanju jer su iz bilo kog razloga „različiti“. U čemu drugi vide različitost?
- Kako se drugi ophode prema tim osobama, djeci?
- Neka dijete nacrtá svoj dlan kao simbol OK i na njemu napiše što je poželjno ponašanje prema osobi koja je različita.
- Zatim, neka nacrtá svoj dlan s palcem na dolje, za ponašanje koje nije OK u odnosu na osobu koja je „različita“.

Kako se u školi podstiče razvoj tolerancije učenika?

Kad je u pitanju tolerancija, izuzetno je važno da je nastavnik dobar model i da u svakoj prilici u učionici podstiče razvoj ove vrline.

- Učenici spontano **prepoznaju različitosti**, već na ranom uzrastu. Takođe zainteresovani su za razgovor o različitostima koje opažaju oko sebe (na primjer: pol, boja kože, starost, izgled tijela, jezik, ponašanje). Stoga im je vrijedno kada im nastavnik omogući da razumiju da su svi ljudi u nečemu slični, ali i po mnogo čemu različiti, kao i zašto je to dobro i korisno za sve nas.
- Nastavnik zna da je uzor, model učenicima. Način na koji s njima razgovara nastavnik veoma utiče na to kako će oni promišljati o različitostima i ponašati se prema nekome ko je drugačiji. Nastavnik treba da govori o različitostima s **poštovanjem**, otvoreno i uz navođenje činjenica. Za početak, obraća im se tako što koristi riječi koje ohrabruju, prihvataju, a ne one koje vrijeđaju, diskriminišu. Ponaša se prema **svim učenicima na jednak način**.





- Nastavnik koristi u nastavi različite izvore ili sadržaje koji **govore o različitostima** i afirmišu različitosti: filmovi, priče, igre, slike itd. Isti izvori mogu biti korisni da učenici razumiju i posljedice nedostatka tolerancije: predrasude, stereotipe, ugrožavanje prava (diskriminaciju), nasilje – verbalno i fizičko. Kada o tome razgovara s učenicima, pomaže im da uoče posljedice takvih ponašanja po njih same i po druge.
- Nastavnik **vodi računa o sljedećem**: Kako se ponašanje učenika reflektuje na njegovo ponašanje i kako reaguje? U kojoj mjeri uvažava razlike svojih učenika i razvija različite vještine i sposobnosti? Da li daje primjer? Da li stvara situacije u kojima se niko ne osjeća isključenim? U kojoj mjeri podstiče samopouzdanje i inicijativu učenika?
- Nastavnik **očekuje** od učenika da budu tolerantni i pravedni. Učenicima često govori da se to od njih očekuje i ističe primjere, pohvali ih kada se tako ponašaju.
- Nastavnik stvara prilike (u nastavi i van nastavnim aktivnostima) u kojima će učenici **doživjeti različitosti** i promišljati o njima: izleti, putovanja, obilazak nepoznatih mjesta i gradova, susreti s učenicima drugih škola.
- Izučavanje drugih kultura, tradicija, navika, običaja, stilova življenja – počev od onih koje postoje u samoj učionici – nastavnici koriste da se afirmišu različitosti i da se razvija poštovanje prema njima.





ZAHVALNOST JE VIŠE OD HVALA

Ako čovjek nije zahvalan za ono što ima, male su šanse da će biti zahvalan za ono što će dobiti.

F. Klerk

Znati reći *hvala* nekome ko nam je pomogao ili nam učinio nešto dobro i vrijedno – lijepo je, pažljivo je i izraz dobrog vaspitanja. Ali, to nije isto što i zahvalnost. Zahvalnost je i ponašanje i osjećanje koje ga prati.

- Zahvalnost je **osjećanje** koji se javlja kao reakcija na dobar postupak, dobru namjeru drugih prema nama, a koji mogu biti i materijalne i nematerijalne prirode.
- Zahvalnost nas podstiče da i sami **uzvratimo** – pokazujući da postupak drugih cijenimo, poštujemo, vrednujemo, pamtimo.
- Stoga, zahvalnost nije samo lijep gest – ona je **vrлина, socijalno i moralno osjećanje**, stav prema ljudima i životu koji čine da odnosi među ljudima budu bliskiji, humaniji, trajniji.
- Zahvalnost ima i širu dimenziju: ona se može osjećati ne samo prema ljudima, nego i prema **prirodi, životu, svijetu u cjelini**.



Zahvalnost – osjećanje za zdravlje!

Savremene naučne studije pokazuju da su djeca i odrasli koji doživljavaju zahvalnost zadovoljniji životom, manje skloni depresiji i strepnji, imaju bolje odnose s drugima, manje su sebični, s više optimizma gledaju na život, lakše opraštaju jedni drugima. Jednom riječju – **srećniji su**, više uživaju u životu. Sve to pozitivno utiče na naše zdravlje – fizičko i mentalno.

Kada djeci pomažemo da razvijaju ovakve stavove i ponašanja, učimo ih i kako da u različitim životnim izazovima pronalaze pozitivne strane (optimizam), ono što će ih ojačati, što će naučiti i od čega će imati koristi u životu.

Kako možete podsticati dijete da prepozna i izražava zahvalnost?

- Budite djetetu **prvi primjer** za izražavanje zahvalnosti. Nastojte da to bude sastavni dio dašavanja u vašoj porodici, čak i u nekom, naizgled, običnom danu.
- Sunčani dan, lijep pejzaž, pogled na rijeku, cvijet, životinju – povod su da djecu navikavate da cijene **darove prirode**, da budu zahvalni što su okruženi njima. Sigurno je da će prema prirodi razvijati ne samo poštovanje i zahvalnost, nego će je i čuvati od zagađivanja.
- Navikavajte dijete da napiše poruke ili **pi-sma zahvalnosti**, npr. starijim članovima porodice, nastavnicima. Učite i ohrabrujte djecu da upute lijepu riječ ljudima koji im svakodnevno čine usluge (radnicima koji čiste vaš kvart, prodavačici, treneru).
- Kada vaše dijete pokazuje nezahvalnost, **bez kritikovanja** mu jasno ukažite na to: *Dobio si poklon koji su oni mogli da kupe i že-*

ljeli su da ti čestitaju rođendan! Znaš, oni su pokazali da su ljubazni, iako ti to nijesi tražio od njih!

- Učite djecu da se **dobre stvari ne podrazumijevaju** (npr. da će uvijek dobiti poklon od nekoga; da će im stariji brat ili starija sestra uvijek pomoći prilikom izrade domaćeg zadatka).
- Učite ih da svi treba da osjećamo zahvalnost što smo tu jedni za druge i što **svakoga dana** uradimo nešto jedni za druge. Skrenite im pažnju da se dešava, makar povremeno – da propustimo izraziti zahvalnost. Učite ih da izražavanjem zahvalnosti gradimo poštovanje, dobre i lijepe odnose, zainteresovanost jednih za druge. Takođe, da to činimo iskreno, bez interesa, skrivenih namjera i motiva.
- Adolescenti teško podnose savjete kako da se ponašaju, pa i kako da izraze zahvalnost. Više efekta imaće povremene, kratke i **iskrene razmjene** među vama na sljedeće teme, npr.: *Koja ti je osoba najvažnija u ži-*

votu? Da li on/ona zna da ti je najvažniji/najvažnija? Kako to zna? Kome najviše vjeruješ, zašto? Postoji li neko koga posebno cijeniš, a da nikada o njemu/njoj nijesmo pričali?

- Iako vam tinejdžeri daju povoda da ih svakodnevno podsjetite na nešto što su obećali, a nijesu uradili u kući, ne zaboravite da im se zahvalite onda kada urade **nešto dobro** za druge ili porodicu – pomognu mlađima u zadacima, pridrže kaput vama ili baki i sl.
- Obavijestite adolescenta i podstaknite ga da se samostalno ili s vama angažuje kao **volonter**, podržite ga u tome ako odluči da se uključi (npr. u ekološke, humanitarne akcije).

I mali noćni razgovori, pred spavanje, mogu da počnu pitanjem na koje odgovarate i vi i dijete: Kome/čemu sam danas bio/bila zahvalan/zahvalna... Zašto?



IDEJE ZA AKTIVNOSTI RODITELJA I DJECE

1. Zahvalnosti u bojama

Djeca, ali i mi odrasli, često mislimo da se mnoge stvari koje nam olakšavaju i uljepšavaju život ili osjetljivi, lijepi postupci drugih prema nama – podrazumijevaju, kao da drugačije i ne bi trebalo da bude!

„Normalno” je da su roditelji požrtvovani, da nam svi prave poklone za rođendan, da nam pomažu u zadacima, da nas savjetuju, podržavaju... Upravo takvi stavovi mogu da nas učine – nezahvalnima. I da nas liše lijepih osjećanja koja prate izražavanje zahvalnosti.

Zato će nam svima koristiti da se povremeno podsjetimo kome sve treba da izrazimo zahvalnost i zbog čega.



Cijela porodica, ili više generacija, može da učestvuje u ovoj igri.

Uzmite slamčice različitih boja (ili papiriće), stavite ih u čašu ili na sto. Svi koji ste u igri izvlaćete po jednu slamčicu/papirić jedne boje i to samo jedanput. Ako vas je petoro u igri, treba da imate slamčice ili papiriće u pet boja (npr. 5 rozih, 5 plavih, 5 bijelih, 5 crvenih, 5 oranž).

Svaka boja odnosi se na jedno pitanje i svako od vas izvlači po jednom slamčicu od svake boje i, u zavisnosti od boje, odgovara na pitanje koje vi čitate:

- Roze: *Kojoj osobi si ti zahvalan/zahvalna u životu i zašto?*
- Plava: *Koji je to lijepi postupak/ponašanje na kojem si zahvalan/zahvalna i kome?*
- Bijela: *Kojem si mjestu, koje si posjetio/posjetila, zahvalan/zahvalna i zašto?*
- Oranž: *Što to voliš u prirodi, a na čemu si joj zahvalan/zahvalna?*
- Crvena: *Kojoj životinji bi izjavio/izjavila zahvalnost?*
-

2. Poruke zahvalnosti

Izraziti drugome zahvalnost nije samo stvar lijepih manira i vaspitanja, nego i važna životna vještina kojoj djecu treba podučavati od najranijeg uzrasta. I koja ima primjenu u svakom životnom dobu, na svakom mjestu, u svakoj kulturi. Dokazano je da, izražavajući zahvalnost, osjećamo veoma prijatne emocije: nježnost, radost, poštovanje, optimizam.

Na nekom slobodnom zidu, na vratima, ili na vratima frižidera ostavljajte kratke poruke zahvalnosti – na papirićima – jedni drugima, i kada stignete. Djeca mogu ukrasiti i neku kutiju u koju se mogu ubacivati poruke.

Poruke ostavljajte onda kada svako od vas zaista želi da iskaže zahvalnost drugome (npr. zbog pomoći u kući, zbog lijepog ručka i sl.). Može biti još kreativnije ako djeca urade male portrete svakog člana porodice, a poruke se ostavljaju ispod portreta.

Poslije nekog vremena, kad sjednete svi zajedno (npr. nedjeljni ručak) razgovarajte o porukama i što ste sve rekli jedni drugima? Možda će neko od vas dobiti najveći broj poruka – istražite zajedno zašto je tako. Možda je neko zaboravio neku poruku? Podijelite i to kako se osjećate kad dobijete poruku zahvalnosti.

Djeca koja još dobro ne pišu mogu ostavljati nacrtane cvjetice, zvjezdice, štrikove, kao i vi njima, ali ćete objasniti razlog zahvalnosti.



3. Krugovi zahvalnosti

Dok sami ne ovladaju ovom vještinom, djeći pomažemo tako što ih u datim situacijama podsjetimo da izraze zahvalnost (Djevojčica ti je ustupila svoje mjesto na toboganu, što ćeš joj reći?). Važni su im i modeli, odnosno načini na koje drugi oko njih izražavaju zahvalnost. Ova aktivnost služi upravo tome – članovi porodice, a još bolje ako je na okupu višegeneracijska porodica, pokazivaće jedni drugima kako izražavaju zahvalnost.

Redom, svaki član porodične grupe sješće na izdvojenu stolicu ili fotelju i odgovoriti na pitanja koja mu postavljaju djeca (pitanja ispisati). I djeca učestvuju u aktivnosti. Naravno, pitanja možete izabrati ili formulisati i sami.

- *Kome sam zahvalan/zahvalna za prijateljstvo?*
- *Kome sam zahvalan/zahvalna što vjeruje u mene?*
- *Što me učinilo srećnim/srećnom ove nedjelje?*

- Događaj u mojoj porodici na kojem sam zahvalan/zahvalna?
- Na kojim svojim osobinama sam zahvalan/zahvalna porodici?
- Ko me je dobro nasmijao ove nedjelje?

4. Mreža zahvalnosti

Vrlo je važno da podstičemo dijete da promišlja o zahvalnosti. U okviru ove aktivnosti možete mu pomoći da razmisli i iskaže na čemu je zahvalno ljudima iz okruženja.

- Nacrtajte mali krug, a oko njega veliki krug. Veliki krug podijelite na četiri jednaka dijela: prijatelji, porodica, nastavnici, društvo iz odjeljenja. U mali krug zapišite ime djeteta.



- Razgovarajte s djetetom o tome zbog čega je zahvalno ljudima iz okruženja: porodici, zatim prijateljima, i tako za ostale djelove kruga pojedinačno.
- Zajedno s djetetom unosite u jedan dio kruga (npr. prijatelji) riječi koje označavaju zahvalnost i zbog čega je dijete gaji prema kome (npr. ljubav, sigurnost, poklon...), i tako za svaki naredni dio velikog kruga.
- Ako u različitim djelovima postoje iste ili slične riječi, treba ih povezati linijom. Na taj način dobija se mreža zahvalnosti koja okružuje dijete.
- Nakon aktivnosti razgovarajte o snazi zahvalnosti i razlozima za njeno izražavanje, o sličnostima, razlikama, o tome kako dijete vidi i doživljava zahvalnost. Kako je iskazuje?

Kako se u školi podstiče zahvalnost učenika?

- Da bi djeca naučila da budu zahvalna, moraju imati priliku da to vide i od svojih nastavnika, kao **modela** takvog ponašanja. Nastavnik će iskreno zahvaliti svakom od njih kada urade ili kažu nešto što je vrijedno zahvalnosti. Ili, može da ih podstakne da na kraju sedmice/mjeseca pošalju poruke zahvalnosti jedni drugima i navedu zašto se tako osjećaju (zbog kojeg postupka, riječi i sl.)
- Nastavnik **usmjerava** učenike, kada se ukaže prilika za to, da uoče osobe, postupke, događaje, prema kojima treba da osjećaju zahvalnost. Bez prigovarivanja ili kritikovanja, podsjetit će učenike na sve one pozitivne i lijepe strane u njihovim životima kojima doprinose drugi ljudi ili događaji (npr. roditelji su podarili život; ljekari brinu o zdravlju; svjež vazduh, čista voda i sunce su važni za sva živa bića i sl.). Nekada je korisno da ukažu učenicima na primjere ljudi koji su, za razliku od njih, lišeni nečega (npr. njihovi vršnjaci žive u ekstremnom siromaštvu; ne mogu da se školuju i sl.).
- **Izražavanje zahvalnosti.** Pisanje dnevnika zahvalnosti, poruka i pisama osobama kojima su zahvalni ili povodom posebnih dana (npr. Dan majki; Dan učitelja; nacionalni praznik), uz pojašnjavanje razloga za zahvalnost i kako im je to pomoglo, efikasni su načini da nastavnik kod učenika razvija sposobnost da razumiju osjećanja i misli koje prate zahvalnost i da znaju da ih saopšte. Nastavnik može osmisлити aktivnost Odjeljenjski dan zahvalnosti – upućivanje poruka jedni drugima, onima za koje mislimo da su ih posebno zaslužili zbog svojih riječi i djela.
- **Školske akcije** posvećene zahvalnosti jesu prilike da i učenici i svi zaposleni izraze zahvalnost prema nekome (npr. u samoj školi ili u gradu).

DRUŠTVENE MREŽE I INTERNET – KAKO IH KORISTITI ZA RAZVOJ SOCIJALNIH I EMOCIONALNIH VJEŠTINA?





Internet i razvoj tehnologije, tokom posljednje dvije decenije, pružili su mnogo novih mogućnosti. Kako su pametni telefoni postali ne samo sastavni dio života i svakodnevice, već i najpopularnija moderna igračka naše djece, veliki dio njih koristi i društvene mreže kao osnovni kanal za komunikaciju s vršnjacima.

Kao odrasli, svjesni smo i prednosti i nedostataka sve veće uključenosti naše djece u ovaj virtualni svijet. Zbog toga i roditelji i nastavnici imaju obavezu da ih usmjere kako da na konstruktivne načine – u svoju korist – upotrebljavaju brojne mogućnosti koje nam internet pruža, kao i kako da se zaštite od nepoželjnih iskustava koja vrebaju s online adresa.

Kako se nositi s neprijatnim situacijama na internetu?

Kada govorimo o komunikaciji u kontekstu današnjice i povezanosti s društvenim mrežama, dovoljno je da se osvrnemo na neke svakodnevne aktivnosti i rutine koje imamo: čitanje tekstova na portalima, članaka na Facebooku, izjava na Twitteru, razgledanje ili dijeljenje snimaka i fotografija na Instagramu itd. Naša djeca, koja koriste blagodeti tehnologije, takođe su postavljena svakodnevno pred raznorazne izazove koji umnogome utiču na razvoj njihove ličnosti.

Svaki roditelj je bar jednom došao u situaciju da njegovo dijete naiđe na neki neprikladan sadržaj na internetu. Najčešći problemi su: *govor mržnje, uznemirujuće vijesti/sadržaji i sajber nasilje.*

Govor mržnje: Svjedoci smo da, kroz mogućnost komentaranja različitih medijskih sadržaja kojima smo obasuti, ljudi mnoge informacije razumiju i doživljavaju površno, a često ih i komentarišu bez osjećanja odgovornosti i razmišljanja kako to utiče na druge, ali i na društvo u cjelini.

Djeca koja provode vrijeme na internetu nisu više usmjerena samo na roditelje i najbližu okolinu, s kojima se poistovjećuju i prihvataju njihov način razmišljanja, već su kroz javne ko-

Manir osuđivanja „na prvu loptu“ ili hejtovanje

U vezi s raznim aktuelnim temama, korisnici društvenih mreža često olako i bez promišljanja osuđuju, omalovažavaju druge osobe, njihovo ponašanje, način života.

- Djeca lako prihvataju taj manir osuđivanja „na prvu loptu“, zbog uticaja koje na njih imaju vršnjaci.
- Čitanje takvih poruka smanjuje osjetljivost i empatiju djece, a takvo ponašanje se lako može prenijeti i na njihove realne situacije.
- Treba skretati pažnju djeci na to da takvi komentari nijesu ono što se u vašoj porodici očekuje od djece (i odraslih). Objasnite im negativne posljedice *hejtovanja* (eng. *hate* – mržnja) po njih same i njihove vršnjake. Često i sami poznaju bolna iskustva koja su se desila njihovim vršnjacima (moguće i njima samima!)
- Naravno, neke situacije ne možemo gledati s odobravanjem ili razumijevanjem, ali važno je da se naš negativan stav prema njima nikada ne pretvara u govor mržnje ili olako osuđivanje, na šta je posebno potrebno ukazivati djeci.

Brojne studije koje su rađene na ovu temu potvrđuju da roditelji treba da budu što više uključeni i informisani o tome šta dijete zapravo radi kad provodi vrijeme na internetu.

mentare upućena i u to kako drugi razmišljaju i reaguju na određene teme i ljude. To može da ima veliki uticaj na njihove stavove, osjećanja i ponašanje.

Kako preventivno djelovati na govor mržnje?

- Objasniti djetetu šta je **govor mržnje**. Prema definiciji Savjeta Evrope, iz 1997. godine, govor mržnje podrazumijeva „sve oblike izražavanja koji šire, raspiruju, podstiču ili pravdaju rasnu mržnju, ksenofobiju, antisemitizam ili druge oblike mržnje zasnovane na netoleranciji, uključujući tu i netoleranciju izraženu u formi agresivnog nacionalizma i etnocentrizma, diskriminacije i neprijateljstva“. Govor mržnje može

da se izjavi direktno, npr. konkretnim pozivanjem na nasilje, i indirektno, širenjem neistina.

- **Razgovarajte o tome kako govor mržnje utiče na druge.** Ukoliko je dijete napisalo, podržalo ili podijelilo nešto što spada u govor mržnje, možete mu postaviti neka od pitanja: *Kako bi se osjećao da si ti pojedinac/član grupe prema kojoj je usmjeren govor mržnje? Šta te je navelo da reaguješ na taj način? Da li bi ovako nešto napisao da ti nije sakriven identitet? Zbog čega ne bi? Da li bi to rekao (o) svom drugu/drukarici/određenoj grupi u svakodnevnom razgovoru? itd...* Ovakvim pitanjima podstičemo ih na razmišljanje o tome da riječ ima težinu i posljedice i onda kada je anonimno izrečena.



Kako reagovati na govor mržnje?

Ponuditi djetetu sljedeće izlaze, mogućnosti, ukoliko se srelo s govorom mržnje.

- Dijete se od govora mržnje može zaštititi **blokiranjem** određenog korisnika/sajta/grupe, koji je izvor govora mržnje.
- Može **prijaviti** stranicu ili pojedinca, a da on ne zna ko ga je prijavio (svaka društvena mreža ima tu mogućnost).
- Objasnite mu da ne treba da **dijeli s drugima** sadržaje koji spadaju u govor mržnje.

Može se **boriti protiv govora mržnje**, ako procjenjujete da je sigurno. Npr. može odmjerenim komentarima ukazati na to kako se osjeća osoba ili grupa prema kojoj je usmjeren govor mržnje, može stati u odbranu argumentima. Posebno treba naglasiti da se **na govor mržnje nikada ne odgovara mržnjom!**

Djeca s kojom se razgovara o ovoj temi zasigurno će vremenom pokazati visok nivo empatije, tolerancije i samokontrole.

Sajber nasilje. Nije rijedak slučaj da internetom krenu da kruže određeni snimci ili fotografije na kojima su grupa ili pojedinci predmet ismijavanja. Nažalost, mnogo je takvih situacija, te ih djeca počinju doživljavati kao nešto bezazleno i „normalno“, pa prihvataju takvu vrstu „šale“. Mogu dobiti ideju da takvu „šalu“ i sami započnu – na nečiji račun.

Djetetu treba objasniti da je prevelika cijena toga što nas je u trenutku zabavilo, jer takva šala povrjeđuje nečija osjećanja.

Možete ga podstaći na razmišljanje pitanjima:

- *Kako bi tebi bilo da se nađeš u sličnoj situaciji? Da li bi smatrao/smatrala zabavnim snimak da je na njemu neko tebi drag?*
- *Kako misliš da se osjeća osoba koja je akter određenog snimka koji je predmet ismijavanja?*
- *Šta možemo kao pojedinci da uradimo da se takve stvari ne događaju?* (npr. da ne dijelimo snimak, ne šaljemo dalje; da nikad ne započinjemo takve „šale“).

Na ovaj način učimo djecu da nije smiješno ono što povrjeđuje druge. Učimo ih da razumiju kako je biti u položaju osoba kojima se to događa, kako se one osjećaju – to je empatija. Nasilje na internetu je ozbiljan problem, a ovakvim pristupom i ukazivanjem na to kroz svakodnevne situacije dijete će zauzeti ispravan stav i štititi sebe i druge od ove vrste nasilja.¹¹



¹¹ Istraživanje UNICEF-a (2016), pokazalo je da 79% djece uzrasta 9–11 godina koristi internet u Crnoj Gori, a većina se izjasnila da se ne osjeća uvijek sigurno na internetu. Uz podršku UNICEF-a, razvijena je aplikacija NETpriatelj, koja sadrži edukativnu igricu koja vodi djecu kroz realne životne scenarije i uči ih da prepoznaju, spriječe, zaustave i prijave nasilje na internetu.

Uznemirujuće vijesti/sadržaji: Kada dijete naide na neprikladne i uznemirujuće sadržaje, to je neprijatno iskustvo i za roditelje. Senzitivnijoj djeci i djeci mlađeg uzrasta takve stvari mogu da izazovu anksioznost, nesigurnost i strahove. U vrijeme pandemije COVID-a-19 djeca su svakodnevno izložena uznemirujućim vijestima, ali ono što mogu da nauče iz svega toga je upravo kako da se nose i s negativnim emocijama i strahovima. Naravno, uz podršku odraslih.

Nekoliko savjeta kako se nositi s takvim situacijama:

- Pomozite djetetu da se osjeća sigurnim, prihvaćenim, utješite ga.
- Otvoreno razgovarajte o problematičnom sadržaju.
- Odgovorite na djetetova pitanja odmjerno i u skladu s uzrastom.

- Aplikacije na telefonu često imaju uključena obavještenja, pa razne vijesti s portala koje pratimo mogu biti vidljive djetetu koje koristi naš telefon, te ih treba isključiti (news feed).
- U situacijama kada se dešavaju neki globalni društveni problemi (npr. pandemija COVID-a-19), ne treba gledati vijesti na TV-u kada je dijete prisutno.
- Treba imati uvid u sajtove, stranice i aplikacije koje dijete koristi i podesiti ih da bude zaštićeno od neželjenih sadržaja.
- Možete instalirati i *KidsFriendly* aplikacije, koje su podešene da djeci nude samo primjerene sadržaje (odnedavno je dostupan *Youtube Kids* umjesto klasičnog Youtube-a).



Sve što postavimo na internet postaje javno!

Djeca koja su svjesna ove činjenice, kada im se redovno ukazuje na to i na posljedice, više će paziti šta dijele s drugima i rjeđe će doći u situaciju da sadržaji koje podijele budu zloupotrijebljeni.

Ukažite djetetu da pazi da:

- ne dijeli s drugima sadržaje koji bi mogli biti zloupotrijebljeni (šifre, lične podatke i sl.),
- ne šalje i ne dijeli tuđe fotografije, snimke, poruke,
- promisli, „izbroji do 10“ prije nego što odgovori na sadržaj koji mu se ne dopada ili na poruku koja ga je isprovocirala da uvrijedi nekog itd.

* * *

Pravi test samokontrole i poštovanja drugih!

Djeca vole nove vještine, znanja i mogućnosti, a na internetu ih je bezbroj!

Najbolje što možete da uradite za svoje dijete jeste da ga naučite kako da internet koristi pametno, a ne samo za „ubijanje dosade“: provodeći vrijeme na društvenim mrežama i prelistavajući fotografije, snimke i slične sadržaje od kojih nema previše koristi, igrajući igrice koje nemaju obrazovni značaj itd. Ovakav način korišćenja upravo i izaziva zavisnost od društvenih mreža i telefona.

Koliko god nam se činilo da se nekad i bolje od nas snalaze s modernom tehnologijom, djeca zapravo ne umiju uvijek da istražuju internet onako kao što umiju odrasli – da pronalaze pouzdane, proverene izvore, kvalitetne sadržaje koji će pozitivno uticati na njihov razvoj, koji će

bogatiti njihova znanja, sposobnosti, talente, zadovoljavati njihova različita interesovanja.

Kada vidimo da je djetetu potrebna podrška u tom smislu – kada je previše na društvenim mrežama, kad previše vremena provodi igrajući igrice, treba pronaći nešto novo što mu može biti zanimljivo, a što će ga odvojiti od telefona i učiniti da se zabavi na drugačiji način.

Najčešće se bolji efekat postiže ako mu planirano odvratite pažnju, usmjeravajući ga na neku drugu aktivnost, nego kada mu direktno zabranite, kritikujete ga i osuđujete ga što toliko vremena provodi koristeći telefon. Evo nekih prijedloga:

- Pošaljite mu da pročita članak o nekoj temi koja mu je zanimljiva, pa ga pozovite da porazgovarate o tome. Možete mu ponuditi neku aktivnost, u skladu s njegovim interesovanjima, koja će biti kombinacija korišćenja tehnologije, ali i zadataka, aktivnosti u realnom svijetu.
- Umjesto igrice na telefonu, ponudite da porodično odigrate neku društvenu igru. Možete se zabaviti i pripremajući zajedno neke zdrave grickalice upravo za to druženje.

Pozitivno iskustvo

Tokom pandemije COVID-a-19, prilikom online nastave, ono što se može istaći kao pozitivna reakcija je upravo zadovoljstvo, često i ushićenje djece raznim sadržajima i novim mogućnostima koje su im ponuđene u cilju savladavanja gradiva.

I roditeljima i nastavnicima to je potvrda da djeca žele da ih naučimo kako da internet koriste, a da to bude konstruktivno.

Ona s radošću prihvataju korisne sadržaje, počinju samostalno da istražuju, traže da budu kontinuirano usmjeravana.



- Ukoliko dijete voli da sluša muziku na telefonu i provodi, po vašem mišljenju, previše vremena na taj način, možete mu malo odvratiti pažnju: razgovarajte s njim o muzici koju sluša, zašto mu se dopada, koja je tematika tekstova. Posebno je u periodu adolescencije važno pratiti ovakva interesovanja djeteta i pomoći mu da bira što će slušati. Muzika značajno utiče i na stavove, i na ponašanje, i na raspoloženje djece. Važno je ne osuđivati muzički ukus djeteta, ali reagovati ukoliko smatrate da je sadržaj neprikladan. Tada ponudite nešto sa sličnom energijom, da bude u skladu sa senzibilitetom vašeg djeteta, ali s prikladnijim porukama.
- Pronađite neke tutorijale (uputstva) koji nude kreativne aktivnosti – crtanje, pisanje, pjevanje, izrada raznih ukrasa, predmeta itd. i pokušajte nešto od toga da napravite zajedno.
- i svoje sposobnosti, što jača osjećanje **samopouzdanja i identitet**.
- Brojne **kreativne vještine** mogu se razvijati upotrebom interneta (npr. izrada tutorijala na Youtube-u, edukativnih sajtova, edukativnih igara, izložbi).
- Česti razgovori roditelja i djeteta o društvenim problemima i temama za koje je dijete zainteresovano i o kojima saznaje s interneta (npr. sport, muzika, seksualnost, siromaštvo, diskriminacija, nasilje) podstići će ga da: **kritički promišlja**, uči kako se **rješavaju problemi**, razvija **optimizam i tolerancija**, kao i **empatija** prema ljudima koji pate i žive u nepovoljnim uslovima.
- Odgovorno korišćenje interneta i društvenih mreža (istinito predstavljanje, poštovanje privatnosti, dostojanstva drugih ljudi, **prihvatanje različitosti**, doprinijeće razvoju **moralnosti i poštenja**.

Kako pravilna upotreba interneta podstiče razvoj socijalnih i emocionalnih vještina?

- Razvija se osjećanje **pripadanja** vršnjačkoj grupi i povezanosti s njom i s udaljenim članovima porodice, podstiču se komunikacijske vještine, razmjena osjećanja, ideja, stavova, interesovanja – što doprinosi pozitivnim osjećanjima i mentalnom zdravlju.
- Mnogi mladi ljudi, posebno mladi s hendikepima, ostvaruju na ovaj način više interakcija, češće komuniciraju, te su **manje socijalno izolovani**, usamljeni, a više uključeni u razne društvene procese i dijaloge.
- Internet je i odličan način da mladi ljudi **razvijaju radne vještine** (npr. ICT vještine, traženje informacija, kreiranje informacija, **timski rad**) ili da rade poslove preko interneta i zarađuju za život.
- Profili na društvenim mrežama omogućavaju mladima da predstave svoja interesovanja, lične projekte, postignuća, hobije, volonterski rad – čime predstavljaju sebe





LITERATURA

KNJIGE:

- Dvek, Kerol, (2014), *Mentalni stav*, Psihopolis, Beograd
- Dakvort, Andžela, (2017), *Imate li petlju – moć strasti i istrajnosti*, Vulkan izdavaštvo, Beograd
- Elison, Š., Barnet, B. E., (2004), *365 načina da odgajite sjajnu decu*, ETC Publishing, Beograd
- Erikson, Erik, (2008), *Identitet i životni ciklus*, Zavod za udžbenike, Beograd
- Favili, Elena, Kavalo, Frančeska, (2017), *Priče za laku noć za male buntovnice*, Vulkan izdavaštvo, Beograd
- Henkel, Kristina, Tomičić, Mari, (2016), *Pružite detetu sto mogućnosti umesto dve*, Kreativni centar, Beograd
- Ćurčić, Vojislav, (2019), *Adolescencija: šansa, romansa i psihopatologija*, Dereta, Beograd
- Ivić, Ivan, (2010), *Vaspitanje dece ranog uzrasta*, Zavod za udžbenike, Beograd
- Montesori, Marija, (2013), *Upijajući um*, Neven, Beograd
- Popadić, Dragan i dr., (1998), *Pametniji ne popušta – vodič kroz sukobe do sporazuma*, Grupa Most i Centar za antiratnu akciju, Beograd
- Taf, Pol, (2013), *Tajna uspešne dece*, Laguna, Beograd
- Obradović, Ružica, (2007), *SOS za tinejdžere*, Kreativni centar, Beograd
- Rijavec, Majda, (2008), *Čuda se ipak događaju – Psihologija pozitivnog mišljenja*, Legenda, Čačak
- Van Vlit, Karmela, (2007), *Kako da izađete na kraj sa školskim problemima – priručnik za roditelje!*, Leo commerce, Beograd

PRIRUČNICI nastali u programu „Moje vrijednosti i vrline“

- Grupa autora, (2018), *Priručnik za nastavnike osnovnih škola za razvoj socijalnih i emocionalnih vještina*, UNICEF Crna Gora, Zavod za školstvo Crne Gore
- Grupa autora, (2018), *Vodič kroz predmetne programe – Kako nastavnici kroz redovnu nastavu mogu da razvijaju socijalne i emocionalne vještine*, UNICEF Crna Gora, Zavod za školstvo Crne Gore
- Grupa autora, (2019), *Priručnik za nastavnike srednjih škola za razvoj socijalnih i emocionalnih vještina*, UNICEF Crna Gora, Zavod za školstvo Crne Gore

IZVORI NA INTERNETU (CSBH JEZIK)

- Šta treba znati i kako postupati u odnosu na rani razvoj djeteta
<https://www.unicef.org/montenegro/media/3386/file/MNE-media-MNEpublication77.pdf>
- Razvojne karakteristike deteta po uzrastu
<https://www.decijapsihologija.rs/adolescenti/razvojne-karakteristike-deteta-po-uzrastu/>
- Stadijumi adolescentnog razvoja
<https://www.decijapsihologija.rs/adolescenti/stadijumi-adolescentnog-razvoja/>
- Priručnik za nastavnike osnovnih škola za razvoj socijalnih i emocionalnih vještina
<https://www.unicef.org/montenegro/izvjestaji/moje-vrijednosti-i-vrline-razvoj-socijalnih-i-emocionalnih-vje%C5%A1tina-u%C4%8Denika-i-u%C4%8Denica>
- Priručnik za nastavnike srednjih škola za razvoj socijalnih i emocionalnih vještina
<https://www.unicef.org/montenegro/izvjestaji/moje-vrijednosti-i-vrline-razvoj-socijalnih-i-emocionalnih-vje%C5%A1tina-u%C4%8Denika-i-u%C4%8Denica-0>
- Vodič kroz predmetne programe – Kako nastavnici kroz redovnu nastavu mogu da razvijaju socijalne i emocionalne vještine
<https://www.unicef.org/montenegro/izvjestaji/moje-vrijednosti-i-vrline-vodi%C4%8D-kroz-predmetne-programe>
- Priručnik – Razvojno-adekvatni pristup i materijal za decu u periodu puberteta i adolescencije
<http://www.skolskiportal.edu.me/Pages/Inkluzivnoobrazovanje.aspx>
- Vodič za karijerno vođenje i savjetovanje dece i mladih s posebnim obrazovnim potrebama
<http://www.skolskiportal.edu.me/Pages/Inkluzivnoobrazovanje.aspx>
- Priručnik za djecu, roditelje i nastavnike – Upoznajmo i prepoznamo e-nasilje
<http://www.skolskiportal.edu.me/Pages/Bezbjednostdjecenainternetu.aspx>

- Brošura Savjeta Evrope – *Dakle, što je to seksualno zlostavljanje?*
<http://www.skolskiportal.edu.me/Pages/Bezbednostdjecenainternetu.aspx>
- Priručnik *Prekini lanac – zaustavimo elektronsko nasilje*
<http://www.skolskiportal.edu.me/Pages/Bezbednostdjecenainternetu.aspx>
<http://www.skolskiportal.edu.me/Pages/Bezbednostdjecenainternetu.aspx>
- *Uloga škole u prevenciji i intervenciji elektronskog vršnjačkog nasilja* – priručnik za učenike, roditelje i nastavnike
<http://www.skolskiportal.edu.me/Bezbednost%20djece%20na%20Internetu%20dokumenta/Priru%C4%8Dnik%20za%20djecu,%20roditelje%20i%20nastavnike-Upoznajmo%20i%20prepoznajmo%20e-nasilje.pdf>
- Informativna brošura – *No hate offline, No hate online*
<http://www.skolskiportal.edu.me/Bezbednost%20djece%20na%20Internetu%20dokumenta/No%20Hate.pdf>
- *Kutak za igru*
<https://www.unicef.org/serbia/kutak-za-igru>
- Zbirka aktivnosti koje podstiču razvoj djeteta predškolskog uzrasta
<http://www.skolskiportal.edu.me/Pages/Pred%c5%a1kolskoobrazovanje.aspx>

IZVORI NA INTERNETU (Engleski jezik)

- *Raising Resilient Kids Who Are Prepared for the Future*
<https://childmind.org/article/raising-resilient-kids-who-are-prepared-for-the-future/>
- *Teaching empathy: Evidence-based tips for fostering empathy in children*
<https://www.parentingscience.com/teaching-empathy-tips.html>
- *Children and Empathy: Teamwork*
https://www.canr.msu.edu/news/children_and_empathy_teamwork
- *7 Ways to Foster Creativity in Your Kids*
https://greatergood.berkeley.edu/article/item/7_ways_to_foster_creativity_in_your_kids
- *How Can We Help Kids with Self-Regulation?*
<https://childmind.org/article/can-help-kids-self-regulation/>
- *Raising Optimistic Kids*
https://greatergood.berkeley.edu/article/item/raising_optimistic_kids
- *How to Raise Kids Who Are More Tolerant Than You?*
https://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_to_raise_kids_who_are_more_tolerant_than_you

- *How to Teach Your Kids About Tolerance?*
<https://childdevelopmentinfo.com/how-to-be-a-parent/communication/talk-to-kids-tolerance/#gs.yrrexbs>
- *Optimism and Its Impact on Mental and Physical Well-Being*
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2894461/>
- *How to raise an optimistic child*
<https://www.todaysparent.com/family/parenting/how-to-raise-an-optimistic-child/>
- *What Parents Neglect to Teach about Gratitude*
https://greatergood.berkeley.edu/article/item/what_parents_neglect_to_teach_about_gratitude
- *Why Kids Lie and What Parents Can Do About It*
<https://childmind.org/article/why-kids-lie/>
- *Promote Honesty in Teens*
<https://parentandteen.com/promote-honesty/>



