



**Roditeljstvo u najboljem interesu djeteta
i podrška roditeljima i djeci u zahtjevnijim okolnostima**

“Danas kad postoji niz pokazatelja o tome koje su posljedice po dijete i po odnos roditelj-dijete ukoliko žive u zahtjevnim okolnostima ili u obitelji pod rizikom, Program „Rastimo zajedno i mi“ odgovor je struke u podršci roditeljstvu na najbolji mogući i jedinstveni način na koji svi koji radimo s djecom iz obitelji pod rizikom možemo biti ponosni da je nastao u našoj intelektualnoj i stručnoj zajednici.

Priručnici za provedbu programa „Rastimo zajedno i mi“ namijenjeni su prvenstveno stručnjacima koji provode radionice u obiteljskim centrima širom Republike Hrvatske (educirani voditeljski timovi stručnjaka za podršku ranom razvoju). Pisani su stručno, znanstveno utemeljeno, a istovremeno su praktični vodiči za rad s roditeljima i djecom.

Dakle, imaju svoju znanstveno – spoznajnu i praktičnu vrijednost i stoga će biti od koristi svima koji rade s djecom i obiteljima, ali i za djecu i za obitelji (psiholozi, socijalni radnici, pedagozi, odgovajatelji, socijalni pedagozi, rehabilitatori i dr.). Osobno bih voljela da s ovim programom i priručnicima budu najviše upoznati kreatori socijalnih politika koje skrbe o djeci i obiteljima pod rizikom.

Nadam se da će Program „Rastimo zajedno i mi“ biti prepoznat i kao mogući sustavni odgovor našeg društva/države i kao model podrške roditeljima i djeci koji žive u zahtjevnim okolnostima te da će Program zaživjeti u svojoj širokoj provedbi. Temeljita evaluacija njegove pokusne provedbe samo potvrđuje stručnu i znanstvenu utemeljenost ovog cijelog Programa.

Stoga s velikim zadovoljstvom preporučam ova tri izuzetno vrijedna priručnika za tiskanje i želim sreću Programu „Rastimo zajedno i mi“ u širenju na što više korisnika.”

Doc. dr. sc. Bruna Profaca

Uredila: Ninoslava Pećnik

**Roditeljstvo u najboljem interesu djeteta
i podrška roditeljima i djeci u zahtjevnijim okolnostima**

Zagreb, 2021.

unicef za svako dijete

Priručnik je nastao u okviru programa "Sustavna podrška roditeljstvu" kao dio inicijative "Za snažniju obitelj", a kroz partnerstvo Ministarstva rada, mirovinskog sustava, obitelji i socijalne politike, Hrvatske udruge socijalnih radnika, Ureda UNICEF-a za Hrvatsku i Centra za podršku roditeljstvu "Rastimo zajedno" u razdoblju od 2017. do 2020.

Nakladnik: Ured UNICEF-a za Hrvatsku u suradnji s Centrom za podršku roditeljstvu „Rastimo zajedno“

Uredila: Ninoslava Pećnik

Recenzija: Bruna Profaca i Kristina Urbanc

Lektura: Dragica Nemeć Bašković

Grafičko oblikovanje: Andrea Biškupić i Barbara Galant

Naklada: 600 primjeraka

U publikaciji su uz dopuštenje korištene fotografije iz različitih grupa roditelja i djece s kojima je Program pokusno proveden tijekom 2018.-2019.

Sva prava pridržava nakladnik.

Prilikom korištenja citata i materijala iz ovog priručnika, molimo navedite izvor.

Za sve obavijesti možete se obratiti nakladniku.

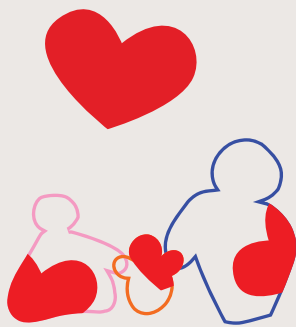
Tiskano u Hrvatskoj.

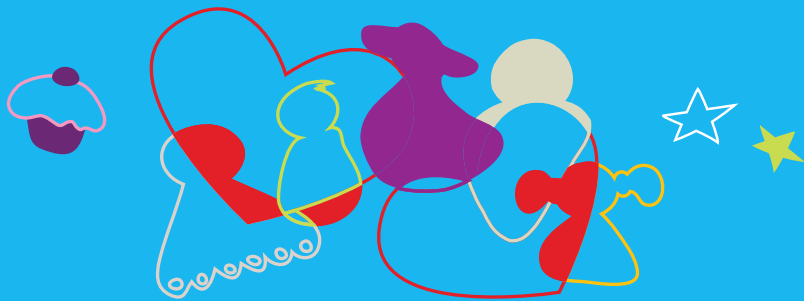
Ova publikacija ne izražava nužno službene stavove UNICEF-a.

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 001097118.

ISBN 978-953-7702-59-5

Ured UNICEF-a za Hrvatsku zahvaljuje svim građanima i tvrtkama koji svojim donacijama podržavaju programe podrške roditeljstvu te su omogućili izradu ovog priručnika.





PREDGOVOR

Briga za dobrobit djece kroz podršku roditeljstvu i obiteljima temeljna je dužnost pojedinca, institucija, ali i društva u cjelini. U srcu svake dobre politike skrbi za djecu su roditelji te njihove potrebe. Suvremeno roditeljstvo se odvija u kontekstu brojnih društvenih izazova, a u ostvarivanju njihove roditeljske uloge neophodna je podrška društva te partnerstvo roditelja i stručnjaka koji su dostupni i sposobni osnažiti roditelje.

Sustavi uključeni u zaštitu dječjih prava, a osobito sustav socijalne skrbi, dužni su poduzeti sve kako bi se osiguralo poticajno obiteljsko okruženje, koje osigurava sveobuhvatan razvoj i sigurnost djeteta.

Priručnik koji držite u ruci nastao je u okviru inicijative „Za snažniju obitelj“ kojeg su pokrenuli Ministarstvo rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike i Ured UNICEF-a za Hrvatsku. On predstavlja praktični vodič stručnjacima za provođenje standardiziranog programa usluga podrške obiteljima u sustavu socijalne skrbi.

Svrha programa podrške roditeljima predškolske djece kroz program „Rastimo zajedno i mi“ je omogućiti pristup podršci roditelju svakog djeteta kroz razvoj novog modela stručne podrške u zahtjevnijim okolnostima roditeljstva.

Ciljevi provođenja programa usmjereni roditeljima su povećati znanja o dječjem razvoju, ojačati ulogu u prepoznavanju i zadovoljavanju djetetovih potreba, poticati uvid u vlastite stavove i ponašanja te sposobnosti za održavanje razvoja djeteta. Ciljevi provođenja programa usmjereni djeci su povećati otpornost na nepovoljne utjecaje kroz usvajanje vještina suočavanja sa stresom, razvoj samopoštovanja, komunikacijskih vještina i rješavanja problema.

Kao jedan od rezultata inicijative „Za snažniju obitelj“ i programa „Rastimo zajedno i mi“ prepoznata je važnost suradnje obiteljskih centara s centrima za socijalnu skrb te suradnja sa zdravstvenim sustavom i sustavom predškolskog odgoja.

Sustavnom primjenom programa za očekivati je pozitivna promjena percepcije obiteljskih centara i centara za socijalnu skrb kod roditelja koji će biti osnaženi za traženje dodatnih usluga čime će se jačati njihovo povjerenje u sustav.

U izradi priručnika uz Centar za podršku roditeljstvu „Rastimo zajedno“, kao provedbenog partnera u dijelu programa „Rastimo zajedno i mi“, sudjelovali su i stručnjaci Hrvatske udruge socijalnih radnika, akademske zajednice i stručnjaci koji neposredno rade u ustanovama socijalne skrbi – obiteljskim centrima.

Uvjeren sam da će priručnik služiti kao pomoć u radu i jačanju kompetencija stručnjaka te biti alat za drugačiji i partnerski pristup u radu s roditeljima i djecom.

Djelotvorna primjena u praksi pretpostavlja integriranje zakona, strateških dokumenata i smjernica sa suvremenim teorijama pomaganja. Siguran sam da će priručnik biti važan informator, vodič i nadopuna koje Vlada, brojne institucije i stručnjaci posvećeni dobrobiti djece, ulažu u unapređenje politike i poboljšanje prakse u skrbi za svako dijete u Republici Hrvatskoj.

*Ministar rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike
Josip Aladrović*

PREDGOVOR

Pravo djeteta da odrasta u poticajnom, brižnom i njegujućem okruženju, pravo na igru i slobodno vrijeme te pravo roditelja na odgovarajuću pomoć sadržani su u Konvenciji Ujedinjenih naroda o pravima djeteta i u fokusu Fonda Ujedinjenih naroda za djecu (UNICEF), drugih organizacija UN-a, organizacija civilnog društva i mnogih vlada diljem svijeta.

Poznata poslovice „potrebno je cijelo selo za odgoj djeteta“ ističe važnost podrške zajednice u odgoju djece i pomoći koju roditelji trebaju kako bi prevladali mnoge izazove s kojima se suočavaju u svakodnevnom poslu njegovanja i brige za svoju djecu. Važnost dodatne stručne podrške u odgoju djeteta dobro je prepoznata i u članku 18. Konvencije o pravima djeteta.

U sklopu inicijative „Za snažniju obitelj“ i u bliskom partnerstvu s Ministarstvom rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike, Hrvatskom udrugom socijalnih radnika te nekoliko provedbenih partnera, Ured UNICEF-a za Hrvatsku kontinuirano podržava razvoj usluga koje djeci omogućuju život u sigurnom i poticajnom obiteljskom okruženju. UNICEF je ovom inicijativom modelirao programe potpore ugroženim obiteljima i pridonio razvoju udomiteljstva u Republici Hrvatskoj.

Od 2008. UNICEF je pridonio razvoju univerzalnog programa podrške roditeljstvu „Rastimo zajedno“ u partnerstvu s Centrom za podršku roditeljstvu „Rastimo zajedno“, ciljanog programa za roditelje djece s teškoćama „Rastimo zajedno Plus“, kao i univerzalne i ciljne programe podrške za očeve, u skladu s Konvencijom o pravima djeteta (članci 19. i 27.) i Preporukom Vijeća Europe o pozitivnom roditeljstvu 2006. (19). Uslijed epidemije COVID-19, mnogi od tih programa podrške roditeljstvu pružaju se na daljinu od 2020. godine.

Mnoge generacije roditelja i djece unaprijedile su i razvile svoja znanja i vještine kako bi bili bolji roditelji. Rezultati nezavisne evaluacije programa iz 2016. godine govore u tom

smislu i ukazuju na poboljšanje samopouzdanja roditelja, pozitivne promjene u njihovim stavovima i ponašanjima te snažnijim odnosima između roditelja i djece.

Bez sumnje, moderna obitelj suočena je s mnogim izazovima i visokim očekivanjima. Roditelji odgajaju djecu u vrlo zahtjevnim uvjetima, uključujući pandemiju COVID-19, potrebe i druge stresne događaje. Stoga ne čudi da su roditelji i stručnjaci u sustavu socijalne skrbi, kao i šira javnost, potvrdili potrebu za dodatnom, stručnom podrškom roditeljima.

Program „Rastimo zajedno i mi“ i priručnik pred Vama pokušavaju odgovoriti na te potrebe. Priručnik objedinjuje stručna znanja o razvojno poticajnoj interakciji roditelja i djece, kao i roditeljstvu na dobrobit djeteta i roditelja. Njime se pruža sveobuhvatan okvir za provedbu ciljanih programa potpore roditeljstvu.

Prvi put, osim radionica za roditelje, program „Rastimo zajedno i mi“ uključuje i radionice za djecu te zajedničku igru roditelja s djecom.

Nadam se da će program „Rastimo zajedno i mi“ postati široko dostupan svim roditeljima najmlađe djece u Republici Hrvatskoj.

Puno hvala roditeljima, djeci i stručnjacima koji su tijekom godina radili s nama i našim provedbenim partnerom, Centrom za podršku roditeljstvu „Rastimo zajedno“, što su razvili ovaj program podrške roditeljstvu kako bi se u domovima djece stvorili uvjeti da ostvaruju svoja prava.

Regina M. Castillo
Predstojnica Ureda UNICEF-a za Hrvatsku





UVODNE NAPOMENE

Ova je knjiga namijenjena stručnjacima sustava socijalne skrbi, predškolskog odgoja i obrazovanja i zdravstva koji su u profesionalnom dodiru s djecom rane dobi i/ili njihovim roditeljima. Svrha joj je upoznati ih s programom "Rastimo zajedno i mi", novom uslugom ciljane prevencije usmjerenom obiteljima u zahtjevnijim okolnostima koje otežavaju roditeljstvo i zadovoljavanje razvojnih potreba njihove djece rane dobi. Ovaj je program razvijen sa željom da dosadašnja pozitivna iskustva stečena provedbom programa s roditeljima najmlađe djece „Rastimo zajedno“ i roditeljima predškolske djece s teškoćama u razvoju „Rastimo zajedno Plus“ učinimo dostupnima još širem krugu roditelja tako što ćemo uzeti u obzir i njihove specifične potrebe i interese.

Program „Rastimo zajedno i mi“ promiče isti pristup roditeljstvu i podršci roditeljima kao i raniji programi s kojima dijeli osnovne vrijednosti i ciljeve. No, ostvarivanje ovih vrijednosti i ciljeva pretpostavlja uvažavanje činjenice da sudionici radionica „Rastimo zajedno i mi“ svoje roditeljstvo žive u različitim nepovoljnim okolnostima, uz više stresora, a često i manje okolinskih i osobnih resursa za nošenje s njima. U zahtjevnom okruženju odrastaju i njihova djeca rane dobi koju ovim programom po prvi put neposredno uključujemo u rad.

Ideja da se koriste višestruki putevi osnaživanja roditelja i djece, da se uz program radionica s roditeljima provodi i program radionica s njihovom predškolskom djecom te program zajedničke igre rodila se u traženju što primjerenijeg stručnog odgovora na potrebe obitelji suočenih s višestrukim psihosocijalnim rizicima. Realizaciju je omogućio program „Za snažniju obitelji“ UNICEF-a i ministarstva nadležnog za obitelj u kojem je Centar „Rastimo zajedno“ dobio potrebnu podršku za razvoj nove, cjelovite usluge ciljane prevencije.

Program „Rastimo zajedno i mi“ pokazao se primjenjivim, djelotvornim u ostvarivanju planiranih ishoda te dobro prihvaćenim od roditelja, djece i stručnjaka. To je veliko priznanje autorskom timu i svima uključenima u razvoj programa, a ujedno i poticaj daljnjim nastojanjima da se osigura dostupnost kvalitetne podrška roditeljima i djeci te odgovarajući uvjeti za njezino pružanje.

U koncipiranju programa radionica s roditeljima, s djecom i zajedničke igre oslanjali smo se na recentne znanstvene spoznaje o odrednicama roditeljskog ponašanja i dječje otpornosti te o djelotvornim programima podrške roditeljstvu. Njih smo u izradi sadržaja radionica integrirali s bogatim iskustvom stručnih voditelja i povratnim informacijama roditelja i djece koji su sudjelovali u pokusnoj provedbi. U knjizi se, zbog jednostavnosti izlaganja, upotrebljavaju imenice „roditelj“ i „dijete“, koje se odnose na pripadnike obaju spolova u navedenim ulogama. Za voditeljice se upotrebljava ženski rod jer su one, uglavnom, žene.

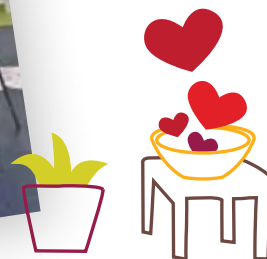
Sadržaje sva tri programa radionica pažljivo smo stvarali i promišljali, provjeravali i unapređivali kroz dvije pokusne provedbe. Također smo prikupili dokaze o djelotvornosti programa.

ma u postizanju poželjnih promjena roditeljskih i dječjih stavova i ponašanja. No, da bi se ovaj potencijal za djelotvorni odgovor na nezadovoljene potrebe djece i roditelja mogao ostvariti ključni su stručnjaci koji će djeci i roditeljima omogućiti uključivanje u program. Nadamo se da će vam informacije o Programu te smjernice za informiranje i motiviranje roditelja na uključivanje iz ove knjige pomoći u nastojanju da što ranije u Program uključite svu djecu i roditelje kojima može koristiti. To je prvi korak prema ostvarenju potencijala Programa da doprinese unapređenju roditeljske kompetentnosti i dječje dobrobiti.

Program "Rastimo zajedno i mi" i pripadajuće publikacije ne bi mogli nastati bez podrške Ureda UNICEF-a kojima ovdje iskreno zahvaljujemo, posebno Gordani Horvat i Mislavu Kircu s kojima smo najduže surađivali. Veliko hvala i Tatjani Katkić Stanić iz MROSP-a na pomoći u realizaciji projekta i osiguranju održivosti njegovih ishoda. Posebnu zaslugu za stvaranje sadržaja Programa i načela njegove provedbe imaju majke i očevi sudionici pokusnih provedbi u 28 grupa koji su svojim osvrtima programu dali vjerodostojnost, obogativši pritom osobno i profesionalno i stručnjake sudionike procesa razvoja programa. Zahvaliti želimo i organizacijama koje su poduprle provođenje pokusne provedbe programa.

Ipak, za nastanak programa i materijala za roditelje i stručnjake najzaslužniji je autorski tim vrsnih i posvećenih voditeljica programa „Rastimo zajedno“ iz obiteljskih centra i dječjih vrtića širom Hrvatske koje su uložile puno znanja i truda u njihov razvoj. Plod suradnje autorskog tima usavršili su kroz dvije pokusne provedbe voditeljice i voditelji dajući svakoj radionici jedinstveni doprinos svojim povratnim informacijama i prijedlozima. Kao voditeljica projekta, svima ovdje najtoplije zahvaljujem. Konačno, od srca zahvaljujem i recenzenticama, Brunni Profaca i Kristini Urbanc, te koordinatorici ovog zahtjevnog projekta, Kristini Bušljeta, na velikoj predanosti kojom je omogućila ispunjenje njegovog punog potencijala.

Nina Pećnik





Sadržaj

TEORIJSKE OSNOVE I ISHODIŠTA SVIH PROGRAMA	
„RASTIMO ZAJEDNO“ (N. Pećnik)	11
Suvremeno roditeljstvo	11
Roditeljstvo koje poštuje i promiče prava djeteta u obitelji	15
Temeljne psihološke potrebe i optimalan roditeljski kontekst	19
Uspostava odnosa ravnopravnog dostojanstva i kvalitete roditeljskog vodstva	23
Empatijska interakcija roditelja i djeteta: Tri dijaloga	26
Prednosti i rizici znanstvenoga definiranja „pozitivnog roditeljstva“	29
Pravo roditelja na podršku u razdoblju ranog razvoja djeteta.	31
Partnerstvo stručnjaka i roditelja.	34
PROGRAM „RASTIMO ZAJEDNO I MI“:	
SVRHA I SMJERNICE ZA PROVEDBU (N. Pećnik)	37
Ciljana podrška roditeljima u zahtjevnijim okolnostima roditeljstva	37
Razvoj i ciljevi programa “Rastimo zajedno i mi”	43
Pristup i temeljna načela Programa	51
Kome je Program namijenjen?	53
Tko provodi Program?	55
Vještine vođenja radionica	58
Struktura radionice s roditeljima	62
Proces provedbe Programa	64
Preduvjeti za provedbu Programa	69

Uključivanje roditelja u Program	70
Prva faza u stvaranju ozračja u kojem roditelj bira uključiti se	71
Druga faza u stvaranju ozračja u kojem roditelj bira uključiti se	72
Informativni susret (Nulta radionica)	73
Zadržavanje roditelja u Programu	76
Praćenje provedbe i evaluacija ishoda Programa	79
Osiguranje kvalitete i održivosti Programa	80
UVOD U PROGRAM RADIONICA S DJECOM (<i>B. Klarić i I. Jularić</i>).	83
DOKAZI DJELOTVORNOSTI PROGRAMA „RASTIMO ZAJEDNO I MI“: KAKO SMO I KOLIKO ZAJEDNO NARASLI?	97
Evaluacija kratkoročnih ishoda Programa „Rastimo zajedno i mi“ (<i>N. Pećnik, K. Modić Stanke i K. Bušljeta</i>)	97
Evaluacija učinaka prve pilot-provedbe Programa	98
Evaluacija učinaka druge pilot-provedbe Programa	116
Evaluacija dugoročnih ishoda Programa „Rastimo zajedno i mi“ (<i>K. Bušljeta i N. Pećnik</i>)	143
STRUČNI PRILOZI KOJI PRATE PROVEDBU PROGRAMA	146
Literatura	217
Popis organizacija i suradnika koji su sudjelovali u razvoju programa „Rastimo zajedno i mi“	223
Prva pokusna provedba (2018.)	223
Druga pokusna provedba (2019.)	224



Teorijske osnove i ishodišta svih programa „Rastimo zajedno“

N. Pećnik

SUVREMENO RODITELJSTVO

Brojne društvene promjene obilježavaju kontekst u kojem se odvija suvremeno roditeljstvo i pred roditelje postavljaju nove izazove u ispunjavanju roditeljskih odgovornosti. Tako roditeljsku ulogu zahtjevnijom nego prije čine pritisci s različitih strana – od poslodavaca, medija, javnih službi, drugih članova obitelji do vlastitih očekivanja i uvjerenja. U odnosu na svijet u kojem su današnje roditelje odgajali njihovi roditelji, prisutnije su promjene u obilježjima plaćenog rada (npr. sve dulje radno vrijeme, veća nesigurnost posla), promjene u sastavu obitelji (npr. sve više jednoroditeljskih obitelji te obitelji s djecom iz različitih brakova i veza), promjene u odnosima žena i muškaraca u obitelji, promjene u shvaćanjima prirode djece, djetinjstva i roditeljskog autoriteta.

U novije vrijeme dijete stječe novi položaj u društvu. Prepoznato je kao nositelj ljudskih prava čije ostvarenje jamči država, čime roditeljstvo izlazi iz sfere privatnosti i ulazi u sferu javnosti, postaje predmetom javne politike – što također predstavlja novi izazov za roditelje.

Ovu situaciju najbolje sažima Juul (2005.): *Današnji su roditelji suočeni s povijesno jedinstvenim zadatkom. Oni doslovce moraju iznova izumiti partnerstvo između muškarca i žene i također vodstvo u odnosu na djecu i mlade, a sve to u skladu s novim vrijednostima i ciljevima, kao što su ravnopravno dostojanstvo i autentičnost, kako bi izbjegli ugrožavanje integriteta djece i mladih.*

Suvremena shvaćanja prirode djeteta i roditeljske uloge te pristupi roditeljstvu razlikuju se od onih koja su obilježavala prethodna povijesna razdoblja. Schaffer (1996.) opisuje četiri glavna modela socijalizacije djeteta u obitelji (tablica 1) koji su detaljnije opisani drugdje (Pećnik, 2008. b).

MODEL	POIMANJE DJETETA	RODITELJSKO PONAŠANJE	ŽARIŠTE ISTRAŽIVANJA
Laissez-faire	prethodno oblikovano	puštanje da se sâmo razvija	razvojne norme
modeliranje gline	pasivno	oblikovanje ponašanja i uvježbavanje	učinci nagrade i kazne
konflikt	asocijalno	disciplina	konflikti roditelja i djeteta
uzajamnost	sudionik	osjetljivo prepoznavanje i odgovaranje na djetetove poruke	reciprocitet u uzajamnoj interakciji

Tablica 1. Modeli socijalizacije (Schaffer, 1996.)

Dok se *laissez-faire*, model podizanja djece, zalaže za što manje ograničavanja od strane roditelja kako bi se djetetov potencijal mogao sâm slobodno ostvarivati, tzv. model modeliranja gline dijete vidi kao komad gline kojem odrasli mogu zadati oblik koji žele, koji je pasivno prepušten procesu oblikovanja, nagradama, kaznama i uvježbavanju navika.

Prema modelu konflikta djeca nisu pasivna, ali se smatraju podložnom nagonima sebičnosti, agresivnosti i destruktivnosti, a socijalizacija se uglavnom provodi roditeljskim zabranama, zapovijedima i prijetnjama. Sukob djeteta i roditelja izjednačava se s djetetovom neposlušnošću legitimnom autoritetu odrasloga i smatra se disfunkcionalnim. Traga se za disciplinskim strategijama koje osiguravaju djetetovo pokoravanje željama roditelja.

Istraživanja unatrag nekoliko desetljeća empirijski su opovrgla temeljne postavke opisanih modela pokazujući kako djeca nisu pasivna, već od najranije dobi aktivno sudjeluju u vlastitom razvoju i stoga ne predstavljaju objekt socijalizacije, već aktivnog sudionika tog procesa koji utječe na roditeljevo ponašanje (npr.: *Ako se smijem, i tata se smije; ako zaplačem, mama se pobrine za mene.*). Osim toga, pokazalo se da je uzajamno prilagođavanje, a ne sukob, glavno obilježje interakcije djeteta i roditelja od trenutka rođenja nadalje. Na tim spoznajama razvijen je model uzajamnosti.

Shvaćanje djeteta kao aktivnog sudionika, subjekta vlastitog razvoja dovelo je u pitanje i samo tradicionalno određenje socijalizacije kao procesa prenošenja društvenih vrijednosti, uvjerenja i normi ponašanja *s jedne generacije na drugu*, što podrazumijeva da dijete *pasivno prima i preuzima utjecaje*.

Umjesto tradicionalnoga, pojavljuje se **relacijsko ili odnosno shvaćanje socijalizacije** (Sommer, 1998.; Kerr i sur., 2003.; Kuczynski i Parkin, 2006.), koje uzima u obzir ponašanja i shvaćanja obiju strana, i roditelja i djeteta, a socijalizaciju vidi kao proces uzajamne prilagodbe. I dijete i roditelj u stanju su inicirati svrhovito ponašanje i strateški odabrati način utjecaja na ponašanje druge strane. U stanju su razmišljati o vlastitom ponašanju i interpretirati poruke koje su bile odaslane tijekom interakcije. Također, u stanju su zauzeti se za sebe, oduprijeti se zahtjevima koji im narušavaju autonomiju, sprečavaju ostvarivanje ciljeva ili su u suprotnosti s njihovim razumijevanjem socijalne situacije (Kuczynski i Parkin, 2006.).

Uz priznavanje aktivnog doprinosa djeteta vlastitoj socijalizaciji, model uzajamnosti prepoznaje i kontinuiranu resocijalizaciju samog roditelja koji također razvija i prilagođava svoje vrijednosti i odgojne ciljeve na temelju interakcija s djetetom u svakodnevnome životu. Riječ je o uzajamnom djelovanju – obje strane (i roditelj i dijete) daju i primaju, komuniciraju i osjećaju, i obje se strane u tom odnosu mijenjaju.

Teorija socijalnih odnosa (Kuczynski i Parkin, 2006.) pruža teorijski okvir za odnosno shvaćanje socijalizacije, koje uvažava kako roditeljevu tako i djetetovu aktivnost i utjecaj. Ona se oslanja na postavku da je kvaliteta bliskog osobnog odnosa roditelj – dijete ono što djeluje na djetetovo prihvaćanje roditeljevih zahtjeva i/ili roditeljevu otvorenost za djetetov utjecaj. Djetetova samoregulacija i suradnja nisu posljedica roditeljskih disciplinskih postupaka, već djeca *spremnost na suradnju prvenstveno razvijaju iz ranih iskustava recipročne suradnje s roditeljima*, a motivirana su surađivati s roditeljevim zahtjevima jer imaju „ulog“ u svojem odnosu s roditeljem (Kuczynski i Hildebrandt, 1997.; prema Kuczynski i Parkin, 2006.). Pozornost se ne posvećuje samo djetetovoj poslušnosti, već i tome kako roditelj održava svoju stranu recipročnog odnosa i suradnje s djetetom te kojim se strategijama koristi za popravljavanje odnosa privremeno oštećenog pretjeranom roditeljskom prisilom i kontrolom (Harach i Kuczynski, 2005.; prema Kuczynski i Parkin, 2006.).

Nadalje, dok su prijašnji modeli socijalizacije objašnjavali sukob djeteta i roditelja u terminima discipline i kontrole, teorija socijalnih odnosa sukob prihvaća kao neizbježan aspekt života u bliskim odnosima. Umjesto pojmova *poslušnosti* i *neposlušnosti* predlažu se pojmovi *akomodacije* (prilagodbe, uzimanja u obzir suprotnoga gledišta) i *pregovaranja*.

Ovi pojmovi bolje odražavaju činjenicu da su brojne situacije sukoba i socijalizacije suregulirani od obiju strana – i djeteta i roditelja. Tijekom svojeg odnosa, roditelji i djeca razvili su zajedničko shvaćanje toga što će proći kao „poslušnost“ u različitim situacijama. Često je ono što roditelji prihvaćaju kao poslušnost i što djeca razumiju kao poslušnost bliže ideji

prilagođavanja (akomodacije) negoli točnomu, trenutačnom pokoravanju roditeljskom zahtjevu. Dijete koje je sklono surađivati s roditeljevim zahtjevom, ali pod drukčijim uvjetima negoli je roditelj imao na umu, može pokazati da je čulo roditelja, da će pokušati uskladiti vlastite planove s roditeljevim željama ili je pak spremno pregovarati o obostrano prihvatljivom razvoju događaja. Roditelji šalju različite poruke vezane uza svoje prihvaćanje različitih djetetovih ponašanja, od onoga što je idealno, prihvatljivo, podnošljivo ili što „ne dolazi u obzir“ (Goodnow, 1994.; prema Kuczynski i Parkin, 2006.).

Uspostavljanje ravnoteže između ciljeva roditelja i ciljeva dvogodišnjaka bolje je promatrati kao dvosmjernan proces rješavanja sukoba nego kao jednosmjernan proces discipliniranja ili „socijaliziranja“ djeteta od strane roditelja (Crockenberg, 1991.; prema Lyons-Ruth i Zaenah, 1998.). To je ujedno prilika za stjecanje socijalnih vještina.

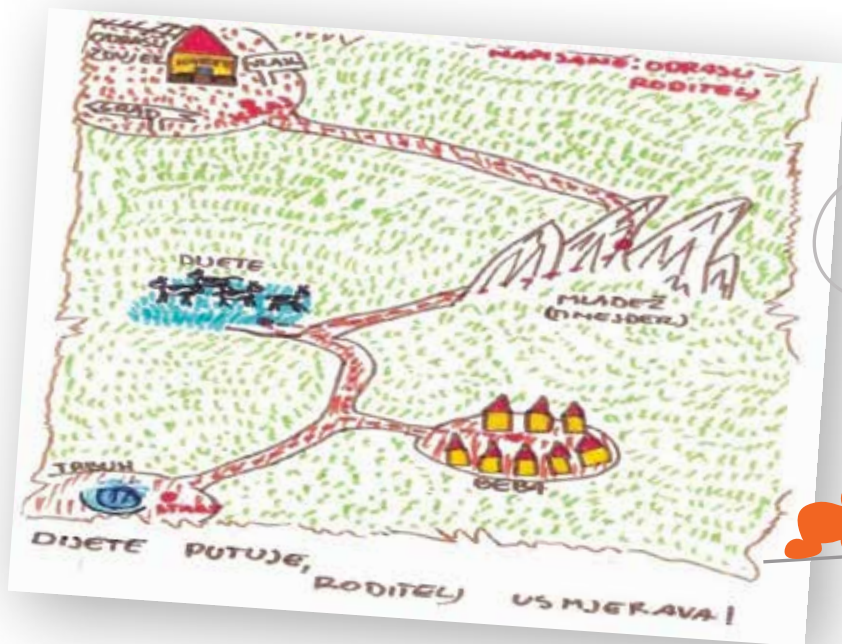
Naime, utvrđeno je kako ponašanje majke u konstruktivnom sukobu s djetetom od 2,5 godine (njezini kompromisi, objašnjenja, obrazlaganja postupaka i pogađanja te rješavanja sukoba) predviđa više razine socioemocionalnog razvoja djeteta u dobi od 3 godine (Laible i Thompson, 2002.). Roditeljske *strategije kontrole* pružaju modele socijalnog ponašanja njihovoj djeci. Naučiti izraziti vlastite želje i pregovarati o njihovom uključivanju u zajedničke planove s dvije godine može poslužiti kao osnova djelotvornoga socijalnog ponašanja u kasnijoj dobi.

U skladu s time Crockenberg i Litman (1990.; prema Lyons-Ruth i Zaenah, 1998.) ističu da se dvogodišnjakovo „ne“ konceptualno i iskustveno razlikuje od ljutitog prkosa te se treba smatrati iskazom pojavljivanja djetetovog autonomnog pogleda na svijet. Istraživanja na roditeljima i djeci u dobi između 1,5 i 3 godine pokazuju da će odgojni postupci iskazivanja sile i nadmoći prije dovesti do djetetova prkošenja, dok će objašnjavanje i pregovaranje, u kombinaciji s jasnom i izravnom izjavom roditelja o njegovim potrebama, vjerojatnije dovesti do djetetova prihvaćanja roditeljevih zahtjeva i internalizacije roditeljevih standarda prihvatljivoga i neprihvatljivog ponašanja.

Poslušnost ispregovarana u atmosferi uzajamnog poštovanja tuđih potreba ima puno drukčiji psihološki smisao i razvojni učinak od poslušnosti postignute pod prisilom strogo roditeljskog kažnjavanja. Osim toga, roditelji koji se ne koriste prisilom, tjelesnim i drugim ponižavajućim kažnjavanjem općenito se suosjećajnije i osjetljivije ponašaju prema djetetu. Tako je roditeljevo suosjećanje s dvogodišnjakom usklađeno s roditeljevim zahtjevom da dvogodišnjak bude suosjećajan prema drugima.

Ideja o djetetovu proaktivnom utjecaju na vlastiti razvoj može se ilustrirati crtežom desetogodišnje djevojčice inspiriranim porukom „Dijete putuje, roditelj usmjerava“ iz UNICEF-ove kampanje „Prve tri su najvažnije!“.

Ovo je karta koju roditelj daje djetetu. Prvo si u truhu, onda se rodiš. Kad si beba nalaziš se u selu s mamom i tatom. Kao dijete putuješ na pašnjak i čuvaš krave, kao Heidi i Petar. Tinejdžeri su planine, jer je jednako teško popeti se na vrh planine kao biti tinejdžer. (Ja sam ti sad tu, na putu prema planinama. Baš mi je žao što sam već prošla krave!) Kad odrasteš, ova ti karta više ne treba. Onda si odrastao i sâm si određuješ prema kojem gradu putuješ. Treba ti za uspomenu...



RODITELJSTVO KOJE POŠTUJE I PROMIČE PRAVA DJETETA U OBITELJI

Jedinstvenu ulogu u promicanju shvaćanja djeteta kao subjekta socijalizacije ima Konvencija UN-a o pravima djeteta (1989.). Konvencija sadržava dvije glavne poruke o roditeljskim odgovornostima (Doeck, 2004.). Prva jest to da roditeljima dodjeljuje primarnu odgovornost za podizanje djeteta, pod uvjetom da se oni u tome rukovode najboljim djetetovim interesom (čl. 18), odnosno da kao prioritet imaju djetetovu dobrobit i razvoj. Druga je pak to da roditeljima dodjeljuje pravo na podršku države u ispunjavanju roditeljskih odgovornosti (čl. 27).

U Konvenciji također stoji što roditelji trebaju činiti u najboljem interesu djeteta: osigurati životne uvjete koji omogućuju pun i harmoničan razvoj djeteta, uključujući mentalni i soci-

jalni razvoj (čl. 27) i pružiti primjereno usmjeravanje i vodstvo *pri djetetovom* ostvarivanju njegovih prava (čl. 5). Primjereno roditeljsko vodstvo treba poštovati rastuće razvojne mogućnosti djeteta (čl. 5), mišljenje djeteta (čl. 12) te biti slobodno od nasilja i ponižavajućega kažnjavanja (čl. 19).

Ukratko, dijete ima pravo na brigu, sigurnost i odgoj koji poštuju njegovu individualnost. Roditelji imaju pravo na potporu države u ispunjavanju svoje roditeljske funkcije. Sveukupan smisao roditeljskog djelovanja treba biti ostvarivanje i promicanje prava djeteta (Doeck, 2004.).

Kad se ova prava djeteta „prevedu“ u obiteljski kontekst, u roditeljska ponašanja i vrijednosti, proizlazi da roditelj djetetu treba osigurati brigu i njegu, strukturu i vodstvo, uvažavanje kao individue i omogućiti osnaživanje (Pećnik, 2007.). Ove kategorije roditeljskih ponašanja i vrijednosti temeljna su načela roditeljstva koje poštuje i promiče prava djeteta u obitelji ili roditeljstva u najboljem interesu djeteta.

Brižno ponašanje odgovara na djetetovu potrebu za ljubavlju, emocionalnom toplinom, sigurnošću, pripadanjem, povezanošću i prihvaćanjem. Dijete treba brižno, njegujuće ponašanje roditelja kao sigurnu bazu iz koje može istraživati svijet i u koju se može vratiti kada osjeti umor, strah, tugu ili neko drugo neugodno stanje ili emociju.

To od roditelja traži osjetljivost na djetetove poruke i primjereno odgovaranje na njih, pokazivanje topline i ljubavi, pružanje utjehe i zaštite, prihvaćanje djeteta onakvog kakvo jest i davanje podrške. Roditelj može djetetu pokazivati naklonost i radost, utješiti ga kada je tužno ili potreseno, razgovarati s njim o onome što ga brine i zanima, održavati pozitivno osjećajno okruženje u domu te mu pružiti sigurnost. Dosljedno pružanje emocionalne topline i dosljedno odgovaranje na potrebe djeteta temelji su za razvoj sigurne, stabilne i emocionalno tople veze s roditeljem. Takva veza osigurava da djetetove emocionalne potrebe budu zadovoljene i da se dijete osjeća vrijednim i prihvaćenim.

Pružanje strukture i vođenja djetetu daje osjećaj sigurnosti i predvidivosti te omogućuje razvoj kompetentnosti. Struktura se odnosi na prostor, vrijeme i usmjeravanje djetetova ponašanja. Strukturirani prostor jest siguran prostor u kojem je dijete zaštićeno od opasnosti koje ga mogu ugrožavati, kako u vlastitom domu tako i izvan njega. Strukturirano vrijeme i aktivnosti podrazumijevaju uredan (ali ne krut) svakodnevni raspored s redovitim vremenom i obrascima obiteljskih aktivnosti. Fleksibilnost u strukturiranju vremena također omogućuje sve više dogovaranja s djetetom što je ono starije i zrelije. Strukturu čine i granice prihvatljivog i neprihvatljivog ponašanja te drugi načini vođenja i usmjeravanja djeteta – kao što su izražavanje očekivanja ili objašnjavanje zahtjeva. To djetetu omogućuje da nauči sâmo upravljati svojim ponašanjem.

Roditelj je djetetu uzor prikladnog ponašanja i izražavanja emocija te odnošenja prema drugim osobama. Od njega dijete uči i razvija vlastite moralne vrijednosti, rješavanje sukoba i prosocijalna ponašanja. Kako bi se to postiglo, roditelj pomaže djetetu razumjeti što jest, a što nije prihvatljivo te postavlja razumne i primjerene granice i očekivanja. Pritom je važno uzimati u obzir djetetovo mišljenje te ga usmjeravati na pozitivan način, uz postavljanje jasnih granica, izražavanje konkretnih očekivanja i zahtjeva, pružanjem smislenih objašnjenja, bez tjelesnoga i psihičkog pritiska/kažnjavanja.

Uvažavanje djeteta kao osobe ili priznavanje djetetove individualnosti odgovara na potrebu i pravo djeteta da ga se vidi, čuje i poštuje kao osobu – koja ima svoje mišljenje, ideje, planove, preferencije i ljudsko dostojanstvo. Za razvoj djetetove samosvijesti i izgradnju samopouzdanja potrebno je da roditelj primijeti, prepozna i potvrdi djetetov osobni doživljaj sebe i/ili svijeta.

Roditelj uvažava dijete kao osobu kada pokazuje zanimanje za svakodnevne aktivnosti i iskustva djeteta, posvećuje mu vrijeme i pažnju. Potrebno je da roditelj sluša dijete, da pokuša razumjeti njegovo gledište i pomogne mu izraziti svoje misli i osjećaje. Kada roditelj pokazuje da mu je važno čuti i razumjeti kako se dijete zaista osjeća i što misli, onda dijete doživljava da je vrijedno takvo kakvo jest. Uvažavanje djeteta kao osobe podrazumijeva i to da roditelj vodi brigu i o djetetovu mišljenju prilikom donošenja odluka koje se tiču djeteta i obitelji.

Omogućivanje osnaživanja djeteta odnosi se na stvaranje uvjeta za jačanje djetetova osjećaja kompetentnosti, osobne kontrole i sposobnosti utjecaja na druge ljude i svijet oko sebe, u skladu s rastućom dobi i zrelosti. Drugim riječima, osnaživanje se odnosi na roditeljevu potporu djetetovoj autonomiji/samostalnosti, doživljaju vlastite inicijativnosti i djetetovim nastojanjima da prevlada prepreke, ovlada izazovima, riješi svoje probleme.

Važno je da su roditelji osjetljivi na djetetove potrebe te otvoreni za suradnju s djetetom i međusobni utjecaj. Roditelji podupiru djetetove jake strane, hrabre dijete i izražavaju povjerenje u djetetove sposobnosti, slijede i podržavaju djetetove inicijative. Roditelj osnažuje dijete kada sa zanimanjem slijedi djetetovu ideju, pridružuje se njegovoj aktivnosti ako mu dijete dopusti te se suzdrži od vođenja i pomaganja ako dijete može sâm provesti svoj naum. Osim toga, roditelji su odgovorni za stvaranje prilika u kojima dijete uči i stječe nova iskustva, za omogućavanje djetetovog osjećaja samostalnosti. To pak uključuje proširivanje djetetova iskustva i upoznavanje djeteta sa svijetom, odgovaranje na djetetova pitanja, podržavanje igre i omogućivanje djetetu da doživi uspjeh. Pritom ne treba zaboraviti da povećavanje samostalnosti djeteta koje raste nije pravocrtan proces, već dijete može ponekad pokazivati potrebu za autonomijom, a onda opet potrebu za većom roditeljskom zaštitom i blizinom.

Kada prepozna kako svojom aktivnošću može utjecati na okolinu, dijete se osjeća sposobno u okvirima svoje dobi što ga ohrabruje da bude aktivno i djeluje u skladu sa svojim potrebama i u novim situacijama. Važno je da dobije poruku da roditelj vjeruje njemu i u njega. S druge pak strane, ako dijete nikad nije uspješno u pokušajima da utječe na svoju okolinu, može se povući iz pokušavanja novih aktivnosti i postati pasivno.

Kako bi se empirijski potkrijepile postavke da se djetetova dobrobit i razvoj *emocionalne, socijalne i kognitivne kompetencije* promiču uz brižno roditeljsko ponašanje, pružanje strukture, uvažavanje i osnaživanje djeteta, opisana načela roditeljstva proizišla iz Konvencije UN-a o pravima djeteta dovedena su u odnos s određenjima roditeljstva u psihologijskoj literaturi.

Kao najčešća konceptualizacija optimalnoga roditeljskog ponašanja u psihologiji dominira pojam *autoritativnog roditeljstva* (Čudina-Obradović i Obradović, 2006.). Autoritativno roditeljstvo definira visoka zastupljenost roditeljske topline/responzivnosti i zahtjevnosti/kontrole, a proizlazi iz teorijskog modela roditeljskih stilova (Baumrind, 1968.; Maccoby i Martin, 1983.).

Kad se autoritativno roditeljstvo usporedi s načelima roditeljstva u najboljem djetetovom interesu, može se uočiti podudarnost u roditeljskomu brižnom ponašanju te pružanju strukture i vođenja. Međutim, roditeljstvo koje poštuje i promiče prava djeteta u obitelji uključuje još dvije kategorije roditeljskih ponašanja i vrijednosti: uvažavanje djeteta kao osobe te omogućivanje njegova osnaživanja i utjecaja.

Iako novija literatura na području roditeljskih stilova uvodi i treću dimenziju roditeljskog ponašanja – *potporu autonomiji* (Gray i Steinberg, 1999.), postavke modela roditeljskih stilova ostaju podložne kritici (Kerr i sur., 2003.). Glavne kritike upućene su zbog jedno-smjernog viđenja socijalizacije koje se nalazi u podlozi ovoga modela, usmjerenog na utjecaj roditelja na dijete. Kerr i suradnici (2003.) podsjećaju na empirijsku neodrživost postavke da određeni roditeljski stil „proizvodi“ dijete određenih karakteristika, koja je postavljena temeljem korelacijskih istraživanja. Jednako tako, dovodi se u pitanje statičnost pretpostavke da roditelja obilježava određeni roditeljski stil, podrazumijevajući da se roditelj ne mijenja i ne razvija u odnosu s djetetom, kao i to da se roditelj jednako odnosi prema svakom djetetu.

Po našem mišljenju, određenju roditeljstva koje poštuje i promiče prava djeteta u obitelji te relacijskom shvaćanju socijalizacije bliske su postavke o optimalnome roditeljskom kontekstu koje nudi teorija samoodređenja (Grolnick, Deci i Ryan, 1997.; Grolnick, Beiswenger i Price, 2008.; Joussemet i sur., 2008.) te postavke o poželjnim obilježjima odnosa roditelja prema djetetu Juula (2002.; 2005.; 2008.) i Hundeidea (1996.; 2006.).

TEMELJNE PSIHOLOŠKE POTREBE I OPTIMALAN RODITELJSKI KONTEKST

Teorija samoodređenja (Ryan i Deci, 2000.) gleda na ljude, od rođenja pa nadalje, kao na proaktivna bića koja djeluju u svojoj okolini nastojeći ovladati izazovima na koje nailaze, tražiti ono što vole i ustrajati u nekom cilju usmjerenom ponašanju.

Prema teoriji samoodređenja, svi ljudi – odrasli i djeca – imaju potrebu biti slobodni i sami donositi odluke važne za njihov život, biti bliski i povezani s važnim ljudima u svojem životu te se osjećati sposobnima i djelotvornima u onome što rade. Riječ je o trima temeljnim psihološkim potrebama: za *autonomijom*, *povezanošću* i *kompetentnošću*.

Potreba za povezanošću označava potrebu za bliskim i sigurnim odnosima s drugim ljudima. To je potreba za ljubavlju, osjećajnom toplinom, prihvaćanjem, pripadanjem, za „sigurnom bazom“. Sigurnost proizlazi iz predvidivosti i stalnosti te povezanosti i prihvaćanja.

Potreba za uspješnošću ili kompetentnošću odnosi se na sposobnost utjecaja na okolinu i ovladavanje znanjima i vještinama. Ova potreba odražava potrebu osobe da se osjeća sposobnom, djelotvornom i uspješnom u svojim interakcijama s ljudima i stvarima koje ju okružuju. To ne podrazumijeva samo intelektualnu, već i emocionalnu i socijalnu kompetentnost.

Potreba za samostalnošću ili autonomijom označava potrebu osobe da svojevlasno i samostalno bira aktivnosti i donosi odluke važne za svoj život, da osjeća kako je ona ta koja upravlja svojim ponašanjem, ima inicijativu i slobodu izbora, a ne da se ponaša pod prisilom i (vanjskim ili unutarnjim) pritiskom. Autonomija ne podrazumijeva nezavisnost, samodostatnost ni egocentričnost, već se odnosi na doživljaj samoinicijativnosti ili mogućnosti izbora svojeg ponašanja.

Zadovoljenost temeljnih psiholoških potreba uvjet je za povećanu samomotivaciju/ inicijativu i mentalno zdravlje, dok onemogućavanje zadovoljenja tih potreba dovodi do smanjene motivacije i dobrobiti pojedinca (Ryan i Deci, 2000.).

Roditelji svojim stavovima i ponašanjima mogu u većoj ili manjoj mjeri podržavati zadovoljavanje djetetovih psiholoških potreba. Središnje dimenzije roditeljskoga konteksta koje podržavaju djetetovo zadovoljenje temeljnih psiholoških potreba su: roditeljska osobna uključenost, pružanje strukture i podržavanje djetetove autonomije (Grolnick, Deci i Ryan, 1997.; Grolnick, Beiswenger i Price, 2008.).

Roditeljeva **osobna uključenost** omogućuje djetetovo zadovoljavanje potrebe za povezanošću (i za stalnosti te povezanosti). Uključenost se odnosi na roditeljsku zainteresiranost za dijete i znanje o njemu te na to koliko roditelj sudjeluje u životu djeteta. Pokazivanje

osobne uključenosti podrazumijeva davanje sebe djetetu, u emotivnome i materijalnom smislu (npr. provođenje vremena u zajedničkim aktivnostima, pružanje pažnje, topline, prisutnost u djetetovoj svakodnevici).

Roditeljevo **pružanje strukture i usmjeravanje** odnosi se na osiguravanje stabilnosti i predvidivosti u djetetovu životu i okruženju (npr. svakodnevna rutina, rituali, siguran prostor) te na izricanje djetetu jasnih očekivanja, pravila i povratnih informacija. Ova dimenzija roditeljstva omogućava djetetu stjecanje iskustva kompetentnosti jer mu struktura koju čine pravila i granice olakšava anticipaciju posljedica svojih aktivnosti te stoga stjecanje osjećaja kontrole.

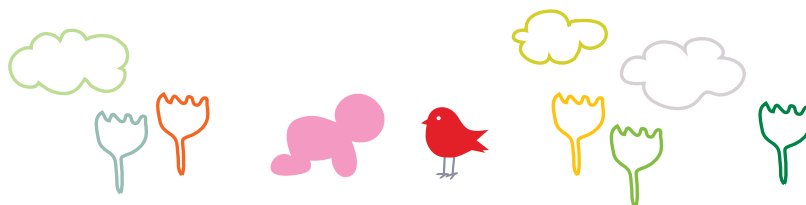
Strukturu predstavljaju informacije koje dijete treba za samoodređenje, tj. da može samo odabrati i odlučiti o svojem ponašanju. To su smjernice i ograničenja ponašanja koje djetetu daju okvir za orijentaciju, poput mape/karte za snalaženje ili pak svjetionika.

Pružanje strukture uključuje jasno izražavanje očekivanja i granica, objašnjavanje zašto su ona važna, uključujući i to koje su prirodne posljedice njihova uvažavanja i neuvažavanja. Pritom se podrazumijeva da su očekivanja i granice u skladu s djetetovim misaonim i emotivnim sposobnostima. Pružanje strukture također pretpostavlja roditeljsko pružanje vodstva i neprepuštanje djetetu odluka koje su odgovornost roditelja.

Konačno, pružanje strukture ne podrazumijeva korištenje kontrolirajućih roditeljskih postupaka kao što su tjelesno kažnjavanje i drugi oblici ponižavajućeg kažnjavanja.

Roditeljevo **podržavanje djetetove autonomije** olakšava djetetu zadovoljenje njegove potrebe za autonomijom. Odnosi se na aktivno podržavanje i ohrabivanje djetetove inicijative i samostalnog započinjanja aktivnosti, pružanje razvojno prikladnih mogućnosti izbora, korištenje vanjskom kontrolom ponašanja samo onoliko koliko je nužno te pružanje potpore djetetu da sâm riješi svoje probleme.

Roditelj podržava autonomiju djeteta koje istražuje, slijedi i testira svoje ideje, prateći ga, hrabreći i pomažući mu koliko je potrebno da svlada prepreku i bude spremno nastaviti sâm. Roditelj je prisutan i na raspolaganju je djetetu ako ga ono treba, ali ne izdaje naredbe, ne radi umjesto njega niti preuzima inicijativu. Slikovito rečeno, kad se ide igrati s djetetom, roditelj svoju kapu s natpisom „Ja znam (naj)bolje“ ostavi u predsoblju (Grolnick, 2003.).



Već u dobi od 12 mjeseci jasno se pokazuje da podržavajući djetetovu autonomiju roditelji jačaju djetetovu motivaciju da svlada izazove. To povećava djetetov osjećaj kompetentnosti i kontrole, kao i sposobnost upravljanja vlastitim ponašanjem. S druge pak strane, kada roditelji upravljaju ponašanjem djeteta, ono počinje osjećati da su njegovi uspjesi i neuspjesi u tuđim rukama, a ne njegovim, što mu ruši motivaciju i osjećaj kompetentnosti (Grolnick, 2003.).

Podrška autonomiji ključna je dimenzija roditeljskoga konteksta. Dijete roditeljska ponašanja uključenosti i pružanja strukture doživljava pozitivno ili negativno, ovisno o tome u kojoj mjeri roditelj podupire njegovu autonomiju. Velika roditeljska uključenost može biti doživljena kao nametanje, uplitanje i preplavlivanje djeteta ako roditelj ne uvažava dijete kao zasebnu osobu. Ako pak roditelj podupire djetetovu autonomiju, uključenost jača osjećaje povezanosti i bliskosti s roditeljem, koji su u podlozi djetetove spremnosti da slijedi roditeljeve upute i zahtjeve. Jednako tako, roditeljevo strukturiranje i usmjeravanje svojeg ponašanja dijete će doživljavati negativno ako roditelj pritom ne poštuje njegovu autonomiju i sudjelovanje u odlučivanju.

Naravno, ovdje ne govorimo o apsolutnoj, već o relativnoj djetetovoj autonomiji – dakle, u situacijama u kojima to dopuštaju djetetova dob i zrelost. U djece najmlađe dobi roditelji su ti koji imaju odgovornost za dobrobit djeteta i donose odluke na području zdravlja i sigurnosti. Drugim riječima, roditeljska podrška djetetovoj autonomiji potrebna je gotovo uvijek, ali ne uvijek.

Upravo ove postavke o središnjoj važnosti roditeljeve podrške djetetovoj autonomiji vrlo su bliske odnosnom shvaćanju socijalizacije te poimanju uvažavanja djeteta kao osobe i njegova osnaživanja kao temeljnih načela roditeljstva koje poštuje i promiče prava djeteta u obitelji.

Teorija samoodređenja nudi i druge korisne spoznaje, posebice za razumijevanje roditeljske „regulacije“ djetetova ponašanja. One se prvenstveno odnose na razlikovanje dviju vrsta motivacije: *unutarnje (intrinzične)* i *vanjske (ekstrinzične)* (Ryan i Deci, 2000.; Grolnick, Deci i Ryan, 1997.).

Intrinzična motivacija naziv je za urođenu ljudsku sklonost aktivnosti, traženju i ovladavanju prikladnih izazova te za znatiželju. Ona je izvor energije u podlozi spontanih aktivnosti kao što su istraživanje i ustrajnost u ovladavanju izazovima. Intrinzično motivirana ponašanja osoba radi spontano, sama od sebe, a jedina joj je svrha unutarnje zadovoljstvo koje prati ta ponašanja. Brojni su primjeri intrinzično motiviranih ponašanja u djece u prvim godinama života (npr. istražuju predmete, rade nešto kako bi izazvala reakciju drugih, izmišljaju igre), a to su sve važni elementi njihova razvoja.

Ova spremnost za osobni rast izraženija je kad okruženje podupire zadovoljenje potreba za autonomijom, kompetencijom i povezanošću, tj. u kontekstu odnosa koji podupiru dobrobit i rast osobe. Međutim, kada se sprečava zadovoljenje ovih potreba, kad okruženje pruža pretjeranu kontrolu, preniska očekivanja (npr. kad se dijete previše zaštićuje i spašava od frustracija) ili pak previsoka očekivanja bez bliske povezanosti, gubi se intrinzična motivacija te izostaje inicijativa. Prema Grolnick (2003.), za održanje prirodne intrinzične motivacije „na životu“ važno je da okruženje pruži odgovarajuću „hranu“.

Međutim, mnoge aktivnosti nisu motivirane intrinzično, već se rade iz nekoga drugog razloga. Ekstrinzična motivacija obuhvaća situacije kad se dijete ponaša na poželjan način zbog pravila, zahtjeva, prijatni, obećanih nagrada, ali i situacije kada se dijete ponaša na poželjan način kako bi održalo svoj osjećaj samopoštovanja ili dobrobit. U životu malog djeteta mnogo je primjera za ekstrinzično motivirana ponašanja (npr. spremanje igračkaka kako bi dobilo roditeljevo odobravanje, pranje zubi radi priče prije spavanja).

Prema teoriji samoodređenja, za to da se osoba osjeća autonomno, samoodređeno, a izvodi ekstrinzično motivirane aktivnosti ključan je proces internalizacije kojim se početno vanjski zahtjevi dovode u veći sklad s vlastitim težnjama. Internalizacija je proces kojim osoba usvaja uvjerenja, stavove ili pravila ponašanja iz vanjskih izvora i sve više preoblikuje te vanjske regulatore u osobne vrijednosti ili regulatore koji imaju osobno značenje i svojevrijedno se primjenjuju.

S obzirom na to da ekstrinzično motivirana ponašanja obično nisu zanimljiva, zabavna ni ugodna, razlog zbog kojeg se dijete počinje tako ponašati najčešće je to što ih traži, pokazuje ili cijeni netko s kim se osjeća (ili se želi osjećati) povezano. Iz toga slijedi da je potreba za povezanošću iznimno važna za internalizaciju. Dijete će prije internalizirati roditeljev zahtjev za nekim ponašanjem kad osjeća sigurnu povezanost i brižno ponašanje roditelja.

Jednako tako, da bi integriralo određeno pravilo ili zahtjev, dijete mora shvatiti njegov smisao i spojiti ga nekako sa svojim drugim ciljevima i vrijednostima. Taj proces ide lakše uz osjećaj mogućnosti izbora i slobode nego kad je dijete pod snažnim pritiskom da se mora ponašati upravo na određeni način. Uz osiguranje izbora, važno je uključivati dijete u stvaranje pravila i struktura. Tako podrška autonomiji dopušta djetetu da aktivno preoblikuje zahtijevane vrijednosti u vlastite.

Podrška autonomiji također podrazumijeva uzimanje u obzir djetetove točke gledišta, uvažavanje toga što dijete osjeća u vezi s određenim zahtjevom, iako se od zahtjeva ne odustaje. Kad su osjećaji djeteta *viđeni* i *priznati*, intrinzična motivacija raste (npr.: *Sad moraš pospremiti igračke*, naspram: *Došlo je vrijeme spremanja igračkaka. Znam da bi ti radije sad išla van, ali, molim te, najprije pospremi igračke*. ili: *Vidim da ti je naporno*

sakupljati ove kockice. Tako će ti biti na sigurnome do sljedećeg puta kad ćeš se htjeti s njima igrati.).

Zaključno, podrška autonomiji je roditeljevo aktivno podržavanje djetetovih kapaciteta za iniciranje vlastite aktivnosti te pružanje potpore djetetu u rješavanju (svakodnevnih) problema, za razliku od roditeljskih ponašanja koja se oslanjaju na ekstrinzičnu motivaciju korištenjem pritiska i kontrolirajućih roditeljskih postupaka da bi se potaklo određeno djetetovo ponašanje ili pak rješavanje djetetovih (svakodnevnih) problema umjesto njega.

Podrška autonomiji može se, po uzoru na „empatično postavljanje granica“ (Ginnot, 1969., prema Joussemet i sur., 2008) operacionalizirati kao:

- (1) davanje djetetu objašnjenja roditeljevog zahtjeva
- (2) prepoznavanje i uvažavanje djetetovog doživljaja/ osjećaja/ potreba i perspektive
- (3) nuđenje izbora i ohrabrivanje inicijative i
- (4) minimiziranje upotrebe kontrolirajućih tehnika.

Podršku autonomiji ne smije se poistovjećivati s popustljivim (permissivnim) roditeljstvom (tj. manjkom roditeljskog pružanja strukture) ili pak zanemarivanjem djeteta (tj. manjkom roditeljske osobne uključenosti). Podrška autonomiji odnosi se na način na koji roditelj djetetu pruža strukturu i osobnu uključenost (tj. u kojoj mjeri roditeljsko ponašanje uzima u obzir perspektivu i potrebe djeteta). Baš naprotiv, kombinacija visoke podrške autonomiji s razvojno prikladnom razinom roditeljske uključenosti i strukture smatra se idealnom za omogućavanje djetetovog optimalnog razvoja (Grolnick i sur., 2008.).

USPOSTAVA ODNOSA RAVNOPRAVNOG DOSTOJANSTVA I KVALITETE RODITELJSKOG VODSTVA

Poimanja djeteta i roditeljstva koja proizlaze iz Konvencije UN-a o pravima djeteta, odnosno/relacijsko shvaćanje socijalizacije, te postavke teorije samoodređenja mogu se prepoznati i u iskustvima stručnjaka koji rade s obiteljima. Ovdje su osobito vrijedna i poticajna iskustva i ideje obiteljskog terapeuta Jespera Juula (2005., 2006. a, 2006. b, 2008.). Prije svega, i ona svjedoče o tome da se djeca najzdravije razvijaju kad su dio odnosa u kojem su obje strane prepoznate kao osobe, subjekti. Iako su potrebe roditelja (kao osobe, koja uz roditeljski ima i druge identitete) također značajan aspekt Programa radionica s roditeljima „Rastimo zajedno“, ovdje se nećemo posebno osvrnuti na njih, već ćemo se nastaviti baviti pitanjem djeteta kao subjekta socijalizacije, koje se provlači iznesenim teorijskim osnovama programa.

Odnos *subjekt – subjekt* uključuje, prepoznaje i potvrđuje djetetov doživljaj svijeta i sebe. Takav odnos pretpostavlja određena umijeća i etičan stav roditelja ili roditeljevu *odnosnu kompetentnost*, koju Juul (2002.) definira kao (1) sposobnost da se dijete vidi i prizna kao osobu te da se vlastito ponašanje prilagodi tome, bez odricanja od vodstva, i (2) sposobnost i spremnost za prihvaćanje pune odgovornosti za kvalitetu odnosa s djetetom, umjesto okrivljavanja djeteta što se *tako* ponaša.

Uz odnosnu kompetentnost, ključan pojam u razmatranju obilježja odnosa roditelja i djeteta koji pruža optimalne uvjete za djetetovu dobrobit i razvoj (ili, u terminima prava djeteta, odnosa koji promiče pravo na puni razvoj potencijala i poštovanje djetetova mišljenja) jest ravnopravno dostojanstvo (Juul, 2008., 2006. a).

Ravnopravno dostojanstvo u odnosu znači da se osobne potrebe, želje, htijenja, mišljenja i osjećaji svake strane ravnopravno poštuju i uvažavaju, bez obzira na dob ili spol osobe. U kontekstu odnosa *roditelj – dijete* to, naravno, ne podrazumijeva ravnopravnu odgovornost jer je u odnosu s djetetom, posebice u ranoj dobi, roditelj taj koji donosi odluke vezane uz djetetovu dobrobit i koji je odgovoran za njegovu sigurnost, zdravlje te zadovoljavanje potreba. Uz to, roditelj je odgovoran i za kvalitetu odnosa s djetetom, kao i za vlastitu dobrobit i dobrobit ostalih članova obitelji i obitelji u cijelosti. Na ravnopravnom dostojanstvu mogu se temeljiti odnosi s djetetom onda kad su roditelji autentični i preuzimaju osobnu odgovornost za svoje izbore.

Kako bi se djeci osiguralo optimalno djetinjstvo, prema Juulu (2008.), vodstvo roditelja trebalo bi u idealnom obliku imati ove kvalitete: autentičnost, osobni autoritet, interes, dijalog/pregovaranje, priznavanje, uključivanje i moć (koja se odgovorno prihvaća i upotrebljava).

Roditelj je autentičan kada izražava svoje stvarne misli ili osjećaje. To znači da ne „recitira“, ne glumi nešto što mu se čini da spada u ulogu jedne mame ili jednog tate. Autentičnost i iskrenost roditelju daju potreban osobni autoritet kojime može utjecati i ostaviti snažan dojam na dijete tijekom djetinjstva.

Osobni autoritet ima roditelj koji je autentičan, osoban i koji preuzima osobnu odgovornost za svoju dobrobit. Osobni autoritet temelji se na roditeljevu autentičnom doživljaju i iskrenim osjećajima te na integritetu i odgovornosti za vlastite potrebe, granice i vrijednosti.

Pritom osobni autoritet roditelja gubi na snazi ako roditelj ujedno ne čuva i djetetov integritet. Primjerice, kada roditelj kaže trogodišnjaku: „Ti si razmažen/tvrdoglava!“ ili: „Ti voliš ljutiti svoju mamu!“, onda time djetetu nameće svoje tumačenje djetetovih namjera ili prebacuje odgovornost na njega (npr.: *Sâm si kriv što ne idemo van.*). Naprotiv, kada roditelj govori o sebi, svojim potrebama i granicama (npr.: *Želim prvo pojesti ručak i odmoriti se 15 minuta, a onda ću se igrati s tobom.*) i kad prihvaća odgovornost (npr.: *Vidim da ti*

je teško što ne idemo van, ali ja sad ne mogu ići s tobom, a neću te pustiti da ideš sam. Ići ćemo čim ovo završim.), roditeljev osobni autoritet raste.

Dijalog temeljen na ravnopravnom dostojanstvu podrazumijeva to da svaka strana izražava sebe, svoje misli, vrijednosti, ciljeve, a ne da govori o drugoj strani. Dijalog i pregovaranje zauzimaju mjesto nekadašnjeg propovijedanja i kažnjavanja, a izraz su vrijednosti ravnopravnog dostojanstva jer sudionicima omogućuju osjećaj da ih se čulo i uzelo ozbiljno. Dijalog odražava potrebu zajednice da čuje doprinos svakog člana. Na temelju dijaloga i vlastitoga životnog iskustva roditelji donose odluke koje smatraju najprimjerenijima.

Umjesto nekadašnje kontrole, vodstvo roditelja danas može obilježavati pokazivanje interesa za dijete kao osobu. Interes za djetetove misli i osjećaje prati njihovo priznavanje (u smislu prepoznavanja i imenovanja, a ne vrednovanja kritikom ili pohvalom). Ovo se može povezati s priznavanjem djeteta kao osobe, s uvažavanjem djetetova doživljaja svijeta i sebe. Kada roditelj čuje i vidi djetetove doživljaje, može ih uključiti u svoj proces odlučivanja, a ako donosi odluku koja nije u skladu s djetetovom željom, može primjerice reći: „Vidim da hoćeš ovu igračku, ali sada ti je nažalost ne mogu kupiti. Stvarno mi je žao.“

I, konačno, način na koji roditelji odabiru upotrebljavati svoju psihološku i fizičku moć snažno utječe na djetetovu dobrobit i razvoj i na to hoće li dijete imati mogućnost u potpunosti iskoristiti svoj osobni i socijalni potencijal.

Prema Juulu (2008.), vodstvo je proces uzajamnoga i kontinuiranog učenja zajedno s onima koje treba voditi. Dio tog procesa jest osvješćivanje vlastitih vrijednosti i ciljeva te vođenje u skladu s njima. Zadatak – i izazov – roditeljima jest pronaći način vodstva koji uzima u obzir potrebe djeteta i potrebe roditelja, a da se pritom ne narušava psihički ili tjelesni integritet djeteta.

Uz navedeno, roditeljsko vodstvo važno je razumjeti u kontekstu konceptualizacije tri vrste roditeljske odgovornosti (Juul, 2006., 2008.): odgovornosti za dobrobit i razvoj djeteta, odgovornosti za kvalitetu odnosa s djetetom te odgovornosti za vlastitu dobrobit i razvoj kao roditelja. Drugim riječima, odgovoran roditelj primjereno i pravovremeno odgovara na potrebe djeteta, omogućava djetetu ostvarivanje njegovih prava, preuzima odgovornost za kvalitetu odnosa s djetetom, a brine i o svojim potrebama i resursima za roditeljstvo. Roditeljska odgovornost za dobrobit djeteta uključuje i odgovornost za omogućavanje djetetu života u skladnim odnosima između roditelja, odnosno za ulaganje u kvalitetu odnosa s drugim roditeljem djeteta i suradničko suroditeljstvo. Roditeljevo preuzimanje odgovornosti za osobnu dobrobit i razvoj roditeljskog potencijala u podlozi je korištenja programa podrške roditeljstvu kojima društvo nastoji poduprijeti sposobnost svakog roditelja da bude odgovoran roditelj. To uključuje i mogućnost da roditelji griješe, ali da pritom i preuzimaju odgovornost za svoje pogreške te za kvalitetu odnosa s djetetom.

EMPATIJSKA INTERAKCIJA RODITELJA I DJETETA: TRI DIJALOGA

Viđenje djeteta kao osobe s vlastitim osjećajima, namjerama i potrebama, koje roditelj može prepoznati i u svojem iskustvu, ishodište je empatijske identifikacije roditelja s djetetom. Ovo roditeljevo razumijevanje i suosjećanje s djetetom preduvjet je spremnosti na osjetljivu brigu o djetetu, koju promiče Međunarodni program za razvoj djeteta (Hundeide, nd a).

Prema Hundeide (1996.), ključ kvalitetne brige i utjecaja na djetetov razvoj jest roditeljska empatija za djetetova stanja te usklađivanje s njegovim potrebama i inicijativom.

Empatija ili suosjećanje jest sposobnost razumijevanja i osjećanja onoga što misli i osjeća druga osoba te sposobnost pokazivanja tog razumijevanja. Empatija je važna jer olakšava komunikaciju s drugim ljudima, a još je važnija u komunikaciji odraslih i djece. Da bi roditelj uspješno komunicirao s djetetom, mora moći razumjeti i osjetiti djetetove misli i osjećaje. Sposobnost roditelja da se uskladi i reagira na djetetove potrebe i inicijativu (što ne znači udovoljavanje svakoj djetetovoj želji) temelj je kvalitetne brige za dobrobit djeteta.

Ako roditelj prepoznaje potrebe djeteta od najranijih dana i stalno se s njima usklađuje, dijete će razviti osjećaj da drugi ljudi mogu i žele suosjećati s njim. Taj se osjećaj razvija oko 8. mjeseca djetetova života i dalje se oblikuje bliskim, intimnim odnosima tijekom cijeloga života. Ako se pak roditelji ne usklađuju s djetetom, to za dijete može biti izrazito uznemirujuće i dugoročno štetno. Naime, kada roditelj nikako ne uspijeva pokazati empatiju za osjećaje koje dijete pokazuje (npr. radost, plač, potreba za maženjem), dijete prestaje pokazivati, pa čak i osjećati te emocije. Na taj se način može iz repertoara za bliske, intimne odnose izbrisati cijela lepeza osjećaja, osobito ako se tijekom djetinjstva uporno obeshrabruje iskazivanje tih osjećaja (Hundeide, n.d. b)

Roditeljsko usklađivanje s djetetom uspostavlja se empatijskom interakcijom od početka njihova odnosa. Kako se dijete razvija i kako se veza produbljuje, emocionalni dijalog između roditelja i djeteta postaje sve bogatiji, za dijete i njegov razvoj sve poticajniji i sve više usmjeravajući. Dijete počinje sâmo tražiti uključivanje roditelja u svoje akcije s predmetima koji ga okružuju, tražiti i shvaćati značenje pojava oko sebe; postaju mu potrebni pomoć i vođenje u planiranju i izvođenju različitih ideja i pothvata. Postupno, kako se djetetovi horizonti šire, roditelji počinju usmjeravati njegovo ponašanje uputama, pravilima i postavljanjem granica, sve dok se dijete ne osamostali te usvoji djelotvorne i društveno prihvatljive načine ponašanja.

Hundeide (n.d. a) ovaj razvojni pristup interakciji roditelja i djeteta opisuje trima različitim tipovima dijaloga, koji se razlikuju po sadržaju komunikacije roditelj – dijete, tj. po porukama koje primarno roditelj šalje djetetu. Prvi tip jest *izražavanje emocija*, drugi *davanje*

značenja, a treći *usmjeravanje ili regulacija ponašanja*. Ono što svim tipovima dijaloga mora biti zajedničko jest empatijsko razumijevanje djeteta i njegova stanja te usklađivanje s njime.

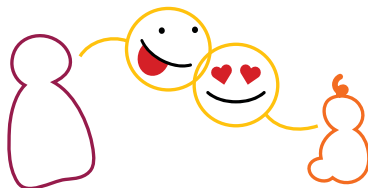
Emocionalni dijalog odnosi se na rani afektivni dijalog izražajnim gestama između roditelja i djeteta, u kojem se roditelj osjećajno prilagođava djetetu, slijedi i reagira na izraze inicijative i tjelesne poruke djeteta, prepoznaje uočene signale te verbalizira ono što dijete čini. Tako se razvijaju pravi dijalog emotivno izražene intimnosti i osjećaj povjerenja, radosti i partnerstva između djeteta i roditelja. Na ovakvom se odnosu razvija sigurna privrženost i temeljno povjerenje u sebe i druge.

Tipične situacije u kojima se razvija *emocionalna komunikacija* jesu situacije bliskoga kontakta, situacije kad je djetetu potrebna utjeha, ohrabrenje ili podrška. Roditelj uspostavlja emocionalni dijalog dvama osnovnim načinima: pokazivanjem bezuvjetne ljubavi i emocionalnom komunikacijom te slijedenjem dječje inicijative i davanjem podrške.

Pokazivanje bezuvjetne ljubavi i *emocionalna komunikacija* omogućuju da dijete osjeti kako je voljeno bezuvjetno, samo zato što postoji, što je važno za razvoj samopoštovanja. Od najranije dobi dijete razumije emotivne izraze te razlikuje prihvaćanje i odbijanje, radost i tugu. Roditeljevo pokazivanje djetetu da ga voli, uživa u njemu i raduje mu se djetetova je „psihička hrana“ od koje se ne može prejesti. Već s vrlo malim djetetom može se uspostaviti emocionalni dijalog kontaktom očima, osmijesima i razmjenom gesta, izrazima zadovoljstva kojima roditelj pokazuje radost i entuzijazam za ono što dijete radi ili ga zanima, a dijete „odgovara“ sretnim glasanjem. Ova rana emocionalna konverzacija važna je za djetetovo buduće uspostavljanje veza s drugima, kao i za razvoj govora.

Slijedenje dječje inicijative i davanje podrške odnosi se na roditeljevo prepoznavanje stanja, želja, namjera i govora tijela djeteta te na prilagođavanje i slijedenje djeteta u onome čime je u tom trenutku zaokupljeno. Dijete će tako osjetiti da ga roditelj vidi, prati i odobrava.

Za razvoj samopouzdanja i motivacije posebno je važno da dijete u sigurnim granicama slijedi svoju inicijativu, a ne da ga *uvijek* netko drugi „gura“ u aktivnosti ili upravlja njegovim ponašanjem (iako vanjska kontrola može povremeno biti potrebna, primjerice radi djetetove sigurnosti ili roditeljevih osobnih potreba). Samopouzdanje i intrinzična motiva-



cija također rastu kada dijete biva uspješno u onome što radi te dobiva jasnu povratnu informaciju u čemu je bilo uspješno.

U skladu s postavkama Bowlbyjeve teorije privrženosti i Eriksonove teorije psihosocijalnog razvoja (Starc i sur., 2004.), Hundeide (n.d. a) smatra kako rani emocionalno-ekspresivni dijalog snažno utječe na oblikovanje afektivnog odnosa djeteta s roditeljima te na djetetovo povjerenje i otvaranje prema drugim ljudima.

Spoznajni dijalog prisutan je kada roditelj s oduševljenjem sudjeluje, opisuje i objašnjava ono što dijete radi i doživljava. Dijete ima potrebu razumjeti svijet oko sebe, a najbolji tumači svijeta jesu bliske osobe koje mogu dati riječi i značenja djetetovu neposrednom doživljavanju. Već tijekom prve godine dijete svjesno traži uključivanje odraslog u svoje akcije i uživa radeći nešto zajedno s odraslim te kad mu se nešto objašnjava u podržavajućem ozračju.

Roditelj uspostavlja spoznajni dijalog pomaganjem djetetu da se usredotoči na stvari i događaje u okolini jer su zajednička i uzajamna usmjerenost pažnje preduvjet dobrog kontakta i komunikacije. Spoznajni se dijalog također odvija unosenjem značenja i oduševljenja u ono što dijete doživljava te proširivanjem i obogaćivanjem djetetova iskustva objašnjavanjem, uspoređivanjem i maštom.

Opisujući zajedničke doživljaje i pokazujući pritom osjećaje i oduševljenje, roditelj pomaže djetetu razumjeti svoje doživljaje vanjskog svijeta. Roditeljevo imenovanje, opisivanje i pokazivanje emotivnih reakcija posredno prenosi djetetu značenje stvari oko njega. Roditelj treba ne samo objašnjavati nego i proširivati ono što doživljava zajedno s djetetom, primjerice tako da novo iskustvo stavlja u odnos s prošlim i budućim događajima. Tako dijete uči usredotočiti se, promatrati, uočavati, razlikovati, uspoređivati, zamišljati itd. Roditelj treba prepoznati što dijete zanima ili ga može zanimati te slijediti njegovu usmjerenost. Tada u žarištu roditeljeve empatije nisu samo djetetovi osjećaji nego i djetetova istraživačka inicijativa. To uzajamnu komunikaciju i posredovanje čini još kvalitetnijima. Zajedničko sudjelovanje i proširivanje iskustva snažno utječe na dječji intelektualni razvoj u ranoj dobi (Hundeide, n.d. a).

Usmjeravajući dijalog prisutan je kada se roditelj u djetetove aktivnosti uključuje planiranjem i davanjem uputa za ono što dijete želi postići te kad roditelj usmjerava (regulira) djetetovo ponašanje postavljajući pravila ili granice.

Svrha roditeljeve regulacije djetetova ponašanja jest postizanje samoregulacije djeteta. Upravljanjem vlastitim ponašanjem i uspostavom samokontrole dijete postaje sposobno za prilagođavanje nužnostima i zahtjevima vanjskog svijeta. Uz pomoć roditeljeve vanjske regulacije dijete postupno postaje sposobno razumjeti zahtjeve za određena ponašanja,

stječe znanje kako tim zahtjevima udovoljiti te uvježbava najučinkovitija ponašanja. Ponašanje temeljeno na tim spoznajama i vještinama naziva se samoreguliranim ponašanjem, a njegova je najvažnija oznaka razvoj samokontrole ili vladanja sobom.

Tipične situacije u kojima roditelj uči dijete kako vladati samo sobom jesu situacije koje traže usmjerenost cilju i suradnju te situacije koje traže regulaciju ponašanja jer nešto nije dopušteno.

Roditelj uspostavlja usmjeravajući dijalog podržavanjem djetetovih aktivnosti i inicijative te vođenjem djeteta *korak po korak* prema cilju. Osim toga, usmjeravajući dijalog provodi se kad roditelj iskazuje očekivanja na pozitivan način, s jasnim granicama za ono što je djetetu dopušteno, a što nije te uzima u obzir djetetove reakcije na to. Umjesto vikanja i zabrana, roditelj daje objašnjenja i razloge zašto nešto ne dopušta. Uz izricanje djetetu za njega razumljivih očekivanja, mlađoj djeci izriču se i objašnjavaju pravila ponašanja i posljedice koje slijede za njihovo nepoštivanje. U starije djece poželjno je pravila ponašanja i posljedice za nepridržavanje donijeti zajedničkim dogovorom.

PREDNOSTI I RIZICI ZNANSTVENOGA DEFINIRANJA „POZITIVNOG RODITELJSTVA“

Program radionica za roditelje „Rastimo zajedno“ razvijen je radi otkrivanja i jačanja roditeljskih uvjerenja, vrijednosti i ponašanja koja omogućuju ostvarivanje prava djeteta u obitelji. Kao poticaj ponuđen je pojam „roditeljstvo u najboljem interesu djeteta“, koji obuhvaća četiri široke kategorije roditeljskih ponašanja i vrijednosti: brižno ponašanje, pružanje strukture i vodstva, uvažavanje djeteta kao osobe i osnaživanje djeteta.

Riječ je o razumijevanju ili viziji roditeljstva koje se vrijednosno temelji na Konvenciji UN-a o pravima djeteta, ali i na znanju proizišlom ponajviše iz prethodno sažeto prikazanih znanstvenih i stručnih spoznaja. To su spoznaje o obilježjima roditeljskoga konteksta koji podržava zadovoljenje temeljnih psiholoških potreba djeteta za povezanošću, kompetentnošću i autonomijom, a čine ga *roditeljska osobna uključenost, pružanje strukture te podrška djetetovoj autonomiji*. Nadalje, to su spoznaje o kvalitetama roditeljskog vodstva koje počiva na ravnopravnom dostojanstvu roditelja i djeteta, kao i o obilježjima empatijske interakcije roditelja s djetetom.

Povećanje znanja o odnosu roditelja i djeteta koji pridonosi djetetovoj dobrobiti čini se barem jednako važnim kao i povećanje znanja o tome kakav roditeljski odnos šteti djetetu. No ipak su znanstvene spoznaje o tome što je zlostavljanje i zanemarivanje djece te kako nastaje brojnije od onih koje definiraju i objašnjavaju roditeljstvo na dobrobit djeteta.

Stoga je prednost pokušaja definiranja „dobrog roditeljstva“ to da se u žarište pozornosti znanstvenika, stručnjaka i roditelja stavlja propitivanje sadržaja (roditeljskih ciljeva, vrijednosti, postupaka) pa i naziva roditeljstva koje promiče dobrobit i razvoj djeteta (i roditelja). Bolje razumijevanje odgovora na ta pitanja preduvjet je za razvoj programa usmjerenih na promicanje i jačanje roditeljstva koje ispunjava prava i potrebe djeteta, umjesto programa usmjerenih na prevenciju roditeljstva koje ova prava i potrebe ugrožava i krši.

Međutim, upuštanje znanstvenika i stručnjaka u definiranje „dobrog, ispravnog roditeljstva“ nosi sa sobom i značajne rizike.

Tako Juul (2008.) upozorava na pojavu da umjesto *emancipacije iz objekta* socijalizacije u *subjekt*, u roditeljskom traganju za najboljim metodama odgoja, djeca bivaju pretvorena u *projekt*. Jednako tako, pojmovi kao što je *roditeljstvo u najboljem interesu djeteta* impliciraju određeni perfekcionizam, za razliku od, primjerice, pojma *dovoljno dobar roditelj*.

Nije lako odvagnuti prednosti nalaženja korisnih smjernica i struktura za olakšavanje snalaženja roditeljima i rizika njihova rigidnog pridržavanja, bez uvažavanja jedinstvenosti osobnosti djeteta i roditelja te primarnosti njihova doživljaja nad „teorijama“. Otvoreno je pitanje u kojoj mjeri konstruiranje stvarnosti u sintagmi *roditeljstvo u najboljem interesu djeteta* zaista djeci povećava kvalitetu djetinjstva. Pridonosi li takvo definiranje roditeljstva sposobnosti roditelja da osiguraju okruženje koje omogućuje puni razvoj djetetovih potencijala? Spušta li ono prag tolerancije društva na štetna roditeljska ponašanja, što znači da i intervencije počinju ranije negoli kod oslanjanja na definiciju dovoljno dobrog roditelja? I, konačno, uolikoj mjeri *propisivanje* obilježja roditeljstva u najboljem interesu djeteta može zapravo opteretiti onu djecu čiji roditelji nastoje biti *savršeni roditelji*?

Vjerujući da prednosti traženja i otkrivanja obilježja roditeljskog ponašanja i odnosa koje prate djetetova dobrobit i kompetentnost nadmašuju opisane rizike, upustile smo se u projekt „Rastimo zajedno“. Ideje o roditeljstvu prikazane u ovom poglavlju u Programu radionica služe kao *radni materijal* od kojeg roditelji kreću u traženje vlastitih roditeljskih odgovora na pozive i izazove svojeg djeteta.

Kako bismo smanjile opasnost od rizika da roditelji prikazane ideje prihvate kao *ispravnu metodu odgoja*, od prve do zadnje radionice šalje im se poruka da ne postoji jedan ispravan način za biti roditelj te da određenje roditeljstva u najboljem interesu djeteta (tj. četiri stupa roditeljstva), kao i druga znanja ili uvjerenja iz Programa radionica, nudimo samo kao vrijednosni okvir i informacije za inspiraciju i njima na provjeru.

Vrijedan doprinos raspravi o rizicima *stručnog definiranja dobrog roditeljstva* daju i pogledi koji slijede.

„Stručnjaci roditeljima mogu i trebaju donijeti skup vještina, ali ne smiju izgubiti bitnu pouku da su djeca ljudi, stvarne osobe koje žive uz nas. Osobe koje imaju svoje potrebe i karakteristike složene na sebi jedinstven (savršeno-nesavršen) način i da više od svega za svoj rast i razvoj trebaju dobar odnos na osobnoj razini.“ (Pribela-Hodap, 2008.)

„I roditelji su osobe koje imaju svoje potrebe i karakteristike složene na sebi jedinstven (savršeno-nesavršen) način, a imaju i svoje vrijednosti, stavove, obiteljsku tradiciju... Nije lako pomiriti potrebe i osobine djeteta, vlastite potrebe, osobine, uvjerenja i vrijednosti s vrijednostima društva, koje uključuje i stručnjake, ali i kreatore potrošačkog društva koji potenciraju dječje želje i prenaglašavaju neke dječje potrebe radi profita, a i mnoge druge interesne skupine.“ (Pregrad, 2009.)

Međutim, jasna je i potreba za što cjelovitijom slikom o tome što danas znamo o roditeljstvu koje je dobro za djecu. U prilog tome govori i Pregrad (2009.):

„Kad smo shvatili da je za razvoj djeteta bitno voditi računa o tome kako se djeca osjećaju, a ne samo što čine, o tome smo mnogo govorili, pisali i poučavali jer je bilo novo. Čineći to, izgubili smo iz vida to da je također važno djeci postavljati granice, biti zahtjevni i da voditi računa o tome kako se osjećaju ne znači da uvijek moraju imati osmijeh na licu. (...) Ono što definitivno nedostaje jest govor o roditeljskim pravima i dužnostima te o tome kako bi roditelji trebali postavljati granice i odgajati svoju djecu, na način da ne budu popustljivi i *servis za zadovoljenje dječjih želja*, a da se s druge strane brinu o zadovoljenju dječjih potreba i ne krše dječja prava.“

PRAVO RODITELJA NA PODRŠKU U RAZDOBLJU RANOG RAZVOJA DJETETA

Uz pravo svakog djeteta na obiteljsko okruženje koje podupire djetetovu dobrobit i omogućuje pun i harmoničan razvoj njegovih potencijala, Konvencija UN-a o pravima djeteta definira i pravo svakog djeteta da njegovi roditelji dobiju odgovarajuću i dovoljnu pomoć društva u ispunjavanju roditeljskih odgovornosti.

Pravo roditelja na podršku koje proizlazi iz Konvencije promiče i Vijeće Europe svojom *Preporukom (2006.) 19 o politici potpore pozitivnom roditeljstvu*, s pripadajućim popratnim dokumentima namijenjenim roditeljima (*Ključne poruke za roditelje*) i stručnjacima (*Smjernice za stručnjake*). Ovi dokumenti predstavljaju poticaj i prilog stvaranju novog razumijevanja roditeljstva te novih standarda podrške roditeljstvu u Europi.

Spomenuti međunarodni dokumenti, koji su na snazi i u nas, pokazatelj su da je šira društvena zajednica prepoznala koliko je „roditeljski posao“ važan, ali i zahtjevan. Uz velika očekivanja od roditelja, društvo je počelo preuzimati svoj dio odgovornosti ne bi li

omogućilo svakom roditelju da se nosi s izazovima suvremenog roditeljstva i ostvaruje pravo na pouzdane informacije, savjetovanje i materijalnu i drugu pomoć u brizi o djeci.

Programom radionica za roditelje „Rastimo zajedno“ roditelji dobivaju mogućnost ostvariti neka od svojih prava na podršku, koja im pripadaju jednostavno *zato što su roditelji*. To znači da oni u radionicama sudjeluju ne zato što nisu dovoljno dobri roditelji, nego zato što su roditelji djeteta koje ima prava djeteta, a to je svako dijete do 18. godine. Poznato je da roditeljsko ponašanje oblikuje niz utjecaja. Odrednice roditeljstva obuhvaćaju čimbenike koji se odnose na osobna obilježja roditelja (npr. uvjerenja, osobna dobrobit), obilježja djeteta (npr. temperament, poteškoće u razvoju), kontekstualne izvore stresa i podrške (npr. kvaliteta odnosa s partnerom, materijalni uvjeti života) i šire društveno okruženje (npr. dostupnost i kvaliteta usluga za djecu i roditelje, mjere obiteljske politike, društveni položaj djeteta i obitelji) (Belsky i Stratton, 2002.). Drugim riječima, način na koji se roditelji nose sa svojim roditeljskim odgovornostima ne odražava samo njihove roditeljske vještine i osobna obilježja, već i ono što im je dostupno od resursa i podrške (Quinton, 2004.).

Da bi mogao djetetu pružati bliskost, podršku, usmjeravanje i granice, i sâm roditelj treba imati dovoljno sposobnosti i snage za to. *Unutarnje snage roditelja* odnose se na roditeljska znanja i vještine vezane uz brigu o djetetu, komunikacijske vještine, vještine rješavanja problema i suočavanja sa stresom, a prije svega na tjelesnu i psihičku dobrobit roditelja. Stoga je važno da se roditelj brine o sebi, o zadovoljavanju vlastitih potreba za bliskošću, druženjem, rekreacijom i/ili vremenom za biti sâm. Važno je također da program podrške roditeljstvu osnažuje roditelja kao osobu u cijelosti, a ne samo u roditeljskoj ulozi. *Resursi ili snage unutar obitelji* odnose se na dostupne modele dobrog roditeljstva i na kvalitetu međusobnih odnosa članova obitelji (npr. međusobna podrška partnera). Značajan je i doprinos *resursa ili snaga iz šire okoline*, kao što je podrška šire obitelji, prijatelja te službi za djecu i roditelje u zajednici.

O potrebama roditelja za podrškom svjedoče novija istraživanja s roditeljima djece najmlađe dobi (Radočaj, 2008.; Pećnik i sur., 2011.). U njima je utvrđen interes roditelja za pristup pouzdanim informacijama o njezi i odgoju, savjetima stručnjaka i razmjeni iskustava s drugim roditeljima. Osim toga, ustanovljena je raširenost roditeljskih ponašanja koja krše prava djeteta, kao i uvjerenja koja takva ponašanja podržavaju. Ovi nalazi također upućuju na potrebu za podrškom u razvoju drukčijeg odnosa prema djeci najmlađe dobi.

Ishodišta programa radionica za roditelje „Rastimo zajedno“ jesu višestruka – od dokumenata koji štite prava djeteta, uključujući i *pravo roditelja na podršku*, do *potreba roditelja* dokumentiranih istraživanjima Ureda UNICEF-a za Hrvatsku, koja su prethodila programu. Među razlozima za nastanak ovog programa središnje mjesto zauzimaju znan-

stvene spoznaje o velikoj važnosti razdoblja ranog razvoja za djetetov život te o velikoj važnosti roditeljskog odnosa prema djetetu u tom razdoblju.

Otkrića neuroznanosti pokazala su kako se mozak djeteta najintenzivnije razvija upravo u prvim godinama života (npr. Shonkoff i Phillips, 2000.). Ono što dijete doživljava ima snažan utjecaj na razvoj njegova mozga, a time i dalekosežne posljedice za njegove kasnije životne prilike. Ako dijete raste u okolini bez dovoljno ljubavi, sigurnosti i roditeljske njege, u njegovom se mozgu mnoštvo veza među neuronima neće očuvati i bit će znatno drukčiji od mozga djeteta koje raste u osjećajno bogatom ozračju. Već u dobi od tri godine vidljive su razlike u socijalnom i intelektualnom razvoju djece, koje ne ovise o prihodima niti o obrazovanju roditelja, već o tome kako se roditelji bave djecom kod kuće, kako podržavaju njihovu znatiželju i učenje (Richter, 2004.). Vezano uz pravo djeteta na obrazovanje, važno je istaknuti da se prepreke školskoj uspješnosti (slabije razvijen vokabular) pojavljuju vrlo rano, već u dobi od 18 mjeseci (Hart i Risley, 1995.).

Prve godine su važne i zato što se iskustvo o sebi i drugima iz prvih godina prenosi na kasnije godine života (Aldgate i Jones, 2006.). U najranijim se godinama uspostavlja djetetova emotivna sigurnost, odnosno temeljno povjerenje u druge i sebe, zalog kasnijeg duševnoga i tjelesnog zdravlja. Stoga su emotivna privrženost, rana komunikacija i stimulacija jednako važni uvjeti razvoja kao i prehrana te briga o čistoći, zdravlju i sigurnosti od ozljeda.

Prema teoriji privrženosti i Eriksonovoj teoriji psihosocijalnog razvoja (Starč i sur., 2004.), temelji socijalnih odnosa položeni su u prvoj godini života, a u tome je ključna uloga roditelja ili primarnih skrbnika. Oni su prvenstveno ti koji osiguravaju osjećajno toplo i podupiruće okruženje za dijete, potiču učenje i razvoj, zadovoljavaju temeljne potrebe djeteta te dopuštaju da dijete doživi male količine stresa i frustracije koje može podnijeti uz odgovarajuću podršku.

Novija pak istraživanja pokazuju da su, za uspješnost u školi, pa onda i za daljnju produktivnu uključenost u društvo, od *kognitivnih* još važnije djetetove *nekognitivne* vještine. To su tzv. *meke vještine* ili *socijalno-emocionalne* vještine (npr. upornost, ustrajnost, samokontrola, rješavanje sukoba). Socijalno-emocionalne vještine uglavnom se odnose na vještine samoregulacije. Samoregulacija na osjećajnoj razini uključuje regulaciju vlastitih emocija, tjeskobe i stresa, a na kognitivnoj održavanje pažnje, inhibiciju impulsa, nošenje s frustracijom i odgađanje zadovoljenja potreba (Shanker, 2009.). To su sposobnosti koje



se stječu u najranijem djetinjstvu na temelju toga kako roditelj pomaže djetetu naučiti izražavati emocije ili se nositi sa stresom, dakle na temelju roditeljeva vođenja i usmjeravanja.

Na ovim znanstvenim spoznajama temelji se zalaganje da se podrška ranom razvoju djece, uz stimulaciju kognitivnog razvoja, još više usmjeri na jačanje socijalno-emocionalnih vještina, a to znači na jačanje roditelja koji su u razvoju ovih vještina „vitalni sastojak“ (Shanker, 2009.).

Konačno, investiranje u rani razvoj i podršku roditeljstvu nije samo pravo djeteta, već i mudra ekonomska investicija. Ekonomisti su pokazali kako je investiranje u roditelje djece mlađe od tri godine najisplativije ulaganje (Heckman, 2009.).

PARTNERSTVO STRUČNJAKA I RODITELJA

Evaluacijska istraživanja s roditeljima korisnicima programa podrške roditeljstvu pokazuju da ih privlači i zadržava u programima ne samo ono što se radi, već i *kako* se radi (Sandbaek, 2007.; Moran i sur., 2004.). Drugim riječima, u kojoj će mjeri program podrške roditeljstvu zaista ojačati kompetentnost, samopouzdanje i zadovoljstvo roditelja, ovisi u velikoj mjeri o načinu na koji se provodi. Kao i inače, odlučujuća je kvaliteta odnosa između osobe koja pruža i osobe koja prima podršku. Istraživanja su tako pokazala da je, uz fleksibilnost usluga roditeljima prilagođenih njihovim raznolikim potrebama, vrlo važno da program obilježava pristup stručnjaka prema roditeljima koji ne prosuđuje i ne stigmatizira.

Preporuka (2006.) 19 Vijeća Europe o politici potpore pozitivnom roditeljstvu navodi dva **temeljna načela za provođenje programa podrške roditeljstvu.**

1. Treba ih obilježavati podjednaka usmjerenost na snage, resurse i čimbenike zaštite, kao i na čimbenike rizika, što podrazumijeva usmjerenost na prepoznavanje i vrednovanje jakih strana roditelja, zaloga u međuljudskim odnosima i zajednici te stvaranje novih mogućnosti ostvarivanja roditeljeva potencijala.
2. Stručnjaci u programima podrške roditeljstvu odnose se prema roditeljima koji se njima koriste kao prema aktivnim sudionicima, osobama koje donose odluke o svom životu za koje su odgovorne, koje se nose sa svojim životnim okolnostima, koje su „stručnjaci po iskustvu“ i nositelji socijalnih prava (uključujući i prava na podršku zato što su roditelji).

Dosljedna primjena opisanih načela podrazumijeva zamjenu pristupa roditeljima koji se tradicionalno temelji na modelu deficita (gdje se na roditelje gleda kroz prizmu njihovih nedostataka) pristupom koji se temelji na modelu osnaživanja (Flett, 2007.).

U **modelu osnaživanja** stručnjaci više ne vide svoju ulogu u tome da oni (kao stručnjaci) odrede koje su potrebe roditelja i što trebaju učiniti da bi bili „bolji roditelji“. Umjesto toga, roditelje gledaju kao partnere s kojima surađuju kako bi roditelji nalazili svoje načine ispunjavanja roditeljskih odgovornosti na dobrobit djeteta i vlastito zadovoljstvo. Stručnjaci iz svojega profesionalnog i osobnog iskustva nude roditelju nove ideje na provjeru, za inspiraciju i orijentaciju te pružaju povratnu informaciju i podršku, a iz roditeljskih iskustava i reakcija uče i razvijaju vlastitu kompetenciju.

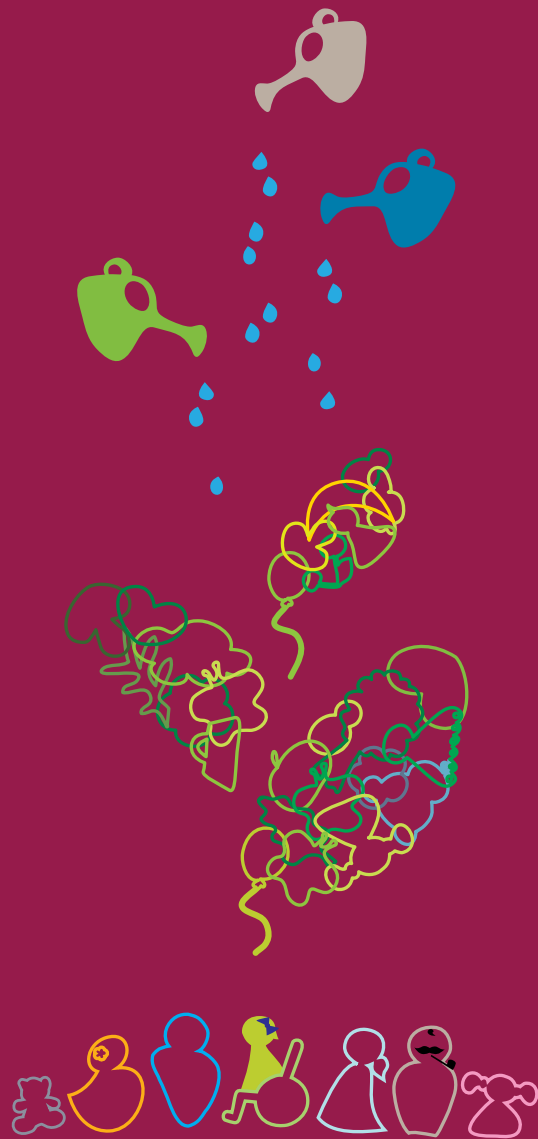
Pristup koji se temelji na osnaživanju zahtijeva postojanje partnerskih, suradničkih odnosa stručnjaka i roditelja. Stvaranje partnerstva stručnjaka i roditelja pretpostavlja priznavanje iskustava roditelja i njihova znanja o sebi i vlastitoj djeci. Stručnjak ne nastupa iz pozicije autoriteta koji zna pravilan način podizanja djeteta (i tome poučava roditelja). Odbacivanje izigravanja „eksperta za odgoj“ ne znači da stručnjak odbacuje znanje i iskustvo koje je stekao, već da prihvaća svoj nedostatak znanja te prepoznaje da i roditelj ima relevantno znanje koje stručnjaku nedostaje.

Partnerstvo podrazumijeva da su stručnjaci i roditelji na jednakoj razini – prvi su stručnjaci za teorije o razvoju djece i roditeljstvu, a drugi za svoju djecu i za sebe. Ako su stručnjaci spremni „otпустiti“ svoju ulogu stručnjaka za odgoj/djecu i prihvatiti da oni ne znaju najbolje, moći će se uključiti u autentičan, iskren dijalog s roditeljima i biti spremni učiti od njih. Tu je nužan neautoritaran pristup (Breton, 1994.) koji omogućuje uspostavljanje osobnog autoriteta stručnjaka.

Utemeljenje programa podrške roditeljima na načelima partnerstva i osnaživanja za stručnjake koji ga provode često znači da moraju „plivati protiv struje“, odnosno stvarati pristup roditeljima suprotan uvriježenom. Izgrađivanje novog poimanja vlastite uloge u odnosu na roditelje pretpostavlja radikalni odmak od tradicionalnog odnosa stručnjaka iz društvenih institucija prema roditeljima koji obilježava *propovijedanje* i *popravljanje* roditelja u tome kako treba odgajati svoje dijete.

Stoga primjena opisanih načela zahtijeva da i sami stručnjaci koji pružaju podršku roditeljima imaju dovoljnu i odgovarajuću stručnu podršku. Kao što programi podrške roditeljstvu olakšavaju roditeljima rast kompetencija, tako i kontinuirana edukacija, supervizija i međusobna podrška olakšavaju rast kompetencija stručnjaka u ispunjavanju njihovih profesionalnih odgovornosti u programu podrške roditeljstvu.





Program „Rastimo zajedno i mi“: svrha i smjernice za provedbu

N. Pećnik

CILJANA PODRŠKA RODITELJIMA U ZAHTJEVNIJIM OKOLNOSTIMA RODITELJSTVA

Iako je podrška ponekad potrebna svakom roditelju, roditeljstvo u određenim situacijama i životnim razdobljima postaje još veći izazov te je podrška roditeljima tada još potrebija. *Preporuka (2006.) 19 Vijeća Europe o politici potpore pozitivnom roditeljstvu* naglašava potrebe roditelja iz obitelji koje žive u teškim socio-ekonomskim okolnostima, maloljetnih roditelja, roditelja s invaliditetom i roditelja djece s teškoćama u razvoju.

U ovim kao i nekim drugim zahtjevnijim okolnostima roditeljstva pritisci „odozgo“ (okolinski i situacijski pritisci), „odozdo“ (obilježja djeteta) i „iznutra“ (roditeljske kognicije) koji djeluju na roditeljsko ponašanje mogu smanjiti sposobnost roditelja za pružanje „optimalnog roditeljskog konteksta“, odnosno sposobnost za **osobnu uključenost** (emocionalnu toplinu), **pružanje strukture** (granica, očekivanja, rutina) i **podrške autonomiji** kako bi dijete moglo zadovoljavati potrebe za povezanosti, kompetentnosti i autonomijom (Grolnick i sur., 2008.).

Umjesto toga, djeca mogu doživljavati roditeljevo **odbacivanje** (emocionalnu hladnoću), **kaos** (odsustvo granica, očekivanja i rutina) i **prisilu** (tjelesno ili emocionalno nasilje) (Skinner i sur., 2005.). Istraživanja odrednica roditeljskog ponašanja pomažu razumjeti koji čimbenici narušavaju roditeljski kapacitet, a koji ga jačaju unatoč djelovanju čimbenika rizika. Ove spoznaje nadograđuju teorijske osnove programa podrške roditeljima u zahtjevnijim okolnostima koja se pruža kako bi i njihova djeca ostvarivala pravo na optimalni roditeljski kontekst.

O dugoročnim učincima roditeljskog ponašanja na djetetov cjeloživotni razvoj, tjelesno i mentalno zdravlje i dobrobit značajne uvide donosi i longitudinalna studija s desetogodišnjim praćenjem Larkina i suradnika (2012.). Među ostalim, ona je pokazala da zanemari vanje emocionalnih potreba djeteta najranije dobi te izostanak primjerene interakcije roditelja i djeteta uz višesatni boravak pred ekranom prati lošija socijalna prilagodba, češće teškoće kognitivnog i jezičnog razvoja te problemi u regulaciji pažnje. Ovaj nepovoljan učinak ostvaruje se putem višestrukih mehanizama. Prije svega, negativna iskustva u djetinjstvu ometaju razvoj mozga, a posredno i drugih sustava (neurorazvoj utječe i na imunološki i endokrini sustav). Uz nepovoljna rana iskustava u obitelji veže se pojam tzv. „toksičnog stresa“. Djeca izložena intenzivnim i/ili dugotrajnim negativnim iskustvima u obitelji (tj. toksičnom stresu) otežano razvijaju sposobnosti suočavanja sa stresom te emocionalne i kognitivne samoregulacije. Opisani rezultati upozoravaju na važnost učinkovite podrške obiteljima kako bi se spriječili negativni životni događaji i okolnosti u djetinjstvu ili pak njihovi učinci ublažili mobiliziranjem roditeljskih resursa koji pridonose otpornosti i oporavku djece.

Druga važna longitudinalna studija, u kojoj je praćeno 16 916 djece u Velikoj Britaniji (u dobi od 3, 5 i 7 godina), analizirala je ulogu roditeljstva u ublažavanju učinaka deprivacije, siromaštva i niza negativnih životnih događaja na psihosocijalnu prilagodbu djece (internalizirane i eksternalizirane probleme). Roditeljstvo je operacionalizirano putem mjera kvalitete odnosa roditelja i djeteta, roditeljske uključenosti u djetetovo učenje i roditeljske discipline/ pružanja strukture i vođenja. Depriviranost četvrti u kojoj je obitelji živjela, siromaštvo i negativni životni događaji su svi simultano doprinosili razvoju internaliziranih i eksternaliziranih problema, a roditeljstvo je moderiralo te rizične utjecaje. **Kvaliteta odnosa roditelja i djeteta** (a ne veća uključenost ni autoritativna disciplina) najdosljednije je „odbijala“ štetne učinke rizičnih čimbenika dokazujući da dobar odnos roditelja i djeteta od ranih godina **može promicati otpornost** na emocionalnom planu i planu ponašanja kod predškolskog djeteta unatoč različitim okolinskim rizicima (Flouri i sur., 2015).

Na istom uzorku je dodatno istražena uloga grubih roditeljskih odgojnih postupaka u razvoju problema ponašanja te hiperaktivnosti i emocionalnih problema djece. Tjelesno kažnjavanje i vikanje predviđali su emocionalne probleme i probleme ponašanja te moderirali učinke siromaštva i negativnih životnih događaja na te probleme (Flouri i Midouhas, 2017.).

Od domaćih istraživanja nepovoljnih okolnosti, roditeljskog ponašanja i djetetovog razvoja izdvajamo istraživanje provedeno s 1 271 majke i 350 očeva djece u dobi od šest mjeseci, jedne godine te tri i šest godina širom RH (Pećnik, 2013.). Roditelji niskoga socio-ekonomskog statusa i oni s više djece izvijestili su o višoj razini roditeljskog stresa i slabijem tjelesnom zdravlju. Narušena dobrobit bila je povezana s roditeljskim postupcima. Utvr-

đeno je da manje pojedinih poticajnih i podržavajućih roditeljskih ponašanja doživljavaju djeca čiji su roditelji nižeg obrazovanja i socioekonomskog statusa, djeca koja žive u obiteljima s više djece, ruralnim sredinama i/ili određenim regijama. Primjerice, roditelji nižega socio-ekonomskog statusa te oni iz ruralnih naselja rjeđe su čitali slikovnice svojim trogodišnjacima. Više udaranja i povlačenja za kosu doživjeli su jednogodišnjaci čiji roditelji su imali osnovnoškolsko obrazovanje, u odnosu na one s višim obrazovnim statusom, te jednogodišnjaci u obiteljima s više djece. Iako nije bilo razlika u učestalosti udaranja trogodišnjaka (koje je bilo učestalo kod više od trećine roditelja neovisno o obrazovnom statusu), među šestogodišnjacima su više roditeljskog nasilja doživjeli oni u obiteljima s više djece te u ruralnim sredinama.

Kod roditelja niskoga socio-ekonomskog statusa uočeno je kumuliranje okolinskih i situacijskih činitelja rizika te izostanak činitelja zaštite. Osjećaju da im je u slučaju potrebe na raspolaganju manje podrške neformalne socijalne mreže, a dobivaju i značajno manje potrebne pomoći u skrbi za djecu i kućanskim poslovima od članova obitelji ili drugih osoba iz okoline. Čini se da najmanje neformalne socijalne podrške dobivaju upravo roditelji koji djecu podižu u težim okolnostima (s manje materijalnih i osobnih resursa). Iako roditeljima u zahtjevnijim okolnostima roditeljstva, pa tako i roditeljima niskog socio-ekonomskog statusa, značajan resurs može biti i stručna podrška u području roditeljstva i odgoja pokazalo se da je upravo oni najrjeđe koriste i izražavaju manji interes za kontaktiranje stručnjaka (kojima pristupaju s većim nepovjerenjem od obrazovanih roditelja).

Navedeni rezultati istraživanja dali su dodatni poticaj razvoju novog oblika podrške roditeljima u zahtjevnijim okolnostima života i roditeljstva. Programom „Rastimo zajedno i mi“ nastojimo premostiti neke od postojećih prepreka s kojima se nose roditelji niskog socio-ekonomskog statusa i približiti im stručnu podršku roditeljstvu.

U novije se vrijeme počinje istraživati na koji način roditeljski programi mijenjaju roditeljsko ponašanje, tzv. **teorija promjene** u podlozi nekog programa. Ona se bavi pitanjem teorijskog objašnjenja uzroka i procesa promjene uslijed intervencije, mehanizama koji su na djelu tijekom roditeljevog sudjelovanja u programu, odnosno objasniti „aktivne sastojke“ programa koji dovode do poželjne promjene roditeljskog odnosa i ponašanja prema djetetu pa posljedično i unapređenja djetetove dobrobiti i razvojnih ishoda.

Tako je utvrđeno da na roditeljsko ponašanje utječe što oni misle o sebi kao roditeljima te da je doživljaj roditeljske samoefikasnosti/djelotvornosti (tj. uvjerenje o vlastitoj sposobnosti da se uspješno ispunjava roditeljska uloga) povezan s više pozitivnih roditeljskih postupaka, manje grube i nekonzistentne discipline i većom općom roditeljskom uključenosti (Deković i sur., 2012.). Zbog toga se važno usmjeriti na roditeljevu percepciju vlastite sposobnosti organiziranja i izvršavanja zadataka koji proizlaze iz roditeljske uloge.

Prema teoriji samoefikasnosti (Bandura, 1997.), osoba će se (vjerojatnije) ponašati na određen način kada vjeruje da je u stanju izvesti određeno ponašanje kao i da će njime postići željeni cilj. Percipirana samoefikasnost utječe na to koje ćemo aktivnosti poduzeti, koliko ćemo napora u njih uložiti i koliko ćemo ustrajati u njima. Već su Coleman i Karraker (1998.) istaknuli da je za povećanje kvalitete roditeljstva potrebno da majke i očevi nauče vjerovati u vlastite sposobnosti.

Istraživanja potvrđuju da se odgovarajućim intervencijama doživljaj roditeljstva može učiniti povoljnijim te da promjene u doživljaju roditeljstva mogu rezultirati poželjnim promjenama u ponašanju roditelja prema djetetu (Deković i sur., 2012.).

Aktivnosti programa radionica s roditeljima „Rastimo zajedno i mi“ kojima se nastoji omogućiti roditeljima da postignu osjećaj veće samoefikasnosti / djelotvornosti u roditeljskoj ulozi osmišljene su tako da uključuju roditeljevo prepoznavanje vlastite uspješnosti u ranijim aktivnostima; opažanje ponašanja drugih osoba; smanjenje osjećaja prijetnje i straha povezanih s potencijalnim neuspjehom te predviđanje uspjeha i s tim povezan osjećaj većeg „roditeljskog morala“.

Iako se jačanje roditeljske samoefikasnosti pokazalo uspješnim pristupom u programima podrške roditeljstvu, Asmussen (2011.) naglašava da primjena ovog pristupa u radu s roditeljima izrazito nepovoljnih iskustva, složenih potreba nije dovoljna te da je za prevladavanje traumi iz osobne povijesti koje utječu na roditeljstvo potrebno koristiti dodatne pristupe.

U skladu s navedenim, u programu „Rastimo zajedno i mi“ se cilj jačanja osjećaja djelotvornosti / samoefikasnosti u roditeljskoj ulozi kombinira i s drugim, dodatnim ciljevima i korespondirajućim aktivnostima. Značajan dio njih odnosi se na povećanje kvalitete odnosa roditelja i djeteta te povećanje kvalitete odnosa između roditelja. Teorijske osnove tih aktivnosti opisane su ranije u uvodnom dijelu priručnika. Ovdje ćemo navesti još neka dodatna teorijska uporišta pojedinih ciljeva programa „Rastimo zajedno i mi“.

Oblikovanju ciljeva i komponenti programa „Rastimo zajedno i mi“ prethodilo je promišljanje teorijskih modela odrednica roditeljskog ponašanja u cjelini, odnosno pojedinih postupaka. Pri tom je prepoznato da su roditeljevi kognitivni procesi (uvjerenja, atribucije, implicitne teorije, ciljevi, znanja, stavovi, samoefikasnost ...) snažna odrednica roditeljskog ponašanja pa se u skladu s time na njih usmjeravaju i mnogi specifični ciljevi radionica. Za to često postoji jasna podloga u istraživanjima.

Primjerice, vezano uz opći cilj zaustavljanja tjelesnog kažnjavanja djece, očekivani ishodi na kojima se radi nisu samo povećanje znanja o nenasilnim oblicima usmjeravanja djetetovog ponašanja, nego i promjena stava prema korištenju tjelesnog kažnjavanja te

povećanje razumijevanja uzroka djetetovog nepoželjnog ponašanja, odnosno promjena atribucija (Aetah i Durrant, 2005.; Rodriguez i sur., 2018.).

Istovremeno, važno je imati i empirijsko utemeljenje alternativa tjelesnom kažnjavanju koje nudimo Programom. Dodatnu potvrdu da je dobro odabran sadržaj na kojem se radi s ciljem unapređivanja roditeljskih sposobnosti usmjeravanja (regulacije) djetetovog ponašanja dobili smo iz metaanalize 154 evaluacijskih studija programa podrške roditeljstvu usmjerenih prevenciji i tretmanu problema ponašanja kod djece (Leijten i sur., 2018.). Ona je ispitala koje su to komponente programa koje doprinose djelotvornosti programa (tj. smanjivanju djetetovih problema ponašanja nakon roditeljevog sudjelovanja u programu). Od 26 „roditeljskih tehnika“ koje su otkrivene u analizi sadržaja programa (kojima se podučava roditelje), jači učinci bili su vezani uz njih tri: pozitivno potkrepljenje (naročito pohvala) i prirodne te logične posljedice. U tretmanskim intervencijama učincima su još snažno doprinosile vještine izgradnje odnosa i upravljanja vlastitim emocijama.

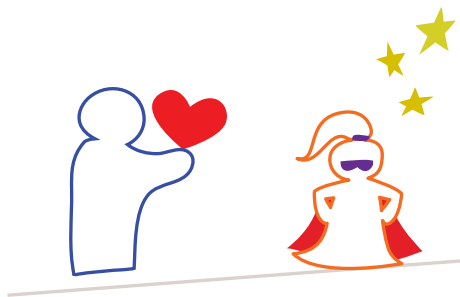
Osim roditeljskih kognicija, istraživanja otkrivaju i važnu ulogu koju imaju obilježja djeteta i kvalitete odnosa između roditelja u oblikovanju roditeljskog ponašanja.

Jedan od motiva za uključivanje dodatnih komponenti (neposredni rad s djecom te s dijadama roditelj-dijete) u program „Rastimo zajedno i mi“ bile su i znanstvene spoznaje o dvosmjernosti utjecaja između roditelja i djeteta te prepoznavanje djetetovog ponašanja kao snažne odrednice roditeljskih postupaka. To ilustriraju brojna istraživanja pa tako i ono Serbin i suradnika (2015.) koje je pokazalo da eksternalizirani problemi ponašanja djeteta dovode do smanjivanja pozitivnog roditeljskog ponašanja (korištenja podrške i strukture), a to onda dovodi do povećavanja djetetovih eksternaliziranih problema ponašanja. Drugim riječima, djetetovo nepoželjno ponašanje pobuđuje („provocira“) roditeljsko kažnjavanje i smanjivanje pružanja strukture i vodstva te podrške. Radionice roditeljima trebaju pomoći da se tom poticaju odupru te da se nose sa zahtjevnim djetetovim ponašanjima i pronađu (dugoročno) djelotvornije strategije usmjeravanja djetetovog ponašanja i poticanja djetetove suradnje s obiteljskim zahtjevima. Smatrali smo da dodatne komponente programa u tome mogu pružiti dodatnu podršku.

Konačno, još jedno teorijsko ishodište programa radionica s roditeljima „Rastimo zajedno i mi“ predstavljaju spoznaje o suroditeljstvu. Pod pojmom „suroditeljstvo“ podrazumijevamo međusobno djelovanje dvije ili više odraslih osoba koje surađuju kako bi podigle dijete za koje dijele odgovornost (Talbot i McHale 2004., prema McHale i sur., 2011.; Pećnik i Klarić, 2020.). Već je Belskyjev (1984.) procesni model roditeljstva istaknuo da kvaliteta odnosa između roditelja predstavlja važnu odrednicu roditeljskog ponašanja i (posredno) djetetove socio-emocionalne prilagodbe i razvoja. Od tada su prikupljeni brojni empirijski dokazi povezanosti suroditeljstva s osobnom dobrobiti i prilagodbom roditelja,

s kvalitetom njihove partnerske veze, s roditeljskim ponašanjem i s djetetovom dobrobiti i razvojem (Feinberg i sur., 2012.). Jedno od brojnih istraživanja povezanosti kvalitete odnosa između roditelja i njihovog roditeljskog ponašanja pokazalo je da negativne bračne interakcije predviđaju kritizirajuće roditeljsko ponašanje majki i pretjerano kažnjavajuće roditeljsko ponašanje očeva (Webster-Stratton i Hammond, 1999.).

Prema teorijskom modelu Feinberga (2003.; Feinberg i sur., 2012.), suroditeljstvo se odnosi na dogovaranje o brizi za dijete i njegov odgoj (odgojnim postupcima, odgovaranju na djetetove emocionalne potrebe, obrazovnim standardima, obiteljskim prioritetima, djetetovoj sigurnost i dr.) na što, između ostalog, utječu njihova znanja o razvoju djeteta. Druga domena suroditeljstva odnosi se na način na koji roditelji raspoređuju zadatke i odgovornosti u području „obiteljskih poslova“ (tj. kućanskih poslova i aktivnosti skrbi za dijete), a treća na stupanj do kojeg se roditelji međusobno podržavaju (npr. podupiru odgojne odluke drugog roditelja i drže njegove roditeljske napore vrijednim) ili podrivaju/ometaju u roditeljskoj ulozi (kritiziranjem drugog roditelja, natjecanjem s njime i sl.). Navedeno snažno utječe na roditeljsku samoefikasnost, stres i depresivnost te na kvalitetu odgojnih postupaka i razvojne ishode djeteta (Feinberg i sur., 2012.). Međusobna podrška smatra se najvažnijom komponentom djelotvornog suroditeljstva, a u svrhu njezinog jačanja predlaže se poticanje roditelja na izražavanje afirmativnih poruka o roditeljskim sposobnostima drugog roditelja. Četvrta domena suroditeljstva odnosi se na procese i načine na koje roditelji zajednički rukovode obiteljskim interakcijama (kvalitetu komunikacije između roditelja, stvaranje granice između sebe i drugih članova obitelji, dostupnost i doprinošenje obiteljskom sustavu). Temelji se na rezultatima istraživanja povezanosti kvalitete komunikacije i sukoba između roditelja s djetetovom psihosocijalnom prilagodbom. Konačno, postoji još aspekt suroditeljstva koji se odnosi na zajedničko uživanje u roditeljstvu, djetetovom rastu i razvoju te vlastitom i partnerovom razvoju u roditeljskoj ulozi koji se naziva „bliskost temeljena na roditeljstvu“ (Feinberg i sur., 2012.).



RAZVOJ I CILJEVI PROGRAMA „RASTIMO ZAJEDNO I MI“

„Rastimo zajedno i mi“ (Pećnik, 2020) sveobuhatan je program podrške roditeljstvu i obitelji namijenjen roditeljima koji djecu podižu u zahtjevnijim okolnostima i njihovoj djeci rane i predškolske dobi. Sastoji se od četveromjesečnog ciklusa tjednih radionica koje se odvijaju paralelno s roditeljima i s djecom te završavaju aktivnostima zajedničke igre.

Razvio ga je autorski tim hrvatskih stručnjaka, uz podršku UNICEF-a, na ishodištima i teorijskim postavkama postojećih programa „Rastimo zajedno“. Prvi program radionica s roditeljima „Rastimo zajedno“ (Pećnik i Starc, 2010.) nastao je unutar Projekta za podršku roditeljstvu u zajednici započetog 2008. godine pod okriljem Ureda UNICEF-a za Hrvatsku. Ubrzo je uslijedio i „sestrinski“ program radionica „Rastimo zajedno Plus“ (Pećnik i sur., 2014.) usmjerenih osnaživanju roditelja djece s teškoćama u razvoju. Program „Rastimo zajedno i mi“ promiče isti pristup roditeljstvu, temeljne ciljeve i vrijednosti kao i navedeni raniji programi. U uvodnom dijelu ovog priručnika preuzeti su dijelovi uvoda priručnika za programe „Rastimo zajedno“ ili „Rastimo zajedno Plus“, a sadržaj nekih radionica donekle se podudara sa sadržajem radionica ranijih programa.

Međutim, program „Rastimo zajedno i mi“ obilježava jasna usmjerenost na specifične potrebe roditelja suočenih s višestrukim stresorima koji otežavaju roditeljstvo i na potrebe njihove djece. Time želimo doprinijeti ostvarivanju prava svakog djeteta, pa i onog koje odrasta uz roditelje u zahtjevnijim okolnostima za roditeljstvo, na to da se njegovim roditeljima osigura pristup odgovarajućoj podršci u roditeljskoj ulozi.

Naziv programa – „**Rastimo zajedno i mi**“ – obiluje značenjima. Prije svega, odražava nastojanje da univerzalno pravo svakog djeteta na to da njegovi roditelji imaju pristup podršci u ispunjavanju svoje roditeljske uloge ostvaruju i ona djeca čiji se roditelji nose s težim okolnostima roditeljstva, uz manje okolinskih i osobnih resursa. Iskustvo je pokazalo da postojeći programi ne odgovaraju dovoljno dobro na njihove potrebe te je novi program razvijen kako bi se primjerenije uključila do sada neuključena skupina roditelja korisnika sustava socijalne skrbi („**i mi**“). Nadalje, ovo je prvi u obitelji „Rastimo zajedno“ programa koji u program radionica neposredno uključuje i djecu („**i mi**“). Konačno, uz osnaživanje roditelja i djece u zasebnim, paralelnim radionicama, ovaj program omogućava i nastajanje jednog novog „**mi**“ tijekom zajedničke igre roditelja i djeteta na kraju svake radionice.

Participativnost u razvoju programa stručne podrške roditeljima obilježje je svih „Rastimo zajedno“ programa, pa tako i ovog. Proces nastanka programa „Rastimo zajedno i mi“ omogućio je sudjelovanje stručnih voditelja radionica kao i roditelja – sudionika radionica u njegovom oblikovanju putem povratnih informacija prikupljenih tijekom dvije pilot - projekta (od veljače do lipnja u 2018. i 2019. godini) u ukupno 28 grupa širom Hrvatske.

Pilot-provedbe odvijale su se u okviru projekta koji je Centar za podršku roditeljstvu „Rastimo zajedno“ provodio unutar šire inicijative UNICEF-a i Ministarstva rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike pod nazivom „Za snažniju obitelj“ (2017. – 2020.). Iskustva i prijedlozi voditelja i roditelja bili su temelj na kojem su radionice provjerene, mijenjane i usavršavane te su ugrađeni u sadržaj programa i smjernice za proces njegove provedbe. Ovakvo uključivanje korisnika i pružatelja programa kao suradnika u njegovom stvaranju prepoznamo kao glavnu snagu ovog i ranijih „Rastimo zajedno“ programa.

Uz to što su radionice oblikovane *odozgo* (temeljem teorijskih ishodišta i stručnih smjernica) i *odozdo* (temeljem iskustava sudionika i provoditelja), program „Rastimo zajedno i mi“ podvrgnut je kvalitativnoj i kvantitativnoj evaluaciji procesa i ishoda. Rezultati evaluacije upućuju na uspješnost pilot-projekta u postizanju planiranih ciljeva te ovaj program kvalificiraju kao **program/intervenciju utemeljenu na dokazima**.

Kao program **ciljane i indicirane**¹ podrške roditeljstvu (te program rane intervencije) „Rastimo zajedno i mi“ odgovara na univerzalne, ali i specifične potrebe roditelja koji djecu podižu u otežanim okolnostima roditeljstva i života, često i korisnika sustava socijalne skrbi, kako bi se osnažili u roditeljskoj ulozi, a s krajnjim ciljem postizanja dobrih razvojnih ishoda za djecu.

Osim „preko“ roditelja, na razvojne ishode kod djece utječe se i neposredno kroz grupni rad s djecom te kroz zajedničke aktivnosti roditelja i djece na kraju svakog susreta. Radionice s djecom stimuliraju kognitivni i razvoj socijalno-emocionalnih vještina što smanjuje učinke nepovoljnih iskustava te povećava otpornost djece na buduće stresore, dok zajedničke aktivnosti roditelja i djece produbljuju odnos međusobne povezanosti.

U koncipiranju sadržaja, strukture i trajanja novog programa rukovodili smo se rezultatima meta-analize programa podrške roditeljstvu za roditelje djece u dobi od 0 do 7 godina (Kaminski i sur., 2008.) koja je utvrdila sljedeća tri obilježja povezana s njihovom učinkovitosti:

- (1) da sadržaj obuhvaća emocionalnu komunikaciju i pozitivnu interakciju s djetetom te postavljanje granica i regulaciju/usmjeravanje djetetovog ponašanja
- (2) da roditelji imaju prilike vježbati novostečene vještine s djecom tijekom programa te
- (3) dovoljan intenzitet i trajanje programa u odnosu na razinu rizika u obitelji.

1 **Ciljana podrška roditeljstvu** usmjerena je prema roditeljima koji djecu podižu u zahtjevnijim okolnostima, uslijed svog, djetetovog ili obilježja okruženja koje može otežati roditeljstvo.
Indicirana podrška roditeljstvu prema roditeljima kod kojih su uočene/procijenjene značajne teškoće u ispunjavanju roditeljskih odgovornosti - zadovoljavanju djetetovih razvojnih potreba i/ili specifični problemi kod djeteta (nizak i srednji razvojni rizik).

Tako su odabrane tri komponente programa (program radionica s roditeljima, s djecom te s roditeljima i djecom zajedno) i njegovo trajanje (15 tjednih radionica).

Krajnji cilj radionica s roditeljima jest unaprijediti dobrobit djeteta i ostvarivanje njegovog razvojnog potencijala.

Neposredni cilj je podupiranje postojećih te razvoj novih roditeljskih psihosocijalnih resursa/snaga i sposobnosti za izvođenje svih aktivnosti potrebnih za promicanje djetetovog emocionalnog, socijalnog, kognitivnog i tjelesnog razvoja u razdoblju ranog djetinjstva.

Vođene ovim ciljevima, radionice s roditeljima omogućuju razmjenu informacija, znanja, vještina i podrške koji roditeljima koriste u ispunjavanju njihovih roditeljskih odgovornosti te promiču razvoj kompetentnosti i roditelja i djeteta.

Svrha programa radionica s roditeljima je pružiti poticajno i osnažujuće okruženje u kojem roditelji s voditeljicama radionica i s drugim roditeljima:

- ☺ razmjenjuju iskustva o tome kako žive svoje roditeljstvo
- ☺ uče o potrebama djece i roditelja te načinima kako ih zadovoljiti u različitim životnim okolnostima
- ☺ bolje upoznaju sebe kao roditelja, posebno svoje snage
- ☺ dobivaju podršku u nalaženju vlastitih rješenja zahtjevnih situacija s kojima se nose
- ☺ isprobavaju nove korisne roditeljske alate
- ☺ traže odgovore na druga pitanja koja predlože...

Opći ciljevi programa radionica s roditeljima su:

- povećati znanje roditelja o dječjem razvoju, roditeljstvu koje ga podupire, ulozi roditelja u prepoznavanju i zadovoljavanju djetetovih potreba
- potaknuti uvid u vlastite roditeljske stavove i ponašanja te sposobnost da podrže djetetov razvoj
- potaknuti razvojno poželjne i smanjiti razvojno štetne interakcije roditelja i djeteta
- osnažiti doživljaj roditeljske i opće kompetentnosti
- povećati samopoštovanje, konstruktivno suočavanje i otpornost
- omogućiti razmjenu neformalne podrške među roditeljima, potaknuti povezivanje.

Ovi se ciljevi ostvaruju u kontekstu cjelovitog, sveobuhvatnog programa koji, uz grupni rad s roditeljima, ima još dvije značajne komponente: grupni rad s djecom te grupni rad s dijadama roditelja i djece.

Opći ciljevi programa radionica s djecom su omogućiti povećanje otpornosti na nepovoljne utjecaje kroz usvajanje vještina suočavanja sa stresom, razvoj samopoštovanja, komunikacijskih vještina, rješavanja problema; stjecanje osnovnih vještina suočavanja sa stresom kroz ciljane aktivnosti i igru koje su omogućile iskustva i spoznaje koje povećavaju razumijevanje sebe samih i odnosa među ljudima, olakšavaju upoznavanje i prihvaćanje drugih, omogućuju usvajanje pravila i samoregulacije; rasterećenje i ublažavanje prisutnih briga te jačanje sposobnosti primanja i pružanja podrške (Klarić i Jularić, 2020.)

Opći ciljevi programa zajedničke igre roditelja i djeteta su omogućiti izgradnju pozitivnog odnosa i osjećaja dublje međusobne povezanosti roditelja i djeteta te potaknuti novi način učenja roditelja o svom djetetu i djeteta o roditelju (Jularić i sur., 2020.).

Potreba da se odgovarajuća podrška učini dostupnom djeci i roditeljima koji nisu bili uključeni u postojeće programe „Rastimo zajedno“ i „Rastimo zajedno Plus“, sukladno načelu progresivnog univerzalizma, motivirala je nastanak programa „Rastimo zajedno i mi“. Pokretač razvoja bilo je pitanje: *„Kako djelotvorno odgovoriti na univerzalne i specifične potrebe za podrškom u roditeljstvu u otežanim okolnostima te ojačati kapacitete roditelja i njihove djece predškolske dobi za suočavanje s višestrukim obiteljskim stresorima koji mogu ugroziti kvalitetu roditeljstva, djetetovu dobrobit i razvoj?“*

U traženju odgovora oslonili smo se i na spoznaje o obilježjima kvalitetnih programa podrške roditeljstvu (Asmussen, 2011):

- roditelju pružaju topao i podržavajući odnos; empatiju, poštovanje roditelja kao osobe (bez prosuđivanja)
- prepoznaju da je roditeljsko ponašanje pod utjecajem: (a) onoga što misle i osjećaju o svojim iskustvima i okolnostima roditeljstva te o sebi u roditeljskoj ulozi i (b) prošlih iskustava i pružaju mogućnosti rješavanja s njima povezanih prepreka ostvarivanju odgovarajućeg odnosa prema djetetu
- prepoznaju uzajamnu uvjetovanost djetetovog i roditeljevog ponašanja, usmjeravaju se na obrasce interakcija i komunikaciju roditelja i djeteta te osjećaj povezanosti u obitelji.

Iz ciljeva programa radionica s roditeljima vidi se zainteresiranost programa „Rastimo zajedno i mi“ ne samo za djetetovu dobrobit i razvoj, nego i za roditeljevu. Opredjeljenje za ovakav „dvostruki fokus“ programa podrške roditeljima suočenim s višestrukim stresorima počiva na spoznaji da su jačanje i djetetove dobrobiti i dobrobiti roditelja međusobno nadopunjujući i međuzavisni ciljevi.

Tako uvažavamo i činjenicu da roditeljeva sposobnost da empatički razumije i daje prednost potrebama svog djeteta podrazumijeva: (1) roditeljevu sposobnost da razumije i

osjetljivo odgovori na izazove razvojnih potreba konkretnog djeteta, prilagođeno njegovom temperamentu i obilježjima te (2) roditeljevu sposobnost da se konstruktivno suočava s vlastitim intrinzičnim karakteristikama koje bi mogle naštetiti njegovom roditeljskom kapacitetu (Seden, 2008.).

Uz ciljeve usmjerene na razvoj roditeljskih resursa za suočavanje s izazovima roditeljstva djetetu rane dobi svojstvene ranijim „Rastimo zajedno“ programima, u „Rastimo zajedno i mi“ uključeni su i ciljevi koji zahvaćaju šire područje od roditeljskih znanja i vještina, a odnose se na osnaživanje osobnih resursa roditelja (jačanje samopoštovanja, vještina suočavanja sa stresom, emocionalne i kognitivne samoregulacije, planiranja, samozaštupanja, rješavanja sukoba, suradničkog suroditeljstva i dr.). Šire definirani ciljevi stvorili su potrebu proširivanja sadržaja temama koje nisu bile (dovoljno) zastupljene u ranijim „Rastimo zajedno“ programima te povećanje opsega i intenziteta programa.

Ciljevi pojedinih radionica prikazani su u tablici 1.

Tablica 1. Ciljevi Programa radionica s roditeljima „Rastimo zajedno i mi“

1. RODITELJI 21. STOLJEĆA

- omogućiti upoznavanje s voditeljicama i ostalim roditeljima te dogovor o svrsi, ciljevima i načinu rada na radionicama
- potaknuti prepoznavanje važnosti ranog razvoja, važnosti i zahtjevnosti roditeljske uloge te normalizirati sudjelovanje u programu podrške roditeljstvu
- potaknuti uvid u doživljaj roditeljstva, njegove sličnosti s doživljajima drugih i povezivanje
- potaknuti prepoznavanje osobnih snaga i osnažiti pozitivan doživljaj sebe u roditeljskoj ulozi
- potaknuti motivaciju za sudjelovanje u programu

2. TEMELJNE PSIHOLOŠKE POTREBE

- upoznati roditelje s temeljnim psihološkim potrebama, važnosti i načinima njihovog zadovoljavanja
- omogućiti uvid roditelja u to kako prepoznaju i zadovoljavaju djetetove potrebe
- potaknuti roditelje na razumijevanje i zadovoljavanje djetetovih potreba
- olakšati roditelju prepoznavanje postojećih sposobnosti osobne uključenosti, pružanja strukture i/ili podrške djetetovoj samostalnosti i oblikovanje namjere razvoja novih

3. LAKŠE DO CILJA

- potaknuti prepoznavanje osobnih snaga i uspjeha
- osnažiti pozitivan doživljaj sebe kao osobe (samopoštovanje)
- olakšati postavljanje realnih ciljeva i planiranje njihovog ostvarivanja

4. ČETIRI STUPA RODITELJSTVA

- omogućiti uvid roditelja u vlastito shvaćanje dobrog roditeljstva
- upoznati roditelje s četiri stupa roditeljstva u najboljem interesu djeteta
- olakšati uvid u vlastite roditeljske vrijednosti i ponašanja
- potaknuti roditelje na prepoznavanje ostvarenog te planiranje budućeg rasta u području brižnog ponašanja, pružanja strukture, uvažavanja i osnaživanja djeteta

5. SVA NAŠA DJECA I KAKO IH VOLIMO

- upoznati roditelja s obilježjima djetetovog razvoja
- olakšati razumijevanje djetetovih razvojnih potreba i roditeljeve uloge u odnosu na njih
- potaknuti roditelje na opažanje, slušanje i prepoznavanje djetetovih emocionalnih stanja, pokazivanje prihvaćanja te praćenje djetetove inicijative
- omogućiti uvid roditelja u vlastito emocionalno povezivanje s djetetom

6. RAZUMIJEVANJE RAZVOJA I USMJERAVANJE DJETETOVOG PONAŠANJA

- upoznati roditelja s razvojem mozga kod djece
- potaknuti razumijevanje utjecaja specifičnosti razvojnog razdoblja na dječje ponašanje
- omogućiti osvještavanje očekivanja od djece i sebe te (bolje) usklađivanje roditeljskih očekivanja s razvojnim mogućnostima djece
- omogućiti osvještavanje okolinskih utjecaja na učenje/postignuće
- olakšati konstruktivno upravljanje ljutnjom

7. SLUŠANJE – VAŽNA RODITELJSKA VJEŠTINA

- upoznati roditelje s načinima kvalitetnog slušanja i prihvaćanja druge osobe
- potaknuti razumijevanje djetetove perspektive i pobuditi empatiju za dijete u nelagodi/stresu
- potaknuti uvid roditelja u vlastite načine slušanja
- omogućiti unapređivanje vještina aktivnog slušanja



8. KAKO DIJETE UČI O SVIJETU OKO SEBE

- upoznati roditelja s važnosti njegove uloge posrednika između djeteta i vanjskog svijeta u djetetovom učenju
- potaknuti roditelje na prepoznavanje mogućih načina posredovanja svijeta djetetu i njihovu primjenu
- upoznati roditelje s važnosti djetetove igre i stvaranja poticajnih uvjeta za nju

9. GRANICE: ZAŠTO I KAKO?

- upoznati roditelje s djetetovim stjecanjem samoregulacije i roditeljskim postupcima usmjeravanja
- potaknuti usmjeravanje djeteta putem postavljanja granica, izricanja očekivanja i povratnih informacija

10. BIRAMO I STVARAMO RJEŠENJA

- upoznati roditelje s korištenjem pravila i prirodnih i logičnih posljedica nepridržavanja pravila u usmjeravanju djetetovog ponašanja
- upoznati roditelje sa štetnosti tjelesnog kažnjavanja i nenasilnim načinima poticanja djetetove suradnje s roditeljskim zahtjevima te potaknuti odluku o odbacivanju nasilnih i korištenju nenasilnih odgojnih postupaka
- potaknuti komunikaciju „ja – porukama“ umjesto „ti – porukama“
- omogućiti unapređenje vještina suočavanja s nepoželjnim djetetovim ponašanjem i njegovim nenasilnim usmjeravanjem

11. RODITELJSKE ODGOVORNOSTI I JOŠ PONEKA PITANJA

- upoznati roditelje s trima roditeljskim odgovornostima (osobna odgovornost, odgovornost za dobrobit i razvoj djeteta te odgovornost za kvalitetu odnosa s djetetom) i potaknuti na njihovo (veće) preuzimanje
- pobuditi odgovornost za zaštitu djeteta od štetnih učinaka izloženosti ekranu i olakšati njezino preuzimanje
- omogućiti zadovoljavanje roditeljskih specifičnih potreba za podrškom u roditeljstvu

12. BITI RODITELJ: UTJECAJI I IZBORI

- potaknuti uvid roditelja u utjecaj doživljaja iz vlastitog djetinjstva na sadašnje roditeljsko ponašanje i, po potrebi, olakšati integraciju neugodnih iskustava u roditeljsku ulogu
- olakšati roditeljima prepoznavanje postignutog rasta roditeljskih sposobnosti i oblikovanje namjere razvoja novih
- omogućiti roditeljima osvještavanje vlastitih potreba i stjecanje njegujućeg, osnažujućeg iskustva

13. PODRŠKA SEBI, PODRŠKA DRUGIMA

- omogućiti roditeljima prepoznavanje unutarnjih i vanjskih izvora snage i podrške
- potaknuti prepoznavanje i korištenje resursa u bližoj i široj socijalnoj okolini
- osnažiti vještinu zauzimanja za sebe

14. O PARTNERSTVU I SURODITELJSTVU

- upoznati roditelje s obilježjima komunikacije i rješavanja sukoba,
- omogućiti (bolji) uvid u vlastito konstruktivno i destruktivno ponašanje u sukobu s partnerom/icom te jačanje vještine konstruktivnog rješavanja ovih sukoba
- upoznati roditelje s obilježjima suroditeljstva i omogućiti (bolji) uvid u vlastito iskustvo sukoba i suradnje s drugim roditeljem
- upoznati roditelje s utjecajem kvalitete roditeljskog odnosa na djetetov razvoj
- potaknuti prepoznavanje utjecaja roditeljskog (destruktivnog) sukoba na dijete, pobuditi empatiju s djetetom izloženim (destruktivnom) sukobu roditelja te potaknuti zaštitu djeteta od roditeljskog sukoba

15. ZAVRŠETAK I NOVI POČETAK

- potaknuti prepoznavanje osobnog rasta roditelja uslijed aktivnog sudjelovanja u programu
- omogućiti odavanje priznanja roditeljima
- evaluirati proces i ishode radionica
- olakšati završetak grupnog rada i planiranje budućih aktivnosti

Tablica 1. donosi ciljeve programa radionica s roditeljima kojima se voditelji rukovode u pojedinim radionicama kako bi roditelji mogli ostvariti očekivane ishode (navedene u tekstu samih radionica). Da bi se ishodi mogli ostvariti, neophodno je da voditelji postižu i niz ciljeva koji se odnose na procese u grupi koji roditeljima omogućuju da se u grupi osjećaju sigurno, otkrivaju svoje teškoće te aktivno sudjeluju u interakciji koja potiče ili olakšava promjenu.

Za ostvarivanje procesnih ciljeva – izgradnju odnosa povjerenja i prihvaćanja između voditelja i članova grupe te među članovima grupe kao i osjećaja zajedništva i pripadanja – ključne su vještine voditelja. O njima te o važnosti i stvaranju podržavajućeg (a ne prosuđujućeg) ozračja više riječi bit će u poglavlju o provedbi Programa.

Ovdje želimo naglasiti usku povezanost sadržaja Programa (tj. aktivnosti koje su sustavno ugrađene u 15 radionica Programa kako bi se roditelju omogućilo ostvarivanje očekivanih ishoda povezanih s ciljevima svake radionice) i kvalitete odnosa koju sudionik Programa ima s voditeljima i ostalim članovima grupe. Kvaliteta odnosa s voditeljima i drugim roditeljima je za ostvarenje očekivanih ishoda radionica važna koliko i njihov sadržaj. Ona ovisi o poštovanju temeljnih načela koja obilježavaju Program.

PRISTUP I TEMELJNA NAČELA PROGRAMA

U razvoju programa „Rastimo zajedno i mi“ i u njegovoj provedbi vodili smo se s nekoliko načela, konzistentnih s međunarodnim preporukama i smjernicama u području usluga podrške roditeljstvu. To se prvenstveno odnosi na uvažavanje roditelja kao aktivnih sudionika, a ne pasivnih primatelja socijalne usluge te uzimanja u obzir roditeljskih snaga i činitelja zaštite, a ne samo činitelja rizika (Preporuka Vijeća Europe 19, 2006.). Ova **načela obilježavaju pristup Programa**, a oslanjaju se i na iskustva ranijih nastojanja da se program „Rastimo zajedno“ prilagodi potrebama i resursima roditelja koji djecu podižu u zahtjevnijim okolnostima prikupljana u projektima „Rijeka podrške“ Udruge „Portić“ (2014.) i „Rastimo zajedno – i mi!“ Centra „Rastimo zajedno“ (2015.).

► **Krećemo od snaga roditelja i djeteta**

Sliku o roditelju i djetetu stvaramo temeljem njihovih snaga, koje naglašavamo nad propustima i manjkavostima. Usmjerenost na snage, postojeće i potencijalne, održavamo tijekom programa putem niza aktivnosti koje sudionicima omogućavaju prepoznavanje vlastitih sposobnosti i pomažu u jačanju osobnih i okolinskih resursa za suočavanje sa zahtjevima u životnim ulogama roditelja i djeteta.

► **Imamo dvostruki fokus**

U radu s roditeljima nismo usmjereni samo na djetetove potrebe i razvoj nego nam je važna i dobrobit roditelja. Jačanje i djetetove i roditeljeve dobrobiti kompatibilni su i međuzavisni ciljevi programa.

► **Uvažavamo roditelja**

U odnosima stručnjaka i roditelja (kao i roditelja i djece) njegujemo ravnopravno dostojanstvo! Želimo „vidjeti i čuti“ roditelja, razumjeti njegovo iskustvo i perspektivu, prihvatiti ga kao osobu, omogućiti da se osjeti vrijedno i poštovano, razvije povjerenje. Trudimo se slušati bez prosuđivanja, pružati podršku roditelju i istodobno utjecati na promjenu stavova i ponašanja koja nisu u skladu s dobrobiti djeteta.

► **Iskustveno učenje**

Upoznavanje s novim znanjima o roditeljstvu i razvoju djece odvija se što je više moguće induktivnim putem (od posebnog, tj. roditeljevog prema općem) te se kreće od roditeljskih iskustava i uvjerenja, od konkretnih primjera i situacija, a ne općenitih predavanja.

Kad krećemo od mjesta na kojem je roditelj, prvo nam je potrebna „zajednička/dijeljena pažnja“ (npr. roditeljevo iskustvo, pitanje, prijedlog) a tek onda možemo uvoditi nove

spoznaje, novo značenje, nove „alate“. Njih roditelji vrednuju u odnosu na svoja znanja i iskustva te odabiru što će iskuša(va)ti/primjenjivati u svom životu.

Tako roditelji imaju mogućnost razvijati svoje znanje ugrađujući u njega spoznaje i iskustva stečena na radionicama.

► **Fleksibilnost i struktura**

Na radionicama uravnotežujemo zadanu strukturu standardiziranog programa s aktualnim potrebama pojedinaca ili grupe te pokazujemo fleksibilnost u provedbi aktivnosti iz priručnika kad je nužno prilagoditi njihov sadržaj potrebama i resursima roditelja ili grupe. Takva fleksibilnost treba doprinositi kvaliteti odnosa, ali ne gubiti iz vida očekivane ishode programa (bilo da su ih definirali autori programa ili sudionici). Završni osvrt na kraju svake radionice pomaže voditeljicama procijeniti potrebu za prilagođavanjem sadržaja aktivnosti i načina rada potrebama grupe ili pojedinih članova.

► **Oснаživanje**

Kroz različite aktivnosti i procese koje koristimo u Programu nastojimo da roditelji dožive kako mogu utjecati na okolinu. U dosta čvrsto definiranoj strukturi programa želimo osigurati prostor za njihovu aktivnu ulogu – pozvati ih da dobrovoljno rade aktivnosti/teme koje voditelj najavi i obrazloži te da daju povratne informacije i prijedloge u osvrtu. Voditelji podržavaju roditeljevu autonomiju i kad pozivaju roditelje da komentiraju ponuđena nova znanja i prijedloge, odabiru, odlučuju o njihovoj primjeni u svom životu.

Program se temelji na **pristupu osnaživanja i partnerskom odnosu voditeljica i roditelja**. Voditeljice jako dobro poznaju teorije o razvoju djece i roditelja, imaju iskustvo u radu s njima, a stručnjakinje su i za vođenje programa radionica „Rastimo zajedno i mi“. Roditelji su stručnjaci za svoju djecu i za sebe te najbolje poznaju iskustvo života u svojoj obitelji. Pristup koji se temelji na partnerstvu omogućava da se pomiri antagonizam između direktivnog rada s roditeljima kroz poučavanje i odnos učitelja i učenika s jedne strane i pružanja nedirektivne podrške roditelju da sam, kao najbolji stručnjak za svoju situaciju i iskustvo, traži rješenje svog problema.

Primjena načela partnerstva u radu s roditeljima vidljiva je i u načinu na koji su radionice strukturirane – na početku i kraju svakog susreta osiguran je „prostor“ (tj. deset do petnaest minuta vremena) koji uglavnom oblikuju roditelji. U osvrtu na provedene aktivnosti kojim završava svaka radionica roditelji-sudionici pojavljuju se u ulozi sukreatora programa te ga, iako je uvelike već unaprijed definiran („standardiziran“), i sami u određenoj mjeri definiraju u skladu sa svojim individualnim ciljevima, potrebama, interesima i očekivanjima.

Vrijednosnom utemeljenju i pristupu stručnom radu s roditeljima koji proizlaze iz navedenih načela najbolje odgovara grupni rad s roditeljima u kojem se njeguje partnerstvo i suradnički odnos. Prednost grupnog rada je razmjena iskustva, spoznaja da nisu jedini roditelji s brigama te druženje, zbližavanje, stvaranje prijateljstava, kao i pronalaženje rješenja vlastitih pitanja i problema koristeći se grupnom kreativnošću i resursima. Pri tom je potrebno voditi računa o individualnim razlikama u načinu na koji odrasli čuju, prihvaćaju i primjenjuju nove informacije koje se nude i raspravljaju u grupnom radu. Roditelji nižeg obrazovanja u pravilu trebaju više pomoći od stručnih voditelja grupe u osvještavanju novih uvida, više konkretnih primjera i smjernica te više podrške da provjere nove spoznaje i iskušaju nove vještine u odnosu sa svojim djetetom.

KOME JE PROGRAM NAMIJENJEN?

Sudionici programa „Rastimo zajedno i mi“ su roditelji u zahtjevnijim okolnostima roditeljstva koje mogu otežati roditeljstvo i zadovoljavanje razvojnih potreba njihove djece rane i predškolske dobi.

Izazovi s kojima se suočavaju uključuju:

loše materijalne uvjete života, pritisak iz raznih životnih uloga, manjak podrške okoline, socijalnu izolaciju, nedostatak uvjeta i podrške da razmišljaju o poziciji djeteta i ulozi roditelja u odgoju djece, probleme u suroditeljstvu, izloženost nasilju od partnera, ranjivost zbog bolesti, socijalnog statusa, ekonomskog stresa, zlostavljanosti u vlastitom djetinjstvu i druge. Ovi izazovi mogu posredno ili neposredno ugrožavati djetetovu dobrobit i razvoj.

Program „Rastimo zajedno i mi“ namijenjen je:

- roditeljima djece stare između 3 i 6/7 godina (do polaska u školu), sposobnima konstruktivno sudjelovati u grupnom radu
- roditeljima koji koriste prava i usluge iz sustava socijalne skrbi (zajamčenu minimalnu naknadu, usluge savjetovanja i pomaganja obitelji)
- roditeljima kojima je izrečena mjera zaštite djetetove dobrobiti i prava (upozorenja na pogreške i propuste u ostvarivanju skrbi o djetetu, stručne pomoći i potpore u ostvarivanju skrbi o djetetu te intenzivne stručne pomoći i nadzora nad ostvarivanjem skrbi o djetetu)
- i drugim roditeljima za koje stručni djelatnici centra za socijalnu skrb i podružnica obiteljskih centara procijene da bi im koristilo osnaživanje u roditeljskoj ulozi jer su izloženi višestrukim ili učestalim stresorima (npr. u obitelji prisutna kronična bolest, jednoroditeljska obitelj, odvojen život roditelja, pripadnici manjinskih skupina, i dr.).



Program „Rastimo zajedno i mi“ nije namijenjen:

- roditeljima koji nemaju dijete rane ili predškolske dobi (od 3. godine do polaska u školu)
- roditeljima koji boluju od psihičke bolesti, (neliječene) ovisnosti, počiniteljima zlostavljanja, roditeljima u procesu visokokonfliktnog brakorazvoda te izrazito nesuradljivim roditeljima koji nisu sposobni sudjelovati u grupnom radu.

”

Iako se ova skupina roditelja u sustavu socijalne skrbi prepoznaje kao dio konteksta koji predstavlja nizak i srednji razvojni rizik zdravog odrastanja djeteta, u predstavljanju programa „Rastimo zajedno i mi“ stručnoj i široj javnosti ne koristimo termin „roditelji/djeca/obitelji u riziku“ zbog njegovih mogućih stigmatizirajućih učinaka. Uz pozitivan stav prema programu kao obliku podrške koja može dobro doći svakom roditelju, zastupamo i pozitivan stav o (potencijalnim) sudionicima programa tako što koristimo uvažavajuće izraze u opisivanju sudionika programa i govorimo o **roditeljima koji podižu/odgajaju djecu u zahtjevnijim okolnostima koje otežavaju roditeljstvo i zadovoljavanje djetetovih razvojnih potreba**. Na prvoj radionici metaforički ih opisujemo kao „*roditelje s više lop-tica*“ koje moraju balansirati.

Pri sastavljanju grupe preporučujemo da budu **heterogene** po složenosti problema s kojima se roditelj nosi, odnosno intenzitetu potreba za podrškom. Pri tome je poželjno da je udio roditelja s višestrukim potrebama manji od udjela roditelja s umjerenom ili niskom razinom potreba za podrškom. Uključivanje u grupu i ponekog roditelja koji podiže dijete u zahtjevnijim uvjetima i treba podršku, ali nije korisnik sustava socijalne skrbi, može pridonijeti kvaliteti grupnog rada jer se takvi roditelji manje boje procjenjivanja te spremnije iznose dileme i teškoće čime doprinose „otvaranju“ i ostalih roditelja u grupi.

U programu mogu sudjelovati oba roditelja (osobe u roditeljskoj ulozi) ili samo jedan. Nije moguće da se dva roditelja izmjenjuju u dolascima na radionice, nego je potreban kontinuitet dolazaka. U situacijama smjenskog rada treba pokušati pomoći roditelju da dogovori zamjenu na poslu koja će omogućiti da roditelj koji radi u smjenama dolazi redovito na radionicu.

Iako je preporučena veličina grupe od 5 do 7 članova, u probnoj je provedbi broj roditelja na grupama dosta fluktuirao od radionice do radionice. Izostanci su najčešće bili posljedica bolesti djeteta ili roditelja (koji su *slabijeg zdravstvenog stanja, skloni su pobolijevanju*), zahtjeva (sezonskog) posla i problema prijevoza. Povratne informacije roditelja pokazale su da bi neki bili zadovoljniji da je grupa veća, dok su drugi bili zadovoljni kad je na grupi bilo relativno manje roditelja jer su tada *imali priliku govoriti o nečemu o čemu u većoj grupi ne bi govorili*.

TKO PROVODI PROGRAM?

Postizanje očekivanih ishoda programa ne ovisi samo o kvaliteti sadržaja programa nego i o načinu na koji se taj sadržaj prenosi i prorađuje, odnosno o kvaliteti provedbe (implementacije) programa. Za uspješnu provedbu programa ključni su njegovi voditelji. Upravo su oni „aktivna supstanca“ koja dovodi do ostvarenja ciljeva stručno vođenih grupa roditelja i djece (Armstrong i sur., 2019).

Program radionica s roditeljima provodi **suvoditeljski par**² stručnjakinja i/ili stručnjaka psihosocijalnog profila (prvenstveno psiholozi, socijalni radnici, socijalni pedagozi) koje su **dodatno educirane** za ulogu voditeljice programa radionica s roditeljima „Rastimo zajedno i mi“.

Uz intrinzičnu motivaciju, voditeljice trebaju posjedovati odgovarajuću razinu prethodnih znanja i vještina u području podrške roditeljima, ranog razvoja djece i grupnog rada te vladati komunikacijskim vještinama. Preduvjet je i prihvaćanje temeljnih načela na kojima se zasniva pristup programa podrške i djelovanje u skladu s njima.

Poželjno je da voditeljice imaju prethodno iskustvo u vođenju univerzalnog programa „Rastimo zajedno“ u kojem su upoznale vrijednosti roditeljstva u najboljem interesu djeteta kao i načela partnerstva u radu s roditeljima. Naime, usvajanje suradničkog/partnerskog pristupa roditeljima u zahtjevnijim okolnostima roditeljstva preduvjet je za vođenje ovog Programa.

Uspjeh Programa ovisi o znanju, vještinama i osobnim obilježjima voditeljica, a prije svega o njihovoj posvećenosti i spremnosti na ulaganje vremena i energije u provedbu programa u skladu s opisanim načelima rada. Potrebna je i istinska predanost zalaganju za

2 Suvoditeljstvo ima niz prednosti. Međusobnom komunikacijom i suradnjom, povjerenjem i uzajamnim podupiranjem, uvažavanjem različitosti, iskazivanjem i rješavanjem nesporazuma bez prijetnje samopoštovanju, suvoditeljice su model ostalim članovima grupe. Dvije voditeljice lakše će se uključiti u rad podgrupa. Zajedničko vođenje grupe manje je stresno jer nijedna voditeljica nije aktivna cijelo vrijeme u punom opsegu. Svaka voditeljica zna da će joj suvoditeljica „uskočiti“ u pomoć ako će biti potrebno, što daje dodatan osjećaj sigurnosti. Voditeljice su si uzajamna podrška i izvor povratne informacije, što pruža užitek u radu. Podijeljena odgovornost u vođenju povećava vjerojatnost dobrog promišljanja cijelog procesa. Davanje i primanje povratne informacije u konstruktivnom ozračju, tj. bez procjenjivanja osobnosti voditeljica, pridonosi kvalitetnijem vođenju radionica. To je također prilika da se još nešto nauči o samoj sebi kao voditeljici, o svojem načinu odnošenja u grupi, što pridonosi profesionalnom i osobnom rastu voditeljice. Dobro je da se prilikom ulaska u suvoditeljstvo iznesu očekivanja, brige, potrebe, mogućnosti te spremnost na suradnju. Voditeljice bi također trebale biti spremne i na to da će u grupi roditelja biti pojedinaca kojima će biti simpatičnija jedna, a drugima bliža druga voditeljica, zatim da će hvaliti samo jednu ili će se pak češće obraćati drugoj voditeljici, što je sasvim očekivano u grupnoj dinamici. Sva ta i slična pitanja voditeljice trebaju razjasniti unaprijed te biti spremne o svemu tome otvoreno razgovarati nakon svake radionice, kako vođenje radionica ne bi za pojedince ili cijeli tim postalo izvor frustracija ili mjesto natjecanja, što šteti djelotvornosti vođenja radionica i Programu u cjelosti (Pečnik i Starc, 2010.).

dobrobit djece i roditelja te provedbi programa radionica, što se unutar mreže voditeljica i voditelja naziva: zaraženost RZ virusom!

Osvrt voditelja po završetku programa radionica s roditeljima:

*Oni i dalje imaju probleme – siromaštvo, nezaposlenost, neobrazovanost itd., ali su doživjeli da mogu biti drugačiji roditelji svojoj djeci... **To mi je osobno puno značilo.***

”

Literatura nas uči, a iskustvo je potvrdilo da su za kvalitetno provođenje programa podrške roditeljstvu posebno važne sljedeće **voditeljske vještine**: stvaranje sigurnog i podržavajućeg okruženja za učenje, sagledavanje roditeljskih ponašanja na način koji otvara komunikaciju i čuva ravnotežu, poticanje roditelja da razviju i primjenjuju nove vještine i povezivanje učenja s iskustvom („pričom“) svake pojedine obitelji (Asmussen, 2011.).

Da bi roditelji na radionicama mogli učiti i razvijati nove vještine, trebaju se osjećati sigurno i prihvaćeno. Tome doprinose osobna obilježja voditeljice te njezini stavovi i uvjerenja o roditeljima i radu s roditeljima, posebice: poštovanje roditelja i uvažavanje njihovog mišljenja i iskustva; empatijsko razumijevanje roditeljevog gledišta, autentičnost i otvorenost, skromnost/prihvatanje vlastitih snaga i slabosti, posvećenost/entuzijazam (koji se iskazuje kroz dosljedno miran i topao pristup roditeljima) te osobni integritet (Braun i sur., 2006.; prema Asmussen, 2011.).

U stručnom usavršavanju voditeljica programa „Rastimo zajedno“ koristimo pojam „četiri stupa voditeljstva“ kako bismo označili odnos voditelja s roditeljima – sudionicima grupe koji odražava pristup za koji se zalažemo u odnosima roditelja i djece. Voditelji radionica koji „žive“ njegujuće ponašanje (podržavajući i topao odnos usmjeren na prepoznavanje i podržavanje roditeljevih snaga), vode u skladu s vremenskom strukturom radionica i pravilima rada, uvažavaju roditelja kao osobu i omogućuju roditeljevo osnaživanje predstavljaju model poželjnog ponašanja i odnosa te omogućavaju roditeljima da ga dožive.

Kroz „četiri stupa voditeljstva“ voditelji roditeljima „modeliraju“ „četiri stupa roditeljstva“ te olakšavaju iskustveno učenje roditelja o brižnom i njegujućem ponašanju prema djetetu, o vođenju i postavljanju granica, o slušanju i uvažavanju, o osnaživanju vjere u vlastite sposobnosti i inicijativu.

Pažljivo slušanje roditelja, pokazivanje razumijevanja i prihvaćanja, briga o njihovoj dobrobiti, podrška, konkretne pohvale i druga njegujuća ponašanja vrlo su važna i zbog drugih razloga, osim učenja po modelu. Naime, smatramo da bi ono moglo, povrh imitiranja

brižnog ponašanja i stavova, omogućiti i korektivno iskustvo prihvaćanja, topline i empatije koje odgovara na roditeljske potrebe za prihvaćanjem i razumijevanjem. Pritom očekujemo da će roditelji koji na radionicama dožive prihvaćanje, toplinu i empatiju, to lakše moći pokazati u odnosu sa svojim djetetom. Iz istog je razloga važno uvažavati roditelje, pokazati da vidimo kako su, prepoznavati njihove emocije i stanja, poštovati njihove doživljaje. Očekujemo da će to doprinijeti i njihovoj sposobnosti da „vide“ dijete, njegovo iskustvo i potrebe te se s njima bolje usklađuju.

Njegovanje roditelja i pokazivanje prihvaćanja važno je i zato da se roditelji opuste te da ih strah od procjenjivanja ne sputava na radionicama s roditeljima ni u zajedničkoj igri (gdje napeti i tjeskobni roditelji mogu potaknuti napetost kod djece).

Oснаživanje roditelja odnosi se i na situacije kada voditeljica balansira između potrebe roditelja za savjetom i brzim rješenjem problema s jedne strane i nastojanja da se roditelja ojača za rješavanje vlastitih problema te poveća doživljaj samoeфикаsnosti/kompetentnosti. Ukoliko raspolaže informacijama ili iskustvima koje roditeljima mogu koristiti, voditeljica ih izražava, obično nakon što je sama grupa imala priliku izraziti svoje ideje. Roditeljsku kompetentnost i samopouzdanje jačaju voditelji koji pokazuju (modeliraju) vještine dok voditelji koji direktno poučavaju i interveniraju u roditeljske postupke smanjuju samopouzdanje (Armstrong i sur., 2019.).

Standardizirani programi podrške roditeljstvu donose niz prednosti za voditelje i sudionike, no korištenje ovog alata smanjuje mogućnost i jednih i drugih da sami oblikuju sadržaj radionica pa i odnose koji iz njih izvire. Standardizirani program podrazumijeva provedbu sadržaja aktivnosti vjerno i dosljedno priručniku, odnosno na način koji jamči da su ključni elementi i procesi koji čine program provedeni u cijelosti te se mogu očekivati određeni ishodi programa.

To može stavljati pritisak na partnerski, suradnički odnos voditelja i roditelja. Održavanje ravnoteže između osiguravanja vjerne implementacije strukture programa zacrtane priručnikom s jedne i fleksibilnosti, odnosno sukreacije programa s roditeljima-sudionicima s druge strane jedan je od većih izazova s kojima se nose voditeljice Programa. Dok je nedvojbeno da primjere i terminologiju treba prilagoditi roditeljima u grupi³, zadiranje u strukturu radionice (npr. odluka o izostavljanju pojedinih aktivnosti) zahtijeva više promišljanja. Što kada roditelj treba i da ga se sasluša i da mu se pokaže kako se brine o

3 Kad je provedba otežana zbog obilježja sudionika (npr. nižih kognitivnih sposobnosti), vrlo je važna voditeljičina sposobnost adekvatne prilagodbe aktivnosti. Primjerice, kad roditelji ne mogu zamisliti konkretnu situaciju (npr. Djeca ne vole bombone.; Nemam muža da mu se požalim.), vješta voditeljica nalazi odgovarajuću zamjenu (npr. Požalite se drugoj važnoj osobi, a ne mužu...).

vremenu/pridržava grupnih pravila (npr. započinjemo i završavamo radionice na vrijeme) kako djeca ne bi čekala na zajedničku igru?

Posebno je teško balansirati između potrebe pridržavanja planirane strukture radionice s jedne strane i potrebe roditelja da imaju dovoljno vremena za vlastite, aktualne teme u onim radionicama koje su izrazito bogate sadržajem i aktivnostima (npr. 10. radionica). Ovdje voditeljica treba prednost dati kvaliteti odnosa s grupom, a sadržaj, trajanje i broj aktivnosti na radionici može prilagoditi potrebama i mogućnostima članova. Drugim riječima, važno je pratiti priručnik, ali je još važnije „vidjeti i čuti“ roditelje!

VJEŠTINE VOĐENJA RADIONICA⁴

Iz dosad navedenog jasno je da su vještine vođenja grupe vrlo važne. Ovaj priručnik ne donosi temeljna znanja o grupnom radu i suvoditeljstvu, a voditelje upućujemo na postojeću literaturu koja može poslužiti kao uvod u ta područja. Ovdje ćemo kratko predstaviti neke opće vještine grupnog rada s roditeljima (UNICEF – interni materijal Parent Group Sessions, n.d.) u kontekstu radionica „Rastimo zajedno i mi“.

Strukturiranje – Radionice su strukturirane i treba se držati uputa o načinu rada. Ipak, ponekad se može odstupiti od uputa (npr. da se radi u paru, u malim grupama) zbog raspoloživog vremena, odnosno velikog/malog broja prisutnih roditelja. Ponekad se može skratiti trajanje jer treba paziti da se rasprava nepotrebno ne produži (npr.: *Hvala vam na toj primjedbi. O njoj ćemo opširnije govoriti malo kasnije, kada ta tema dođe na red.*). Bit će potrebno imati na umu da se treba uvažiti potreba svakog člana grupe da ga se vidi i čuje te da dobije priliku za to. Istodobno je važno provjeravati kako su „tihi“ članovi grupe i pokazati im da ih voditeljice vide. Poštovanje zadane strukture radionica uvelike pomaže da svi dođu na red za iznošenje vlastitih iskustava i mišljenja. To potvrđuju i mišljenja roditelja. Strukturiranjem rada voditeljica osigurava maksimalno uklapanje roditeljskih doprinosa i uvida u temu i ciljeve susreta te u opći cilj Programa.

Uopćavanje – Dobro je da roditelji vide da nisu jedini koji nešto žele ili koje nešto muči (npr.: *Ima li još netko sličnu situaciju?* ili: *Izgleda da mnogi od vas imaju slično iskustvo.*). Kad doznaju da je neki problem učestao u odnosima roditelja i djece, obično slijedi doživljaj da je to „normalno“, što im donosi olakšanje (tzv. normalizacija).

Povezivanje – Povezujući ono što je već rečeno, voditeljica pokazuje roditeljima da ih sluša i sjeća se što su rekli. Dobro je pozvati se na njihove iskaze kad god je to moguće

⁴ Ovo je poglavlje preuzeto iz priručnika „Rastimo zajedno“ (Pečnik i Starc, 2010).

te povezivati nove stvari sa starim znanjima o kojima je prije bilo govora. Povezujući što je izrečeno, voditeljica osvještava i proširuje njihova iskustva.

Preusmjeravanje – Komentar ili pitanje postavljeno voditeljici dobro je preusmjeriti ostalim članovima, čime se dobiva mišljenje grupe, jača kompetentnost roditelja te dobiva više odgovora na pitanje (npr.: *Što misle ostali? Želi li netko odgovoriti na ovo pitanje?*). Ako voditeljica može dodati neki novi uvid ili informaciju, ili svoje iskustvo, daje ga kao svoj doprinos na kraju rasprave kad su roditelji rekli što su imali. Naravno, ako su u pitanju neka specifična stručna znanja i informacije, voditeljice trebaju izravno odgovoriti, a ne preusmjeravati.

Sažimanje – Kada se želi završiti, kad je dovoljno rečeno, kad se želi prijeći na novo, tema se završava zaokruživanjem, sažimanjem onoga što je rečeno u jednu do dvije rečenice, kao neki zaključak (npr.: *Znači...ili: Da zaokružimo što smo dosad rekli...*). Sažimanjem se skraćuju i završavaju rasprave koje više ne donose ništa novo.

Davanje zadataka i obveza – Za utvrđivanje gradiva i povezivanje grupe dobro je dati članovima neku vrstu *domaće zadaće* o kojoj trebaju izvijestiti na sljedećem susretu ili nakon dužeg razdoblja. Tako potičemo prijenos iskustva stečenog na radionicama u obiteljski kontekst, što i jest cilj Programa.

Poticanje povratne informacije – Voditeljica traži od članova reakciju na ono što je na radionici rečeno, da kažu svoje mišljenje, iznesu svoj doživljaj ili iskustvo. To pomaže i „tihim“ članovima da se otvore i kažu što misle. Davanje i primanje povratne informacije traži povjerenje među članovima grupe. Voditeljice su model za davanje i primanje povratne informacije jer tako potiču članove grupe na ulaganje napora i davanje doprinosa raspravi, bolje objašnjavanje svojih stajališta i slično.⁵



5 Ponekad kako bi potakli empatiju roditelja voditelji iznose svoja iskustva sa svojim djetetom, o djetetovim dobrim i lošim stanjima, o svojim dobrim i lošim stanjima te o vlastitom odnosu s djetetom. Govorenje o sebi voditeljima daje dodatnu uvjerljivost i prikazuje ih kao osobe koje imaju probleme, uvide, dileme i pitanja kao i ostali roditelji u grupi. Ako voditelj nema vlastitih iskustava o temi o kojoj se razgovara, može navesti dobre primjere odgovora iz literature ili tuđih iskustava (npr. „moja šogorica...“). Drugi način poticanja suosjećanja s djetetovim stanjima je voditeljevo slikovito i živo opisivanje kako dijete doživljava neku situaciju (npr. kako mu je kad prvi put ostane sâmo u ustanovi gdje ne poznaje nikoga) te njegovo uspoređivanje sa situacijom koju doživljavaju odrasli (npr. kad se roditelj nađe u bolnici s nepoznatima iščekujući preglede). Što više uživanja u ulogu djeteta i suosjećanja s djetetom voditelj programa potakne kod roditelja, to je vjerojatnije da će dijete imati veću šansu da ga roditelj vidi i prihvati kao osobu s vlastitim doživljavanjem sebe i svijeta.

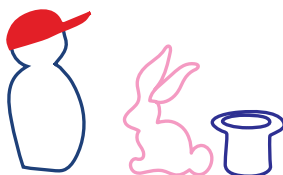
Poticanje neposredne interakcije – Voditeljice svojim primjerom i poticanjem podržavaju da svatko govori u svoje ime i obraća se članovima grupe neposredno. Tako raste osjećaj poštovanja, izbjegava se vrednovanje i „pametovanje“ te jača grupna dinamika, a komunikacija ne ide isključivo preko voditeljica.

Ohrabrivanje – Voditeljčino aktivno slušanje i poticanje ohrabrit će roditelje, posebice one članove koji se boje da će reći nešto pogrešno, da pitaju i govore bez bojazni da će biti procjenjivani (npr.: *Vidim da ste neodlučni, pitajte, grupa je velika, sigurno će netko imati odgovor za vas.*). Ohrabrivanje se odnosi na uočavanje rasta, snage i povjerenja u osobni rast i promjenu.

Kad je roditelju teško, kad se rasplače, dobro je malo zastati, reći rečenicu koja pokazuje razumijevanje i empatiju (*Mogu razumjeti da vam je bilo teško.* ili nešto slično, ovisno o situaciji) te nastaviti postavljanjem emocionalno manje osjetljivog pitanja (vezanog uz temu) koje će roditelju omogućiti da se smiri. Pitanje može biti usmjereno njemu ako se vidi da je u stanju ponovno se uključiti ili drugom članu grupe ako se procijeni da mu treba još vremena. Osim toga, papirnati rupčići trebaju stalno biti na stolu, jer suze su prirodna reakcija i oslobađaju stres i tugu.

Ponekad ponašanja nekih članova zahtijevaju dodatan trud i snalaženje voditeljica. Riječ je o članovima koji previše ili premalo govore, koji uvijek sve znaju, koji prekidaju druge, mijenjaju teme i sl. (UNICEF – interni materijal Parent Group Sessions, n.d.). Tada i sama voditeljica može doživjeti koliko je ovladala vještinama vođenja jer u takvim situacijama ne može očekivati da će intervenirati netko od ostalih članova grupe. Naravno, ako uoči potrebu, uskočit će suvoditeljica – zato je tu. Često je jedan od dobrih načina podsjetiti člana koji „ometa“ na pravilo grupe o koje se „ogriješio“. Primjerice: *Recite što VI o tome mislite, a ostali će roditelji reći što oni misle. Dogovorili smo se u pravilima da će svatko govoriti u svoje ime.*

Nekad će voditeljica biti u situaciji da mora prekinuti roditelja, što je većini voditeljica pomalo teško kad je riječ o roditelju koji govori o svojim problemima. Tada je dobro uključiti se parafraziranjem ili potvrđivanjem zadnje rečenice ili teme o kojoj je roditelj govorio, kako bi mu pokazali uvažavanje te nastaviti postavljanjem pitanja drugom članu grupe. Pritom je nekad dobro reći npr.: *Evo da čujemo i drugo iskustvo.* i dati vrijeme i prostor drugom roditelju. Kako bi se vratili na temu radionice, dobro je postaviti odgovarajuće pitanje ili ponoviti dio iz roditeljskog iskaza koji je povezan s temom radionice.



Član grupe koji previše govori – Ako član grupe u raspravama često uzima riječ, govori dugo te oduzima priliku i vrijeme drugim članovima, voditeljica može prekinuti i preusmjeriti pitanje cijeloj grupi, na primjer: *Ima li netko nešto za dodati na tu temu?* ili: *Ima li netko slično iskustvo?* ili se pak obratiti tihom članu takvim pitanjem prije negoli glasni član stigne nešto reći. Ako tako procijeni, voditeljica se može pozvati na pravilo o vremenu.

Član grupe koji uglavnom šuti – Ako je član sramežljiv ili mu je neugodno, može ga se u nekom trenutku upitati ima li nešto za dodati u raspravi, može ga se neposredno pitati, npr.: *Vidim da uglavnom šutite. Želite li nam ipak nešto reći?* Šutljivim članovima nekad je lakše otvoriti se u malim grupama ili parovima. Ipak, neki ljudi ne vole govoriti u grupi i to treba poštovati.

Član koji verbalno napada – Svaki verbalni napad voditeljica treba prekinuti i zaštititi ostale članove grupe. Može, na primjer, reći: *Vidim da vas je ovo uzбудilo, uznemirilo...* ili: *Brine me što se zbog ovoga što govorite netko može osjetiti napadnutim ili da ga okrivljavate...* ili: *Možete reći što vi o tome mislite... ili kako se vi osjećate... a i drugi će to reći za sebe ako žele. Podsjećam vas na naše pravilo – prihvaćamo da smo različiti i da se uzajamno poštujemo.*

Član koji sve zna – Poneki član želi pokazati da jako puno zna pa često kritizira, ima drukčije mišljenje, bolje zna od drugih ili od voditeljica. Može se, primjerice, reći: *Čujem da XX o tome misli drukčije. Što vi ostali mislite o tom pitanju?* U pravilu treba održati otvorenu raspravu, ali paziti da se ne uđe u okršaj. Ovo je dosta izazovna situacija za voditeljicu jer treba ostati mirna i prisjetiti se da su mnoga pitanja na području roditeljstva bez ispravnog/točnog odgovora koji vrijedi za sve.

Član koji prekida druge – Obično je riječ o članu koji ne može dočekati da dođe na red. Najjednostavnije je reći, na primjer: *Molim vas, pričekajte, vidim da XY nije rekla sve što želi. Vi ćete biti sljedeći.* Nakon toga treba paziti da zaista bude sljedeći na redu. Može ga se podsjetiti i na pravilo o slušanju.

Član koji mijenja temu – Ako neki član načinje temu koja će biti raspravljena u nekoj od sljedećih radionica, tim ga se riječima može i prekinuti, primjerice: *Nismo još sve rekli o ovoj temi o kojoj sada raspravljamo, a ovo što Vi sada govorite bit će tema naše radionice za dva tjedna.* Ili se pak može predložiti da to pitanje sačuvaju za 11. radionicu – aktivnost „Pitanja iz šesira“, a ako ni tada ne budu zadovoljni obrađenim, može se članu predložiti individualan susret.

Član koji iznosi ozbiljne osobne probleme – Ako član iznese neki svoj ozbiljan problem koji je izvan okvira programa i/ili voditeljičine kompetencije (npr. bračni problemi, nasilje u obitelji, financijske poteškoće), može se reći, primjerice: *To o čemu govorite zaista jest*

problem, međutim mi ga ne možemo rješavati u ovoj grupi. Ostanite nakon radionice da vidimo ima li neki način da vam pomognemo. Svakako treba s njime razgovarati nakon susreta i, ako voditeljica ne može pomoći, posavjetovati ga kome da se obrati.

STRUKTURA RADIONICE S RODITELJIMA

Radionice s roditeljima u velikoj su mjeri strukturirane, a čine ih uvodni (10-15 minuta), središnji (60-65 minuta) te završni dio (10-15 minuta). Vrijeme za roditelje koji bi htjeli porazgovarati o nekom konkretnom pitanju ili problemu voditelj pronalazi u uvodnom ili završnom dijelu, a prije svega, kad je to moguće, takve potrebe uklapa u postojeće aktivnosti u okviru ciklusa radionica.

Uvodni dio radionice važan je za uključivanje roditelja u daljnji rad na radionici. Početku radionice može prethoditi opušten razgovor u grupi o tome što ima novog u životu sudionika. Uvodni krug koristi se za uključivanje, povezivanje „svijeta radionice“ sa „svjetovima svakodnevnih života“ sudionika te za sažimanje iskustava primjene novih saznanja s prethodne radionice uz ponavljanje njezinih ključnih poruka. Budući da za uvodni krug imamo desetak minuta, ne smije se odužiti, a voditeljica ga pokreće (kad djeca odu) oko dva pitanja koja su radi štednje vremena sabijena u jedno: *Kako ste? Jeste li protekli tjedan kod kuće isprobali koju ideju s prošle radionice? O čemu ste s prošle radionice razmišljali?...* Napravi se samo jedan krug i ne moraju svi roditelji odgovoriti na sva pitanja. Voditeljica prepoznaje i pohvaljuje trud roditelja uložen u primjenu ili promišljanje sadržaja prethodne radionice. U razgovoru o primjeni novih znanja s prethodne radionice voditeljica se zadržava samo onoliko koliko je bilo zanimljivih i poticajnih ideja za sve roditelje.

Središnji dio radionice obično sadrži različite aktivnosti kojima se potiče refleksija i razmjena mišljenja i iskustava. Često je i kratko izlaganje voditelja, ne dulje od 6 minuta, uz ppt prezentaciju ili isprintane slideove ako je manja grupa. U izlaganju se po mogućnosti kreće od roditeljevog iskustva ili pitanja vezanog uz temu, potiče roditelje da koliko je najviše moguće sami generiraju što više sadržaja predavanja, a predavač nadopuni; koriste primjeri iz iskustva roditelja. Ponekad je između zahtjevnijih aktivnosti umetnuta opuštajuća aktivnost za rasterećenje, igra za „podizanje energije“, kratka tjelesna aktivnost za razgibavanje.

U skladu s očekivanim razvojem grupe i postupnim povećanjem aktivnog uključivanja i samootkrivanja roditelja, u početnim se radionicama više razgovara o sadržaju, partnerski se razmjenjuju ideje i mišljenja. Cilj je učiniti vidljivim postojeće snage roditelja u ugodnom okruženju s dovoljno prostora za otkrivanje sebe i vlastitih viđenja, bez procjenjivanja ili nametanja gotovih rješenja izvana. Da bi Program potaknuo i podržao roditelje u procesu

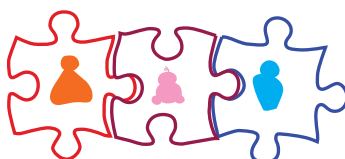
učenja i promjene, nisu dovoljne aktivnosti sadržane u priručniku nego su ključne vještine kojima ih voditelji provode (npr. korištenje primjera iz roditeljskog iskustva pri držanju kratkih predavanja, poticanje roditelja na aktivno uključivanje u vježbanje novih vještina) i uspostavljanju odnosa ravnopravnog dostojanstva s roditeljima. Zbog raznolikosti životnih situacija roditelja koji dolaze na radionice, u opisu radionica nije bilo moguće navesti mnogo konkretnih primjera. Stoga će voditeljice često morati same nalaziti odgovarajuće i poticajne primjere te tražiti od roditelja da iznose svoja iskustva kako bi razmjena bila što bogatija.

Neke aktivnosti trebat će kratiti ili širiti prema specifičnim potrebama roditelja, o čemu će voditeljice sve lakše i odgovornije odlučivati upoznavajući roditelje iz radionice u radionicu. Napominjemo da je nepoželjno izbacivati kratke tjelesne aktivnosti (igre) koje služe razgibavanju i podizanju razine energije (npr. Gimnastičko disanje, Vreća krumpira).

U Programu se oslanjamo na pisane priloge za roditelje, a briga o njihovom iskorištavanju na najbolji mogući način još je jedna od odgovornosti voditeljica. Tu je primjerena određena fleksibilnost te odlučivanje i voditeljica i roditelja. Voditeljice će procijeniti kako će priloge predati roditeljima, hoće li ih dijeliti uz prezentaciju ili na početku radionice posložiti kao dio mape. Informiraju roditelje o tome što priloga nude i motiviraju ih na uzimanje i čitanje, a za neke priloge mogu roditeljima dati na izbor hoće li ih uzeti (npr. ako imaju stol na koji ih mogu posložiti) kao i omogućiti da roditelji i naknadno uzmu priloge koje nisu uzeli ranije... Kod radionica u kojima je puno priloga, u grupama manje sklonim čitanju voditeljica treba istaknuti one najvažnije priloge ili pak najvažnije dijelove obimnijih priloga (npr. kad roditelju daje obiman prilog o djetetovom razvoju, voditeljica može otvoriti stranicu i pokazati roditelju gdje piše o njegovom četverogodišnjem djetetu).

Završni dio radionice s roditeljima čini ispunjavanje Slagalice (na većini radionica) i osvrt na proteklu radionicu. Voditelji slušaju roditeljske povratne informacije o provedenim aktivnostima i njihovoj korisnosti, a ono što su čuli primjenjuju u kontinuiranom pronalaženju ravnoteže između poštovanja grupnih ciljeva koje su u razvoju sadržaja programa definirali autori s jedne strane i individualnih, specifičnih ciljeva (potreba, interesa i očekivanja) koje imaju roditelji-sudionici grupe. Osvrt je prilika i za poticanje roditelja da korisne novonaučene stvari s radionice isprobaju doma te o tome izvijeste na sljedećem susretu.

Konačno, završni dio radionice sadrži i pripremu roditelja na važnu aktivnost koja slijedi: zajedničku igru roditelja i djeteta. Ovdje voditelji najavljuju igre koje će se igrati i povezuju ih s temama o kojima se razgovaralo na radionicama.



PROCES PROVEDBE PROGRAMA

Program radionica za roditelje „Rastimo zajedno i mi“ osmišljen je u skladu s načelima grupnog rada i važno je da voditeljice poznaju osnovna obilježja grupnog rada, uključujući i faze njegovog razvoja. „Svaka grupa prolazi određene faze razvoja koje se mogu predvidjeti i koje su uzajamno ovisne. To su *faza planiranja, početna, središnja i završna faza*. Razdoblje planiranja označava početna nastojanja voditelja da se osnuje grupa. (...) U početnoj fazi grupa započinje rad. Počinju se javljati grupni osjećaji. Za ovo razdoblje karakteristična je podvojenost osjećaja članova. Oni pokazuju spremnost za uključivanje u rad, ali i potrebu zadržavanja određenog odmaka i svoje samostalnosti. Središnja faza je razdoblje napetosti, ali i uspostavljanja djelotvornog rada grupe. (...) Istodobno se produbljuju međusobni odnosi članova i razvija se grupna kohezija. (...) U završnoj fazi izvodi se vrednovanje i procjenjivanje učinaka grupnog rada. Članovi se suočavaju s nizom emocionalnih reakcija vezanih uz završetak rada grupe – od osjećaja gubitka i tuge, osjećaja zadovoljstva postignutim pa čak do osjećaja rasterećenja. Poznavanje i prepoznavanje faza razvoja važno je za praktično djelovanje u grupi i razumijevanje grupnih procesa.“ (Ajduković, 1997.; str. 92).

Isto se događa i s grupama roditelja na radionicama „Rastimo zajedno i mi“ – postupno upoznavanje i ulaženje u sve otvoreniju komunikaciju, postupno javljanje grupnih osjećaja i sve veća spremnost za suradnju, izražavanje različitog mišljenja te rješavanje problema. Kako se program približava kraju, sve su prisutnije emotivne reakcije vezane uz završetak radionica i potreba da se organizira neki oblik nastavka. Roditeljima tada treba najaviti da se predviđa nastavak u novom obliku, tj. u Klubu „Rastimo zajedno i mi“.

Planiranje, odnosno **priprema** za provedbu programa „Rastimo zajedno i mi“ obuhvaća brojne aktivnosti koje je potrebno provesti prije prvog susreta s potencijalnim članovima grupe roditelja i djece: stvaranje preduvjeta za provedbu programa te odabir, informiranje i motiviranje potencijalnih sudionika. Važno je znati da ove aktivnosti iziskuju dosta vremena i energije te da su neophodne za kasniji uspješan rad.

Provedba programa zahtijeva vrijeme i posvećenost voditelja u svim fazama. Uz vrijeme za neposrednu komunikaciju s roditeljima i djecom na radionicama i izvan njih, voditelj treba planirati dovoljno vremena i za zajedničke pripreme kompletnog tima prije svake radionice te zajednički osvrt nakon radionice.

Također, treba predvidjeti vrijeme za pripremiti prostor (svojim uređenjem slati poruku roditeljima da su dobrodošli, stolice u krug, zidni sat za lakše praćenje vremena) i pomagala/pribor za radionicu.

Zajednička priprema i međusobni dogovor unutar suvoditejskog para te unutar komplet-

nog tima voditelja programa s roditeljima i djecom izuzetno je važna za usklađenost djelovanja voditelja i kvalitetu provedbe. I iskusnim voditeljima na početku treba „uhodavanje“.

Voditeljice se trebaju pažljivo pripremati za radionice i onda kad ih ne provode prvi put. Cijeli program radionica s roditeljima „Rastimo zajedno i mi“, kao i svaka radionica za sebe, jasno su strukturirani s ciljem da se djelotvorno obradi pojedina tema te ostvare ciljevi i očekivani ishodi radionice. Stoga voditeljice svaki put trebaju pročitati sve (radionicu, ppt prezentacije, pisane priloge za roditelje), obraćajući pažnju na podebljane riječi i rečenice te dijelove teksta koje treba roditeljima reći doslovno kako su napisani; ti su dijelovi tiskani *kurzivom*. U nekim su radionicama tekstovi za izlaganje opširni, što ne znači da to sve treba reći roditeljima. Oni služe za proširivanje znanja voditeljica kako bi što potpunije ovladale temom i lakše odgovarale na moguća pitanja roditelja.

Samostalna priprema voditeljice, a potom priprema u paru gdje može sa suvoditeljicom provježbati određenu aktivnost doprinose većoj sigurnosti u radu. Unutar voditeljskog se tima vođenje pojedine aktivnosti bira i dodjeljuje vodeći brigu o postojećim znanjima i sklonostima pojedine voditeljice. Pokazalo se dobrim da se tijekom radionice voditeljice izmjenjuju što ravnomjernije. Smjenjivanje voditeljica daje radionici dodatnu živost, a voditeljicama sigurnost i ležernost.

Jedan način kako se može olakšati snalaženje u slijedu aktivnosti za vrijeme provođenja radionice je i korištenje skraćenih *Podsjetnika za voditelja*, kao svojevrsnih „šalabahtera“ za svaku radionicu. Njegova je svrha da se voditelji osjećaju sigurnije da sve ide redom, da nisu ništa zaboravili te da dopisuju vlastite bilješke. Oni su dostupni voditeljima na mrežnoj stranici Centra „Rastimo zajedno“, kao i kratki filmovi te ppt prezentacije koje koriste u provedbi programa. Po potrebi „**šalabahter**“ mogu sami nadopuniti ili drugačije prilagoditi svojim potrebama.

Radi ugodnog odvijanja procesa tijekom radionice te osjećaja sigurnosti u grupi i „zaštite“ članova, važno je na početku s roditeljima dogovoriti **pravila grupnog rada**. Voditeljice mogu ponuditi pravila, a roditelji ih po potrebi promijeniti i/ili nadopuniti. Važno je da svi prihvate pravila, kao i napomenu da se svatko može pozvati na određeno pravilo ako doživljava da ga netko krši i time narušava rad grupe. Dosadašnja iskustva pokazuju da su korisna ova pravila:

- **Dobrovoljnost aktivnog sudjelovanja**, tj. član grupe govori o sebi i otvara se onoliko koliko je spreman, bez pritiska na samootkrivanje veće nego što želi. Treba naglasiti da je ovo edukativna grupa i grupa podrške, a ne psihoterapijska grupa.
- **Prihvatanje različitosti članova**, uzajamno poštovanje i pažljivost prema ostalima, bez procjenjivanja, bez vrednovanja, tolerantnost.

- **Slušanje drugih** bez upadanja u riječ.
- **Briga o ukupnom vremenu** i njegovo dijeljenje s drugima, tj. svijest o tome da i drugi trebaju vrijeme da kažu što žele.
- **Govorenje u svoje ime.**
- **Poštovanje diskrecije**, tj. preuzimanje obveze da se ne iznosi izvan grupe ništa što su rekli drugi članovi.

Potrebno je dogovoriti i način oslovljavanja među članovima. Korisno je dogovoriti se da se isključe mobiteli ili ostave na opciji *vibracije*. Neke grupe žele pauzu. Početak i završetak rada treba biti na vrijeme. Osim na prvom susretu, početak se ne smije odgađati zbog očekivanja članova koji kasne jer čekanje potiče članove da i dalje kasne. Naravno, kao uzori voditeljice se trebaju pridržavati svih pravila i dogovora. Pravilo vezano uz fotografiranje predlažemo da se odgodi do treće radionice. Tada roditelje treba pitati za dopuštenje fotografiranja grupe, uz objašnjenje za što će se i gdje upotrebljavati te fotografije.

Prezentirajući način rada, voditeljice također trebaju naglasiti da je ovo prvenstveno edukativna grupa te da potrebe za dodatnom podrškom roditelji mogu rješavati u individualnim susretima s voditeljicama ili odgovarajućim stručnjakom na kojega ih voditeljice mogu uputiti.

Na početku svake radionice roditeljima se najavljuje tema predviđena za taj susret. Nije potrebno roditeljima pročitati ciljeve radionice; oni su namijenjeni voditeljicama da bi lakše strukturirale radionicu i fokusirale se na ono što roditelji na toj radionici trebaju doznati, razumjeti te koje uvide steći, koje vještine unaprijediti.

Svaka radionica provodi se po planiranom redosljedju aktivnosti koji je promišljen sklop vježbi, izlaganja i razmjene iskustva u skladu s temom i ciljem pojedine radionice. Vrijeme predviđeno za pojedine aktivnosti je okvirno, za orijentaciju i planiranje.



Iskustva voditeljica

Često su roditelji već unaprijed kroz svoje komentare započinjali temu koja slijedi te su voditeljice uspješno uspjevale povezati raspravu roditelja i teme predviđenih aktivnosti. Voditeljice su imale dojam da su pojedini roditelji i dalje željeli nastavljati s raspravom i proširivati i na druge njima aktualne teme, no nastojale su sažimati raspravu i vraćati se na teme predviđene za prvu radionicu, uz napomenu da će se spomenutim temama više baviti kroz sljedeće radionice.

Malo nam je više vremena pobjeglo u spontanoj raspravi roditelja tijekom prvih aktivnosti pa smo na ostale aktivnosti potrošili manje vremena od predviđenog. No, imale smo potrebu dopustiti roditeljima da iznesu svoja iskustva i mislim da su se time odmah na početku međusobno povezali.

Roditeljima je važnije da mogu govoriti konkretno o onome što ih muči nego da se ostvari radionica u skladu s propisanom strukturom. Nama se pak čini da je struktura njima puno korisnija negoli to percipiraju. Potreba za „ventiliranjem“ je velika, ali se ona može ostvariti i izvan radionica.



Voditeljice trebaju povezivati dijelove radionice, tako da se aktivnosti logično nastavljaju, teku jedna iz druge. U svaku aktivnost roditelje treba uvesti, učiniti prijelaz iz prethodne aktivnosti; na kraju slijedi sažimanje te najava sljedeće aktivnosti. Na primjer: „U ovoj ste vježbi doživjeli kako je to kad ne poznajete pravila u nekoj situaciji i usporedili ste to sa situacijama kada dijete ne poznaje pravila. Sad ćemo porazgovarati o donošenju obiteljskih pravila i čemu ona služe.“ U samim radionicama predložene su ideje za povezivanje ili sažimanje.

Jezik kojim se voditeljice koriste treba u potpunosti biti prilagođen i razumljiv roditeljima u grupi. Ne treba žuriti, važno je dobro objasniti ono o čemu se govori. Na primjer, treba jasno reći i ponoviti što se u pojedinoj vježbi očekuje od roditelja, kako bi bilo sigurno da su svi točno shvatili uputu, inače su aktivnosti i vježbe promašene.

Iako su radionice, ppt prezentacije i prilozi pomno napisani, posebno je važno da voditeljice prilikom priprema za svaku radionicu osmisle što više primjera koji su prikladni za konkretnu grupu roditelja. U Priručniku su navedeni samo ogledni tipovi primjera.

U razmjeni iskustava voditeljica potiče raspravu koja pomaže roditeljima da bolje vide i razumiju vlastito iskustvo. Voditeljica je ta koja povezuje iskustvo grupe. Ako je to prikladno, iznosi i osobno iskustvo, ali prvo se oslanja na iskustvo roditelja. Tek onda nudi svoj uvid i

iskustvo kakve roditelji možda još nisu upoznali. Naglašavajući različita iskustva roditelja, voditeljica proširuje njihove poglede na temu koja se razmatra. Primjerice, pita ih što su vidjeli da čine drugi roditelji i što misle o drukčijim pristupima.

Iako su u radionicama odabrane vježbe koje ne izazivaju nelagodu, ipak netko može izraziti želju da se ne uključi u vježbu, što se, naravno, poštuje, kao na primjer u vježbama masiranja (koje se uvijek rade na leđima druge osobe da nekome ne bi bilo neugodno). Voditeljice se također po potrebi uključuju u vježbe i igre, ako je neparan broj roditelja ili ih je premalo i slično. Prilikom pozivanja roditelja da se pridruže igrama koje čine sastavni dio radionica s roditeljima, važno im je reći da je svrha tih igara opuštanje i rasterećenje ili pak razgibavanje. Naravno da i ovdje vrijedi pravilo o dobrovoljnosti sudjelovanja u aktivnostima. Može se dogoditi da se zbog prostornih uvjeta ili nekog drugog razloga (npr. premalo roditelja) ne može provesti predviđena igra pa će voditeljice izabrati varijantu koja je moguća ili neku drugu primjerenu opuštajuću ili razgibavajuću aktivnost.

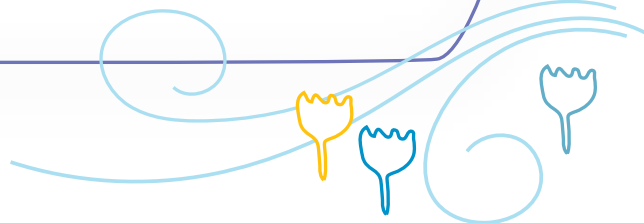
Na kraju radionice važno je sažeti ono što je bilo rečeno, primijećeno, naglasiti glavne poruke radionice (u skladu s ciljevima radionice), tako da roditelji dožive zaokruženost teme. Lakše je i voditeljici kasnije povezivati nove teme s provedenima.

Iskustva voditeljica

Roditelji su prihvatili igru Vjetar puše i opet potvrdili da imaju mnogo sličnosti, ali i različitosti.

Sadimo vrt – svidjelo im se, bilo je veselo i opuštajuće. Smiješili su se i oni ozbiljniji.

Prihvaćeno s puno smijeha i šala, i roditelji i voditelji uživali su u vježbi.



Nakon provedene radionice slijedi timski osvrt na održanu radionicu i uzajamna povratna informacija. Ne smiju se izostaviti jer samo se tako može razgovarati o ostvarenosti ciljeva pojedine radionice i pratiti ostvarivanje ciljeva cijelog programa te se dogovarati o daljnjim prilagodbama voditeljica grupi u sljedećim radionicama. Na taj se način gradi osjećaj zajedništva u timu, a ujedno se mogu potvrditi dobre voditeljske vještine te prebroditi poteškoće i unaprijediti zajednički rad cijelog tima. Važna je otvorena komunikacija među članovima tima.

PREUVJETI ZA PROVEDBU PROGRAMA

Pretpostavka kvalitetne provedbe Programa ispunjeni su preduvjeti za njegovo provođenje. Njih ispunjavaju dionici na različitim razinama koji nose (krajnju) odgovornost za osiguranje dostupnosti usluga stručne podrške roditeljima i djeci kojima može koristiti.

Prvi preduvjet je informiranje o dostupnosti novog oblika podrške obiteljima i promocija Programa u stručnoj i široj javnosti. Težimo tome da roditelji žele sudjelovati u programu „Rastimo zajedno i mi“, a putovi do te želje uvelike ovise o tome da je Program na odgovarajući način prisutan u javnosti (putem medija i dr.) i među stručnjacima koji su u poziciji informirati roditelje o njemu. Potrebno je osigurati da su promotivni materijali o Programu što dostupniji javnosti – uključujući i roditeljima u zahtjevnijim okolnostima roditeljstva. U informiranju se mogu koristiti letci i plakati za roditelje, stručni tekstovi za stručnjake, video materijali, priče korisnika i drugo.

Uz *znanje o programu*, njegovim ciljevima i načinu provedbe, potrebno je i *znanje o načinima uključivanja roditelja* (npr. kako pristupiti roditeljima i uspostaviti odnos s njima) te *njegova pravovremena primjena* od strane stručnjaka u sustavu socijalne skrbi, zdravstva i predškolskog odgoja i obrazovanja koji svi nose odgovornost za unapređenje i zaštitu djetetove dobrobiti i suradnici su u procesu uključivanja roditelja i djece u Program.

Uspješno uključivanje roditelja odražava kvalitetu suradnje neposrednih provoditelja programa (npr. u obiteljskom centru) s ostalim organizacijama uključenim u informiranje i motiviranje roditelja (npr. CZSS, primarna zdravstvena skrb, predškolski odgoj i obrazovanje i sl.). Izuzetno je bitno to da sve organizacije i pojedinci uključeni „posvoje“ program i potom ga aktivno promoviraju. Iskustva pokazuju da se više korisnika uključuje u programe podrške roditeljstvu tamo gdje je uspješnija suradnja između organizacija – neposrednih provoditelja programa i suradničkih organizacija u procesu uključivanja korisnika.

U osiguranju kontinuirane dostupnosti programa ciljane podrške roditeljima i djeci „Rastimo zajedno i mi“ roditeljima i djeci kojima je pomoć potrebna/program može koristiti, neophodna je *djelotvorna međuresorna i međusektorska suradnja*. Centar „Rastimo zajedno“ nastoji potaknuti i podržati spomenute procese suradnje te doprinijeti da što više roditelja i djece ima mogućnost (i podršku za) uključiti se u program „Rastimo zajedno i mi“ te da što veći broj stručnjaka odgovarajućih javnih ustanova ima mogućnost steći edukaciju i dodatnu podršku za kvalitetnu provedbu programa.

Priprema ustanove za provedbu Programa podrazumijeva osiguravanje ljudskih i materijalnih preduvjeta za provedbu radionica s roditeljima, djecom i zajedničke igre.

Stručne, dodatno educirane voditeljice programa radionica s roditeljima i djecom čine četveročlani tim kojem je potrebno osigurati vrijeme neophodno za provedbu četvero-mjesečnog programa (16 radionica) s roditeljima i djecom, ali i za individualnu i timsku pripremu za vođenje radionice, osvrt po provedbi i stručnu podršku. Stručna podrška voditeljima u provedbi uključuje programsku superviziju namijenjenu voditeljima programa radionica s roditeljima, odnosno s djecom te sudjelovanje u stručnim skupovima voditelja programa.

Organizacija koja provodi program također treba osigurati odgovarajući prostor za rad s roditeljima i djecom te njegovo opremanje (opremanje prostora za radionice s djecom odgovarajućim namještajem i rekvizitima; zidni sat u prostoriji za roditelje i dr.) kao i pokriti troškove potrošnog materijala za provedbu aktivnosti te zdravog međuobroka za djecu (i osvježenja za roditelje).

UKLJUČIVANJE RODITELJA U PROGRAM

Ni kvalitetan sadržaj Programa ni voditelji koji ga kvalitetno provode nemaju smisla bez uključenih sudionika. Stoga ćemo se detaljno posvetiti važnom pitanju pristupa u procesu motiviranja sudionika na uključivanje⁶.

Program je namijenjen roditeljima koji su dio konteksta koji predstavlja nizak i srednji rizik zdravog odrastanja djece. Radi se o vrlo velikoj skupini roditelja koji su korisnici usluga sustava socijalne skrbi ili bi mogli biti premda nisu; o roditeljima koji čine veliki dio svake društvene zajednice.

Vrlo je značajno da stručnjaci u kontaktu s roditeljem sebe liše procjenjivačkog stava (*npr. „Vi ste roditelji u potrebi, u riziku“*) i dosljedno modeliraju stav *„Suvremene obitelji su najrazličitijeg sastava, broja, vrijednosti, načina života, izazova i problema... SVE obitelji mogu biti sretnije i zadovoljnije kad roditelji priznaju da trebaju iskustva i vježbanja kako se nositi s problemima, ako imaju podršku sredine, ako imaju pomoć kad im je potrebna i ako djeca imaju dobre poticaje za svoj socijalni i emocionalni razvoj...“*. Potreban je veliki oprez u pristupu kako Program ne bi stekao oznaku onog koji je za *„problematične“* ili *„rizične“* te tako stigmatizirao (potencijalne) sudionike. Važno je dosljedno koristiti termin *„roditelji koji se nose sa zahtjevnijim (ili otežanim) okolnostima roditeljstva“* (a na prvoj radionici će sudionici vidjeti da su to ustvari roditelji koji balansiraju s puno loptica).

⁶ Pisanju ovog poglavlja značajan autorski doprinos dale su Maja Lipanović i Jelena Martinović.

Daljnja je poteškoća balansiranje između „*upućivanja*“ (roditelja kojima je izrečena mjera obiteljsko-pravne zaštite djeteta ili su drugačije „u tretmanu“ sustava, „opaženi“ od sustava) i *dobrovoljnosti uključivanja* u Program. Postupcima motiviranja u individualnom kontaktu i na nultoj radionici voditeljice stvaraju ozračje u kojem će roditelj izabrati „ono pravo“ (ono što mi znamo da je za njegovu dobrobit), a to je uključiti se u Program.

Proces uključivanja roditelja i djece u program „Rastimo zajedno i mi“ provode dvije skupine stručnjaka:

- (1) stručnjaci u dodiru s roditeljima i djecom temeljem svog radnog mjesta u sustavu socijalne skrbi, odgoja i obrazovanja ili zdravstva (a koji sami nisu voditelji Programa, ali su suradnici u procesu uključivanja roditelja i djece) – njihova je uloga ključna u *prvoj fazi stvaranja ozračja u kojem roditelj bira uključiti se u Program (faza pripreme grupnog rada)*
- (2) stručnjaci koji su voditelji Programa (u obiteljskom centru ili drugoj organizaciji koja pruža program) – njihova je uloga ključna u *drugoj fazi stvaranja ozračja u kojem roditelj bira uključiti se u Program (početna faza grupnog rada)*

Prva faza u stvaranju ozračja u kojem roditelj bira uključiti se

Većina potencijalnih sudionika Programa prvu informaciju o njemu dobit će od stručnjaka koji su s roditeljima i/ili djecom u kontaktu temeljem svog radnog mjesta (npr. stručni djelatnici CZSS-a na odjelima za djecu i obitelj, za novčane pomoći, odrasle). Prepoznavanjem i kontaktiranjem roditelja predškolske djece kojima bi koristilo osnaživanje u roditeljskoj ulozi jer je ispunjavaju u otežanim okolnostima, ovi stručnjaci omogućavaju ostvarenje razvojnih prava djeteta i ranu intervenciju.

Roditeljima se mogu komunicirati sljedeće poruke: „*Obiteljski centar u našem gradu će uskoro provoditi radionice za obitelji, imaju program za djecu i za roditelje, u isto vrijeme, mislim da bi Vas to moglo zainteresirati. Roditelji i djeca koji su već sudjelovali u ovom programu bili su jako zadovoljni*“. Može im se dati i letak i/ili pokazati informacije o programu „Rastimo zajedno i mi“ na mrežnoj stranici Centra „Rastimo zajedno“. Važno je da djelatnici CZSS-a pažljivo posreduju informaciju i poziv na uključivanje da se roditelji ne osjete prozvani.

Stručni djelatnik CZSS-a dogovara razgovor roditelja – potencijalnog sudionika Programa s voditeljicom Programa radionica ili dobiva pristanak da roditeljev kontakt proslijedi voditeljici Programa. To znači da stručnjak CZSS-a kontaktira svoje korisnike s informacijom o programu i molbom za dozvolu da njihov kontakt proslijede voditeljicama radionica iz obiteljskog centra koji provodi program. One će im dati više informacija kako bi roditelji

odlučili žele li s djecom sudjelovati u Programu. Po potrebi se navodi mogućnost financiranja prijevoza roditeljima na radionice.

Prema tome, stručnjaci suradničkih organizacija (npr. stručni djelatnici CZSS-a) surađuju s voditeljima Programa u uključivanju roditelja kojima bi Program mogao koristiti tako da ih prepoznaju/pronalaze među onima s kojima su (bili) u profesionalnom kontaktu i pomažu u uspostavljanju komunikacije između roditelja potencijalnih korisnika Programa i voditelja Programa (iz obiteljskog centra) koji će roditelje detaljnije upoznati s dobitcima od Programa i načinom rada kako bi roditelji mogli donijeti informiranu odluku o sudjelovanju.

Po potrebi, voditelji Programa radionica osobno dolaze na sastanak sa stručnjacima suradničkih organizacija (npr. CZSS) i detaljnije predstavljaju program i ciljane korisnike koristeći letke, plakate te video-materijal dostupan na mrežnoj stranici Centra „Rastimo zajedno“.

Voditelji Programa u individualnom kontaktu i/ili na nultoj radionici rade finalni odabir sudionika radionica. Nakon prve ili druge radionice, voditelji programa radionica javljaju u CZSS koji od upućenih roditelji su krenuli u Program, a nakon zadnje radionice koji su ga završili.

Druga faza u stvaranju ozračja u kojem roditelj bira uključiti se

S ciljem pažljivog sastavljanja grupe i pribavljanja informiranog pristanka, voditeljice obavljaju individualne razgovore s kandidatima za sudjelovanje u programu. Temelj razgovora je odnos ravnopravnog dostojanstva.

Voditeljica pruža osnovne informacije o Programu: optimistično, naglašava namjeru da se obitelji pruži podrška i korist za njih, da si priušte vrijeme tijekom kojeg će se djeca zabaviti i nešto naučiti, a roditelji sebi pribaviti druženje s drugim roditeljima, razmjenu iskustava uz vođenje stručnjaka.

Temeljem pozitivnih iskustava iz dosadašnje provedbe Programa, voditelji mogu naglasiti dobitke koje roditelji i djeca imaju od Programa: podršku koja je potrebna svakom roditelju, vrijeme za sebe, nove informacije i znanja, zabavne i poučne igraonice s djecom, zajednički izlet...

Mogu se spomenuti i osvježenja na roditeljskim te užine na dječjim radionicama kao i završna proslava na kraju programa.

Voditelji roditeljima trebaju poslati važnu poruku da su informacije koje se razmjenjuju u okviru Programa povjerljive te da je djelovanje obiteljskog centra odvojeno od djelovanja CZSS-a. Strah od procjenjivanja može biti prepreka uključivanju u program i aktivnom sudjelovanju u njemu jer ometa uspostavljanje osjećaja sigurnosti i povjerenja u voditelje

i grupu što je preduvjet djelotvornosti programa. Važno je da roditelji znaju da voditelji radionica neće imati ulogu u procjenjivanju koje provodi CZSS. Pojasnit će im se uloga voditeljice radionica (pružiti podršku u dobrom roditeljstvu) i uloga stručnjaka CZSS-a (procjena djetetove dobrobiti i njihovih roditeljskih sposobnosti).

Roditelja se potiče da se čim potpunije izrazi – sa svojim pitanjima, sumnjama, otporima, očekivanjima, bojaznima, prijašnjim iskustvima. Voditeljica sluša uz zrcaljenje, reflektiranje i normaliziranje.

Roditelj donosi (načelnu) odluku o sudjelovanju, prihvaća poziv na nultu/prvu radionicu nakon koje će donijeti definitivnu odluku.

Svi roditelji trebaju proći inicijalni razgovor i dobiti iscrpno individualno objašnjenje svrhe i ciljeva radionica, a to će ujedno biti i dodatna prilika za osigurati da u Program uđu roditelji kojima je Program namijenjen, a ne uđu oni kojima nije. Individualni susret bar jedne voditeljice sa svakim potencijalnim članom grupe smanjuje rizik da se uključe članovi koji bi mogli djelovati destruktivno za grupu.

Individualni susret potrebno je imati i s roditeljima koji se naknadno uključuju u Program. Nije prihvatljivo da se samo pojave na 1. ili 2. radionici, bez da su imali prilike razgovarati o uvodnim informacijama i sebe i dijete upoznati s prostorom i voditeljicama.

Informativni susret (Nulta radionica)

Nulta radionica izrazito je važan dio početne faze Programa. Na njoj se nastavlja upoznavanje s voditeljicama, ciljevima i načinom rada na radionicama započeto u individualnim kontaktima te se započinje razvoj odnosa u grupi. Iako ju nazivamo „nultom radionicom“ ona se svojim trajanjem i strukturom razlikuje od „pravih“ radionica Programa i ustvari je više informativni susret koji služi boljem upoznavanju potencijalnih sudionika s Programom i voditeljicama.

Iskustvo nas je naučilo da su prva tri grupna susreta ključna da roditelji osjete kako sudjelovanjem dobivaju nešto za sebe. Stoga je značajno na nultoj i na prve dvije radionice Programa, sve roditelje, a naročito one koji su upućeni u okviru neke mjere obiteljsko-pravne zaštite djeteta, „zaraziti *Rastimo-zajedno-pozitivom*“ i potaknuti njihovo donošenje odluke o (dobrovoljnom) uključivanju. Da bi se u tome uspjelo, potrebno je dobro pripremiti sadržaj tog susreta te uložiti trud i umijeće u izgradnju odnosa s roditeljima.



Važno je poslati poruke:

- da roditelje vidimo kao jedne od mnogih koji djecu podižu u zahtjevnijim (težim) životnim okolnostima i koji se trude djeci pružiti što bolje uvjete za njihov razvoj te
- da je za djetetov razvoj roditeljev odnos prema djetetu puno važniji od materijalnih uvjeta života.

Na nultoj se radionici potencijalnim članovima predstave mogući dobici od sudjelovanja u Programu (npr. objasni se da grupe daju mogućnost da se doživi razumijevanje i podrška drugih članova u sličnoj situaciji, da se iskažu neugodna iskustva, da se zajednički uči i rješavaju problemi...). Imaju priliku vidjeti i osjetiti voditeljice te početi graditi povjerenje u njih.

Moguće je da neki roditelji izraze prijašnja neugodna iskustva sa stručnjacima ili sustavom socijalne skrbi, što voditelji prihvaćaju. Važno je prepoznati i prihvatiti brige/strah koje roditelji imaju oko procjenjivanja sebe ili svog djeteta (naročito na zajedničkoj igri) te poslati poruku da niti jedan roditelj nema dijete koje se savršeno vlada.

Također je potrebno izraziti uvjerenje da „nema savršenog roditelja“. Ovdje se voditeljica može poslužiti citatom J. Juula (Familylab.hr):

Zamisao o savršenom roditelju je besmislena. Najbolji roditelji koje dijete može imati su oni koji ispravljaju svoje greške kad ih uoče.

Savršen roditelj ne postoji.

Djeca trebaju roditelje koji preuzimaju odgovornost za svoj život, svoje odluke i svoja emocionalna stanja – i onda kada im ne ide u životu, kada su pod stresom ili kada na bilo koji način nisu zadovoljni sobom.

Vikala sam, nisam dobro, ali ću se pobrinuti da se smirim. Treba mi malo mira. je autentična poruka roditelja koji ne krivi nikoga nego preuzima odgovornost za svoje ponašanje u obitelji kada se ne osjeća dobro ili mu ne ide najbolje.

Kada na taj način komuniciramo, tada gradimo iskren i ispunjen odnos s djecom i partnerom, odnos u kojem ima prostora i u kojem su prihvaćena i dobrodošla sva emocionalna stanja – kako djece, tako i roditelja.

Na nultoj se radionici može proraditi dio sadržaja iz prve radionice (druga aktivnost o ciljevima i načinu rada većim dijelom) ostavljajući tako više vremena na prvoj radionici za dovršetak te važne aktivnosti. Roditeljima se također najavljuje da ćemo na prvoj radionici Programa dogovoriti *grupna pravila*, objašnjava čemu ona služe te daju primjeri pravila iz ranijih grupa.

Zbog njezine važnosti, nultu bi radionicu trebali proći svi roditelji, a ako to nije bilo moguće, preporučljivo je odgoditi početak Programa dok svi roditelji ne budu pripremljeni kroz

individualni ili grupni prethodni susret koji omogućava upoznavanje svega navedenog. Ako ipak bude pojedini roditelj i dijete koji nisu bili na nultoj radionici, nužno je da se s njima organizira zasebni individualni susret prije nego krenu radionice.

U pripremnoj fazi od roditelja je važno *prikupiti informacije o djetetu* koje pomažu voditeljicama radionica s djecom u sastavljanju grupe i provedbi, a imaju svrhu i u evaluaciji učinaka programa. Ovi se podaci prikupljaju pomoću Upitnika o djetetu – za svako dijete koje se uključuje u program (Prilog 0.1. koji se nalazi na kraju ovog potpoglavlja). Taj upitnik voditeljima radionica s djecom pruža važne informacije o djeci (npr. alergije, najdraže igre). Roditelji ga mogu ispuniti (djelomično) kod kuće ili (djelomično) na nultoj radionici. Na nultoj radionici voditeljice po potrebi mogu pomoći roditeljima u ispunjavanju (npr. čitati i upisivati odgovore).

Važna svrha nulte radionice je i *priprema djeteta na odvajanje od roditelja i samostalno sudjelovanje u dječjoj radionici* koje se očekuje u Programu.

Na nultoj radionici roditelje treba uputiti da djeci prije dolaska na prvu radionicu mogu najaviti da će prvo malo biti zajedno, pa će onda djeca biti u dječjoj sobi, a roditelji u roditeljskoj, a onda će na kraju opet biti zajedno i igrati se. Odvajanje će olakšati ako roditelji djeci kažu što mogu očekivati – smireno i kratko, uz pokazivanje povjerenja u voditelje radionica s djecom. Naime, dobro je da djecu (i sebe ☺) pripreme na odvajanje već kad dolaze te da očekuju da su djeca na dječjoj, a roditelji na roditeljskoj radionici. Iskustvo je pokazalo da na prvim radionicama djeca odlaze u roditeljske grupe i zbog grickalica koje su dostupne na stolu.

Pripremna faza je i prilika za pojasniti roditeljima dio Programa koji čini *zajednička igra* – završna aktivnost tjednog susreta koja uslijedi nakon 90-minutnih radionica s roditeljima, odnosno djecom. Voditelji koji sami vjeruju u dobrobit zajedničke igre – aktivnosti koju nazivamo „krunom Programa“ – moći će autentično prenijeti entuzijazam koji u programu dijelimo oko ove komponente.

Kako bi se pripremili za predstavljanje ovog dijela Programa roditeljima, voditelji trebaju pročitati Uvodne napomene u Priručniku za zajedničku igru roditelja i djece. Roditeljima treba podijeliti Prilog 0.2. Zajednička igra roditelja i djeteta.

Važno je pomoći roditeljima da razumiju smisao zajedničke igre kroz koju se ostvaruje povezivanje roditelja i djeteta na novi način, a dijete ima iskustvo da ga roditelj „doživljava“ / „vidi“ i da je uz njega. Na početku je dobro opustiti roditelje, normalizirati početnu nelagodu i ohrabriti ih podjelom iskustava drugih roditelja koji su se s vremenom igrali sve više i više i bolje i bolje. Također je korisno pripremiti roditelje na mogući otpor kod djece koji nije rijetkost te im predložiti što tada mogu učiniti. Konačno, potrebno ih je osnažiti u ulozi voditelja procesa igre s djetetom koji predstoji na kraju radionice.

ZADRŽAVANJE RODITELJA U PROGRAMU

Uključivanje ne prestaje onda kad roditelj pristane sudjelovati u Programu. Za postizanje očekivanih ishoda Programa, uz dobar sadržaj i vješte, podržane i posvećene voditelje, ključno je i (redovito) sudjelovanje roditelja u cijelom Programu od 15 radionica.

Grupa se zatvara na drugoj radionici u koju je još moguće uključiti nove roditelje, s kojima je prethodno održan individualni susret ili nulta radionica.

„Zadržavanje“ roditelja u Programu je proces koji može uključivati povremene telefonske pozive, slanje SMS poruka, propitivanje mogućih praktičnih i psiholoških prepreka sudjelovanju u programu (npr. teškoće s prijevozom, negativna očekivanja, pritisak okoline (partnera), socijalna izolacija, obrazovni status i sl.).

Redovitost dolazaka uvjet je za dobivanje diplome o završenom Programu. Diplomom dobivaju roditelji koji su sudjelovali na 2/3 programa (a ostalo je nadoknađeno individualnim susretima ili kroz „ponavljanje“ u okviru uvodnog dijela sljedeće radionice). O uvjetima za dobivanje diplome roditelje treba informirati prilikom objašnjavanja načina rada (da se radionice nadovezuju jedna na drugu kao karike u lancu).

Naša i tuđa iskustva pokazala su da je važno pozivati roditelje na radionice (dan ranije ili ujutro na dan radionice) i tijekom ciklusa.

Roditelja koji nije došao na radionicu potrebno je povratno zvati. Pritom je važno ne procjenjivati, nego ih pozvati da idući put dođu malo ranije, da se nadoknadi. Ako je izvedivo, roditelj(i) mogu doći i na individualnu odradu propuštene radionice.

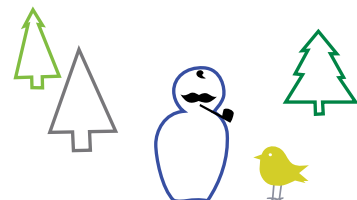
Roditelje koji izostanu dobro je nazvati telefonom i reći da su nedostajali, saznati razlog i pokušati naći rješenje za eventualne buduće prepreke dolasku, pitati ih razmišljaju li o nečem ili primjenjuju u svakodnevnom životu nešto sa zadnje radionice na kojoj su bili, reći što se radilo na radionici koju su propustili.

Primjeri SMS-poruka između dva susreta:



*Draga Marta,
drago nam je da dolaziš na radionice „Rastimo zajedno“ i trudiš se za Lukino i svoje dobro.
Hvala na tome što primjenjuješ posebno „vrijeme samo za nas dvoje“ i tako gradiš vaš pozitivan odnos.
Veselimo se vidjeti tebe i Luku na radionici „Kako dijete uči“ u srijedu u 5!
Jasenka i Ružica*

*Draga Marta,
drago nam je da sudjeluješ na radionicama i
trudiš se ojačati roditeljska znanja i vještine.
Nadamo se da nastojiš izricati jasna očekivanja
i čuvaš NE za najvažnije stvari.
Zanima nas kako ide. Vidimo se na radionici
„Podrška sebi, podrška drugima“ u srijedu u 5!
Jasenska i Ružica*

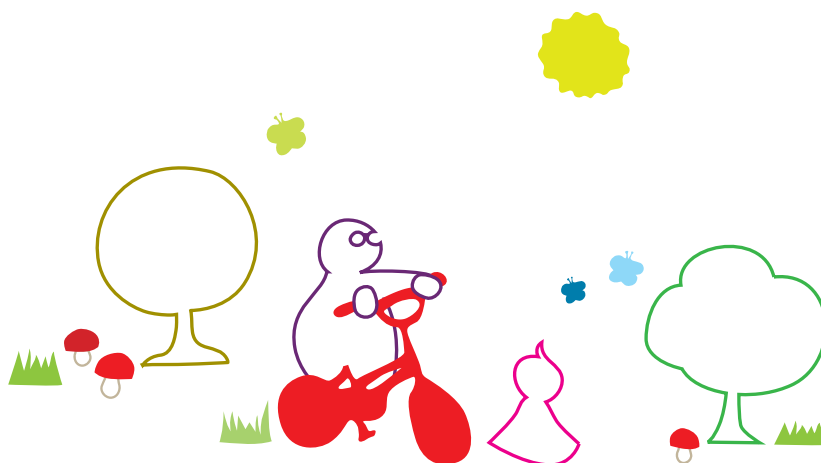


U razvoju programa „Rastimo zajedno i mi“ vodili smo računa o mogućnostima prevladavanja prepreka uključivanju roditelja u program podrške roditeljstvu na koje su ukazala međunarodna iskustva (Moran, Ghate i vand den Merwe, 2005) te preporučamo:

- pokrivanje troškova prijevoza roditeljima kojima je potrebno, uključujući i prijevoz automobilom kad su veze javnog prijevoza nedostatne
- održavanje programa na pristupačnim lokacijama; u „pozivajućim“, nestigmatizirajućim prostorima
- u vrijeme kad su roditelji slobodni, uključujući predvečer i subotom
- informiranje o programu kroz medije, putem letaka te „usmenom predajom“ drugih roditelja koji su sudjelovali u Programu
- korištenje drugih stručnjaka u koje roditelji imaju povjerenja da oni upute na Program
- pružanje nulte, „probne“ radionice da se roditelji upoznaju s ciljevima i načinom rada programa
- uključivanje roditelja u oblikovanje (dijelova) Programa
- partnerski pristup, odnošenje prema roditeljima s poštovanjem, a ne „svisoka“
- korištenje interaktivnog učenja, a ne poučavanje kroz predavanja
- telefonski pozivi roditeljima da ih se podsjeti i potakne interes
- „podsjećanje“ roditelja koji ne dolaze (redovito) na prijateljski i uporan način
- individualni kontakt s roditeljem radi provjere zadovoljava li program potrebe
- nagrađivanje redovitih dolazaka (diplomom, posebnim priznanjem)
- uključivanje zabavnih aktivnosti u Program koje nisu nužno vezane za roditeljstvo (npr. zajednički izlet)
- uključivanja dionika iz poslovnog sektora i javne uprave u odavanje priznanja sudionicima koji su stekli diplome i njihovo nagrađivanje

Strana iskustva (Axford i sur., 2012) također nas uče da je uključivanje roditelja zahtjevan proces u kojemu može pomoći:

- dobra suradnja stručnjaka/organizacije koja provodi program i ostalih stručnjaka/ organizacija/ustanova koje rade s roditeljima i djecom predškolske dobi (partneri u uključivanju roditelja, npr. stručnjaci CZSS-a te vanjski suradnici - voditelji mjera)
- dodatna edukacija stručnjaka koji motiviraju roditelje za sudjelovanje u tome kako pristupiti roditeljima i uspostaviti odnos s njima koji bi im omogućio efikasnije motiviranje roditelja za sudjelovanje u programima
- osobni kontakt licem-u-lice s voditeljem pokazao se važnim u uključivanju roditelja u programe podrške roditeljstvu
- prostorna i organizacijska pristupačnost programa korisnicima
- upoznavanje partnerskih organizacija/stručnjaka (npr. koji rade u CZSS-u, stručni suradnici odgojno-obrazovnih ustanova, pedijatri, liječnici obiteljske medicine, patronažne sestre i drugi koji prirodnom svog posla dolaze u dodir s roditeljima kojima bi podrška roditeljstvu mogla biti potrebna) s programom te načinom na koji program doprinosi, između ostalog, i njihovom radu; kao i s njihovom ulogom u osiguranju dostupnosti programa roditeljima i djeci kojima bi bio koristan (tu ulogu treba olakšati tako da im se osiguraju materijali i dogovori postupak upućivanja roditelja)
- promotivni materijal treba biti poticajan roditeljima i nalaziti se na svim mjestima na kojima se roditelji okupljaju (parkovi, liječničke ordinacije, trgovački centri i sl.) te u medijima.



PRAĆENJE PROVEDBE I EVALUACIJA ISHODA PROGRAMA

Proces i ishodi provedbe Programa kontinuirano se prate, što je u skladu sa standardima kvalitete programa podrške roditeljstvu i obiteljima (Oates, 2010).

Praćenje procesa kad voditelj prvi put provodi Program uključuje izvještavanje nakon svake radionice, a nakon prvog ciklusa praćenje se odnosi samo na dokumentiranje pridržavanja, odnosno odstupanja strukture, Programa zacrtanog priručnikom. Na taj način moguće je pratiti dosljednost u implementaciji sadržaja i procesa programa kao i dokumentirati odstupanja koja su nastala kao rezultat fleksibilnosti u provedbi i voditeljevog prilagođavanja Programa specifičnim individualnim i/ili grupnim potrebama.

Potrebno je voditi *evidenciju dolazaka roditelja* kako bi se (ne)redovitost pohađanja radionica mogla uzeti u obzir pri evaluaciji ishoda kao i analizirati obilježja roditelja koji se „osipaju“. Tablica za evidenciju dolazaka roditelja s uputama dostupna je voditeljima na intranetu Centra „Rastimo zajedno“.

U okviru praćenja provedbe obično se prikuplja i fotodokumentacija grupnih aktivnosti roditelja i djece. Vezano uz nju, važno je pravilo vezano uz *fotografiranje* koje se donosi na trećoj radionici Programa. Tom je prilikom pred roditeljima potrebno prepoznati da fotografiranje na radionicama može roditeljima stvarati teškoću za osjetiti sigurnost u grupi te da mnoge roditelje smeta da se fotografira njih i/ili djecu (npr. *Ja želim da me obavijestite svaki puta kada slikate, inače ako slikate bez najave, slikajte me iza leđa.*). Važno je kod fotografiranja da roditelji imaju osjećaj pune kontrole nad snimljenim materijalom te da im voditeljica može jamčiti da bez njihove suglasnosti niti jedna fotografija neće „izaći iz grupe“. Predlažemo da se dogovor vezan uz fotografiranje roditelja i djece ostavi za treću radionicu jer smatramo da će tada roditelji biti u boljem položaju donijeti informiranu odluku (a pravila se mogu nadopunjavati). Pitanje fotografiranja roditelja je osjetljivo, ali iskustvo pokazuje da se može riješiti tako da uvažava potrebu roditelja za zaštitom privatnosti i potrebu zaštite djece od izlaganja njihovih slika na internetu s jedne strane i potrebe provoditelja Programa za vizualnim materijalom koji je vrlo značajan u promidžbi Programa s druge strane. Glavno je s roditeljima uspostaviti određena pravila i držati ih se.

Praćenje ishoda Programa putem povratnih informacija od roditelja omogućava uvid u ostvarivanje općih i specifičnih ciljeva, a postizanje očekivanih rezultata roditeljskih samoprocjena u prvom ciklusu jedan je od preduvjeta za stjecanje statusa voditelja.

U *pripremnoj fazi* (individualni susreti ili pripremni susret, tj. „nulta radionica“) roditelj ispunjava Upitnik o djetetu za svako dijete koje se uključuje u Program. Taj upitnik voditeljima radionica s djecom pruža važne informacije o djeci (npr. alergije, najdraže igre).

Oko ispunjavanja ovog upitnika surađuju voditelji radionica s roditeljima i s djecom, po potrebi mogu pomoći roditeljima niskog obrazovanja u ispunjavanju (npr. čitati i upisivati odgovore).

Na drugoj radionici, u okviru uvodne aktivnosti, prikupljaju se podaci o roditeljima Upitnikom za roditelje, uz pomoć ppt prezentacije na koju su stavljena pitanja. Voditelj/ica čita pitanja s ppt prezentacije, a roditelji upisuju svoje odgovore u upitnik za roditelje. Tempo treba prilagoditi roditeljima, a po potrebi, druga voditeljica može pomagati roditelju kojem treba.

Roditelji upitnike ispunjavaju pod šifrom i nigdje se ne traži da upišu svoje ime (tj. anonimni su), a time želimo potaknuti iskreno odgovaranje. Šifra omogućuje da se spoje upitnici koji se prikupljaju prije i poslije programa bez znanja imena, a preko šifre s time se mogu spojiti i podaci o redovitosti dolazaka iz tablice za evidenciju dolazaka na pojedini susret.

Roditeljima treba istaknuti svrhu evaluacije ishoda – da sudionici sami vide eventualne promjene u odnosu na početak programa, kao i da evaluatori Programa prate njegovu učinkovitost. Još jednom treba istaknuti da se ne radi o procjenjivanju o kojem će se izvještavati CZSS. Voditelji programa trebaju informirati CZSS o tome da su se roditelji uključili i završili (ili ne) Program. Iz perspektive voditelja i roditelja-korisnika Programa, povjerljivost (uz izuzetke propisane zakonom) i neprocjenjivanje su važni elementi uspješnosti Programa.

OSIGURANJE KVALITETE I ODRŽIVOSTI PROGRAMA

Kontinuirano praćenje provedbe i evaluacija ishoda Programa omogućuje trajno usklađivanje programa s potrebama korisnika i uspješno odgovaranje na njih. Temeljem dobivenih rezultata, Centar Rastimo zajedno po potrebi unapređuje sadržaj i proces provedbe Programa.

Osim jasno definirane korisničke skupine, standardiziranog sadržaja/metodologije za postizanje očekivanih ishoda te evaluacije, kvalitetne programe podrške roditeljstvu obilježava i posjedovanje standardizirane edukacije provoditelja (Oates, 2010).

Standardizirani proces stručnog osposobljavanja voditelja programa „Rastimo zajedno i mi“ (Centar Rastimo zajedno, 2020b) osigurava primjerenu pripremu novih voditelja za kvalitetnu provedbu Programa. Temelji se na iskustvima dosadašnjih edukacija voditelja, a prvenstveno na nalazima kratkoročne i dugoročne evaluacije edukacije voditelja programa „Rastimo zajedno i mi“ (Centar Rastimo zajedno, 2019; 2020a).

Kvalifikacijska edukacija za voditelja programa „Rastimo zajedno i mi“ uključuje:

- (1) Početni (intenzivni, rezidencijalni) seminar za voditelje (ukupno 50 sati),
- (2) Prvu provedbu programa “Rastimo zajedno i mi” uz sudjelovanje u praćenju procesa provedbe, programskim konzultacijama i superviziji (u razdoblju od 4 mjeseca),
- (3) Završni evaluacijski seminar s licenciranjem (6 sati).

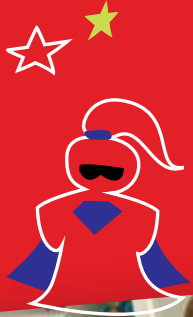
Cilj je osposobiti stručnjake socijalne skrbi za kvalitetno provođenje programa podrške roditeljima u zahtjevnijim okolnostima roditeljstva i njihovoj djeci rane i predškolske dobi “Rastimo zajedno i mi” u ulozi (A) voditelja programa radionica s roditeljima (i zajedničke igre roditelja i djece) ili (B) voditelja programa radionica s djecom i zajedničke igre roditelja i djece.

Nositelji edukacije su ministarstvo nadležno za obitelj i Centar „Rastimo zajedno“. U ulozi edukatorica i voditeljica programskih konzultacija su autorice Programa. U ulozi voditeljica programske supervizije su autorice sa završenom sveučilišnom edukacijom za superviziju psihosocijalnog rada ili edukacijom za internog supervizora programa „Rastimo zajedno“ (Pregrad i Arambašić, 2015. – 2016.).

Voditelji se kontinuirano educiraju kroz sudjelovanje na godišnjim konferencijama Mreže voditeljica i voditelja programa „Rastimo zajedno“ i ostalim oblicima stručne podrške voditeljima koje organizira Centar „Rastimo zajedno“. To se pokazalo izrazito važnim kako za osnaživanje znanja, vještina i motivacije voditelja tako i za participativni razvoj odgovora na aktualne potrebe za podrškom u roditeljskoj ulozi te kreiranje novih programa i usluga.

Konačno, važno je naglasiti da u osiguranju kvalitete i održivosti Programa značajnu ulogu ima širok krug dionika uključenih u pružanje i korištenje usluga podrške roditeljima i djece te u njihovo financiranje i osiguranje kvalitete. Njihova međusobna suradnja i izgradnja partnerskih odnosa neizostavno je jamstvo održivosti i kvalitete Programa.





Uvod u program radionica s djecom

B. Klarić i I. Jularić

KAKO JE NASTAO PROGRAM RADIONICA S DJECOM?- ISHODIŠTA

Program radionica s djecom dio je programa „Rastimo zajedno i mi“, koji čine još i radionice s roditeljima, te zajednička igra roditelja i djece. Priručnik za provođenje radionica s djecom nastao je kao plod suradnje multidisciplinarnog tima stručnjaka okupljenih na pripremi ovog programa. Razvijajući radionice za roditelje, prepoznali smo kako je uz razvoj radionica podrške roditeljstvu za roditelje djece rane i predškolske dobi, koji djecu odgajaju u zahtjevnim životnim okolnostima, korisno i opravdano razmišljati i o istovremenom direktnom radu s njihovom djecom, koja s roditeljima dijele iskustvo izloženosti rizicima i stresorima u obiteljskoj svakodnevnici. Radionice s djecom su odgovor na potrebu da djeca od najranije dobi „preko roditelja“, ali i izravno, budu poštovana u svojim pravima i podržana i osnažena u svom rastu i razvoju. To je oblik podrške koji prije svega zagovara dobrobit djeteta i pravo djeteta na život u svojoj biološkoj obitelji (Konvencija UN-a o pravima djeteta, 1989.), koja će biti snažna i sposobna u dovoljnoj mjeri podržavati zadovoljenje djetetovih potreba i omogućiti harmoničan razvoj.

Program „Rastimo zajedno i mi“ predstavlja jedan od oblika društvene podrške obiteljima, a ta je tema istaknuti dio obiteljske politike u Hrvatskoj. Razvio se unutar šireg okvira nacionalnog programa „Za snažniju obitelj“ koji provode Ministarstvo rada, mirovinskog sustava, obitelji i socijalnu politiku, Centar „Rastimo zajedno“ i UNICEF s ciljem jačanja i širenja socijalnih usluga za obitelji s djecom koje su u sustavu socijalne skrbi. Usmjeren je prevenciji izdvajanja djece iz svojih bioloških obitelji i oblik je rane intervencije za obitelji kojima je potrebna dodatna podrška.

ZAŠTO, ŠTO I KAKO RADIMO S DJECOM U PROGRAMU „RASTIMO ZAJEDNO I MI“?

Pokušat ćemo ukratko odgovoriti na gore postavljena pitanja jer mislimo kako će odgovori na njih u velikoj mjeri pomoći voditeljima radionica s djecom u usmjeravanju rada, pri kreiranju svog radnog modela u provedbi programa, kao i u razumijevanju značenja i smisla odabranih programskih tema i aktivnosti te načina kako su aktivnosti osmišljene.

Nekoliko teorijskih koncepata je u temeljima ovog programa. Program nastoji objediniti teorije koje su važne za razumijevanje djece i njihovih potreba, rane interakcije između roditelja i djeteta, te vanjskih i unutrašnjih činitelja koji na njih djeluju. Značajna teorijska ishodišta programa radionica s djecom su stajališta i zamisli teorije privrženosti kako ju je 60-ih godina prošlog stoljeća postavio John Bowlby, zatim postavke teorije socijalnih odnosa (Kuczynski i Parkin, 2006, prema Pećnik i Starc, 2010), teorije samoodređenja (Ryan i Deci, 2000), kao i teorije o mentalnom uvidu Daniela Siegela (2017) koja je nastala sintezom istraživačkih područja neuroznanosti i razvojne psihologije.

U razvoju programa, sukladno teoriji socijalnih odnosa i teoriji samoodređenja, pošli smo od pogleda na dijete kao proaktivno biće koje želi biti povezano s drugima (potreba za povezanošću), osjećati se sposobno i djelotvorno (potreba za kompetentnošću) i slobodno u izboru svoga ponašanja (potreba za autonomijom) te kako, osim roditelja, na razvojne ishode djeteta utječe i samo dijete, odnosno kako djeca nisu pasivna i objekt socijalizacije, već od najranije dobi aktivno sudjeluju u vlastitom razvoju. U stanju su primiti i tumačiti poruke koje im šalju drugi tijekom interakcije i razmišljati o vlastitom ponašanju.

Roditelji i drugi odrasli, u većoj ili manjoj mjeri, podržavaju djetetovo zadovoljenje navedenih potreba u kontekstu svog odnosa s njime kroz postupke i stavove kojima podržavaju djetetovu autonomiju, pružaju mu strukturu i osobnu uključenost (Grolnick, Beiswenger i Price, 2000). **Osobna uključenost** roditelja i drugih odraslih odgovara na djetetovu potrebu za povezanosti, a podrazumijeva pružanje emocionalne topline, pažnje, podrške, uz zainteresiranost za dijete i njegove potrebe. **Pružanje strukture** olakšava djetetu zadovoljenje potrebe za kompetentnosti, a uključuje pružanje granica i standarda pomoću kojih se dijete može orijentirati. Struktura koju čine jasna očekivanja, pravila i povratne informacije olakšava djetetu stjecanje osjećaja kontrole i djelotvornosti (Skinner, Johnson i Snyder, 2005). **Podržavanje autonomije** ostvaruje se kroz aktivno podupiranje djetetovih inicijativa od strane roditelja i drugih odraslih koji su dio njegove mreže.

Grupne aktivnosti s djecom su oblikovane i provode se od strane voditelja, na način da omogućuju zadovoljenje njihovih temeljnih psiholoških potreba (Ryan i Deci, 2000).

Nadalje, postoji visoko slaganje stručnjaka oko toga da razdoblje ranog djetinjstva i iskustvo koje dijete stječe u svom primarnom odnosu s roditeljem tijekom prvih godina života ima ključnu ulogu u djetetovom razvoju, ali i u nastanku teškoća u njegovom funkcioniranju. Činjenica je da je za preživljavanje djeteta u najranijoj dobi neophodna briga odraslih. Naime, rođenjem dijete napušta dotadašnje sigurno biološko okruženje čiji su uvjeti bili relativno konstantni (ako majka nije bila bolesna, izložena velikom stresu i sl.) i gdje je zadovoljenje svih fizičkih potreba djeteta bilo pokriveno zahvaljujući fiziološkim mehanizmima koji se odvijaju automatski. Od rođenja zadovoljenje potreba ne ovisi više o tom biološkom sustavu, već funkcioniraju u socijalnom sustavu sastavljenom od djeteta i osoba koje brinu o njemu. Odvija se kroz komunikacijski proces, razmjenu signala i ponašanja između djeteta i roditelja, za što su biološki opremljeni i dijete i roditelji. Dijete signalizira svoju potrebu, odrasli odgovara i zadovoljava potrebu. Kvaliteta i pouzdanost te brige odraslih doprinosi kvaliteti posebnog tipa emocionalne veze, privrženosti između roditelja i djeteta. Cilj te emocionalne veze je postizanje osjećaja sigurnosti. U situacijama koje predstavljaju prijetnju za dijete (glad, buka, nove situacije), potreba za roditeljem se aktivira te dijete traži zaštitu (Bolwby, 1988, prema Buljan Flander, 2000).

Kada dijete doživljava da roditelj prepoznaje njegove potrebe, da je dostupan i spreman zadovoljiti ih u situacijama kad se ono osjeća ugroženo, iskusit će sigurnost i ljubav te će se kod djeteta razviti sigurna privrženost i pozitivna percepcija sebe i drugih. Ako su iskustva djeteta s roditeljem koji vodi brigu o njemu pouzdana, ono razvija iskonsko povjerenje što odgovara uvjerenju „sve će biti dobro“. Na temelju takvog „primarnog“ iskustva s roditeljima, s temeljnim osjećajem sigurnosti, dijete druge osobe doživljava kao dostupne kad su mu potrebne i kao one s kojima može biti blisko. Sigurno privrženo dijete ima uglavnom dobre odnose s vršnjacima (i kasnije u odrasloj dobi dobre međuljudske odnose). Isto tako, iz tog iskustva dijete oblikuje i pozitivnu sliku o sebi i osjeća se sposobnim i slobodnim istraživati svijet koji ga okružuje i rješavati probleme s kojima se susretne (Bolwby, 1988, Ainswort, 1985, prema Buljan Flander 2000).

Ako dijete doživljava roditelja kao nedostupnog, odbijajućeg ili nezainteresiranog za njegove potrebe i ukoliko se takvo iskustvo ponavlja, dijete ne nalazi sigurnost i svijet doživljava nepouzdanim. Na temelju takvog iskustva razvija se jedan od oblika nesigurne privrženosti.

Kada roditelj pruža djetetu prikladnu njegu i skrb brinući o njegovoj prehrani, higijeni i svim ostalim aspektima, a ne odgovara na djetetovu izraženu potrebu za emocionalnom povezanošću, kada je psihološki nedostupan djetetu, dijete uči kako se na druge ne može osloniti, pa oblikuje anksiozno-izbjegavajuću privrženost. S drugima izbjegava bliskost i

nema povjerenja u drugoga, zbog čega izbjegava ili odbija kontakte. Pokazuju manjak suradnje i istraživačkog ponašanja.

Kada je roditelj bio nedosljedan u odgovaranju na djetetove potrebe, pa ponekad bio dostupan, a drugi put ne, dijete postaje nesigurno i bojažljivo, osjeća strepnju. Dijete ne zna hoće li roditelj biti dostupan, osjetljiv i hoće li mu pomoći u, za njega, teškim situacijama. Nije siguran u roditelje, no stalno traži da se odazovu. Kad se odazovu, dijete istovremeno osjeća olakšanje, ali i ljutnju zbog toga što se nisu odazvali u ranijim pozivima za pomoći. Tako se i ponašaju, ambivalentno, traže bliskost i odbijaju je.

Kada su roditelji uglavnom nedostupni djetetu, kada su nedosljedni i odsutni iz djetetova života, dijete nema priliku povezati se s njima, niti se identificirati. To djecu čini zbunjeno, uplašenom i oblikuje dezorganiziranu nesigurnu privrženost. Kako nemaju iskustvo oslanjanja na drugog, djeca teško uspijevaju razviti bliske odnose (Buljan Flander, 2000).

Rano djetinjstvo je proces prvog učenja koje se upisuje na ploču na kojoj je upisano biološko nasljeđe (mogućnosti i ograničenja), koje se u socijalnom okruženju tek treba razviti, a razvija se u odnosima s roditeljima ili drugim bliskim osobama.

Rana, stvarna iskustva utiskuju se u djetetovu mozgu i oblikuju njegove mentalne reprezentacije, mape, kojima se služi za daljnje putovanje kroz život.

Te mape čine „unutarnji radni model“. Unutarnji radni model je način na koji promatramo sebe, druge ljude i svijet. On utječe na to kako mislimo o sebi (jesmo li vrijedni ili ne), što očekujemo od drugih (hoće li biti uz nas i brinuti o nama ili ne) i kakvim vidimo svijet u kojem živimo (je li to sigurno mjesto ili ne). Pokazalo se kako unutarnji radni model koji formiramo u prvim godinama, iako određujući za svakog pojedinca, nije nepromjenjiv, te se može mijenjati kroz novo iskustvo brižnih odnosa s drugim ljudima. Pozitivno iskustvo dovodi do promjena u postojećem „unutarnjem radnom modelu“ i do tada razvijenom obrascu privrženosti (Siegel, 2001, prema Booth i Jernberg, 2010).

Ova saznanja o privrženosti poslužila su nam kao temeljno polazište u kreiranju programa rada s djecom i roditeljima u programu „Rastimo zajedno i mi“. Mislimo kako dijete, koje je imalo nepovoljno iskustvo i razvilo nesigurnu privrženost, ovdje dobiva priliku doživjeti osjećaj sigurnosti, fizičku i emocionalnu brigu i podržavajući odnos odraslih (voditelja) i djece, te tako preoblikovati svoju mapu. Osim u druženju s drugom djecom i voditeljima, posebno značajnu priliku za reprogramiranje odnosa privrženosti djetetu osigurava i zajednička igra s roditeljima, koju program naglašava i podržava.

Kada roditelj kroz igru osjeti dijete i dijete roditelja, u svoj odnos unose kvalitetu bivanja prisutnim; radoznalost, otvorenost i prihvaćanje, što je esencija onoga osjećaja koji zovemo ljubav i sve zajedno se nalazi u srži sigurne privrženosti (Siegel i Payne Bryson, 2017).

Djeca, koja su ciljna skupina u ovom programu, su ona rane i predškolske dobi koja odrastaju u obiteljima izloženim psihosocijalnim rizicima i višestrukim stresorima što, prema rezultatima brojnih istraživanja, može ugroziti njihovu dobrobit i razvoj (Lazarus i Folkman, 1984, Meicheinbaum, 1985, Ayalon, 1995, Lahad, 1995, Lazarus, Larkin i Richard, 2007, prema Zvizdić 2015).

Iskustva praktičara i znanstvenika koji se bave mentalnim zdravljem djece pokazala su kako jedan broj djece, unatoč izloženosti nepovoljnim životnim okolnostima i višestrukim stresorima ili traumama, ostaju otporna na njih i prevladaju nepovoljne okolnosti ostajući psihološki uravnotežena. To je bio poticaj mnogima da istražuju prirodu („sastojke“) te otpornosti i da otkriju zaštitne faktore i procese koji doprinose zdravoj prilagodbi djece u susretu sa stresorima.

Otpornost se opisuje kao sposobnost osobe da se nosi sa stresom, izazovima, nedaćama i traumama (Lee i Cranford, 2008, prema Zvizdić, 2015). Ona se odnosi na uspješno suočavanje sa stresnim/ traumatskim iskustvima te izbjegavanje negativnih razvojnih putanja povezanih s rizicima (Garmezy, Masten i Tellegen, 1984, prema Zvizdić, 2015) ili, kako je kratko definira Werner (1992): „uspješna adaptacija pojedinca koji je bio izložen stresnim događajima“.

Mnogi istraživači slažu se da je otpornost (rezilijencija) kompleksan konstrukt koji se ne može promatrati samo kroz jednu dimenziju pa se proučava kao individualna (osobna) karakteristika (dakle, kao osobina), ali i kao proces usvajanja i razvijanja vještina, obrazaca i strategija ponašanja pri suočavanju i nošenju s nedaćama. Otpornost kao proces razvija se u interakciji djece s njihovim roditeljima ili vršnjacima, a u novije vrijeme se sve više ističe i značaj socijalne i kulturalne dimenzije otpornosti. Tako Luthar (2003) navodi da postoje mnogi faktori: individualni, obiteljski i vršnjački, koji kod djece koja su odgojena u visokorizičnim sredinama mogu razvijati psihološku otpornost.



Znanost je dokazala kako se vještine koje pridonose otpornosti mogu naučiti. Iako s kapacitetom za otpornost dolazimo na ovaj svijet, netko s većim, netko s manjim, njen daljnji razvoj ovisi o okruženju u kojem odrastamo (Konnikova, 2016).

Kada je riječ o djeci, njihovu otpornost u susretu s nedaćama ne bi trebalo pretpostavljati jer se njihove psihičke strukture tek razvijaju, socijalne (obiteljske) okolnosti su im različite, kratkog su životnog iskustva, pa je uvijek pitanje mogu li se i u kojoj mjeri „obraniti“ od djelovanja nepovoljnih iskustava.

Otpornost je dinamičan sustav, pa se razina psihološke otpornosti može mijenjati i ojačati u bilo kojoj dobi, ali najbolje je započeti u ranom djetinjstvu, kad se mozak i ostali biološki sustavi najlakše adaptiraju. Uz to, razvoj koji se odvija u prvim godinama postavlja temelj za širok spektar rezilijentnog ponašanja.

Navedene spoznaje o otpornosti, uz ostale već navedene polazne postavke, bile su važne smjernice za razvoj radionica s djecom čiji je važan cilj bio osigurati djeci grupnu psihosocijalnu podršku koja svojim djelovanjem doprinosi rastu, održavanju i jačanju OTPORNO-STI. Aktivnosti u radionicama osmišljene su tako da se svojim sadržajem uklapaju u preporučene strategije/načine koji podupiru unutrašnje kapacitete djece za razvoj otpornosti.

Američka asocijacija psihologa (2004) napravila je praktičan vodič za razvijanje psihološke otpornosti, odnosno jačanje psihološkog imuniteta, gdje preporuča koje karakteristike treba poticati kako bi se otpornost razvila. One se mogu svesti na šest komponenti:

- (1) razvijanje svjesnosti o sebi, svojim emocijama i emocionalnim reakcijama te o ponašanju drugih ljudi u svojoj okolini
- (2) razvijanje dobrih vještina za rješavanje problema
- (3) njegovanje pozitivnog mišljenja o sebi
- (4) poticanje povezanosti s drugima
- (5) otvorenost u traženju pomoći i podrške od vršnjaka i odraslih
- (6) unutarnji lokus kontrole – učenje djece da mogu sama utjecati na vlastite rezultate i život.

U petnaest radionica, sukladno navedenim preporukama, s djecom se radi u MALIM, ZATVORENIM GRUPAMA na:

- razvoju samosvijesti, samopoštovanja i samopouzdanja
- razvoju komunikacijskih vještina
- razvoju vještina rješavanja problema.

Kroz ciljane aktivnosti i igru djeca proširuju životne spoznaje i stječu iskustva koja im povećavaju razumijevanje sebe samih i odnosa među ljudima, razvijaju sposobnost primanja i pružanja podrške, olakšavaju upoznavanje i prihvaćanje drugih i omogućuju usvajanje pravila i samoregulacije. Posebna vrijednost ovakvog grupnog načina rada je osiguravanje prilike da djeca kroz aktivnosti i slobodnu igru rasterete i ublaže prisutne brige.

Prednost rada u maloj grupi nalazi se u tome da dijete ima priliku vidjeti da nije samo u pojedinom problemu ili pitanju s kojim se susreće te dobiti podršku vršnjaka koji se slično osjećaju. Pažnja vršnjaka usmjerena kroz stručno vodstvo vrlo je često „lijek“ koji je djetetu potreban kako bi u sebi izgradilo osjećaj sigurnosti da bude upravo takvo kakvo jest. Uz navedeno, rad u maloj grupi daje priliku onima najtišima, da bi bili viđeni, a i onim najglasnijima, da nauče dijeljenje prostora s drugim. Ako je neko dijete vrlo kreativno i samostalno te zna započeti i voditi igru, onda su ostali vršnjaci u grupi oni koji će ga upozoriti i naučiti kako da u tome uvaži i druge. S druge strane, ako se neko dijete često povlači ili odustaje te se teško zauzima za sebe u sukobima s vršnjacima, onda će unutar male grupe uz aktivno usmjeravanje voditelja dobiti podršku i strpljenje dok polako uči zauzeti prostor stvoren za njega.

Strategije i postupci za ostvarenje ciljeva radionica s djecom uključuju priče i pjesme koje potiču djecu na razgovor o osobnom iskustvu, dramatizirane igre, igre simulacije, pokret, ples, crtanje i ostale ekspresivne tehnike.

Forma i ciljevi grupnih susreta su podijeljeni u blokove:

| Blok 1.

Obuhvaća jedan susret, a cilj mu je stvaranje povezanosti i povjerenja među djecom kako bi u nastavku podijelili i razmijenili osobna iskustva i osjećaje.

| Blok 2.

Obuhvaća pet susreta s težištem na razvoju i učvršćivanju identiteta, samosvijesti, samopoštovanja i samopouzdanja kao i na upoznavanju i prihvaćanju drugih.

| Blok 3.

Obuhvaća pet susreta, a tema ovog bloka su osjećaji. Cilj je emocionalno opismenjivanje djece:

- prepoznavanje i imenovanje osjećaja
- nošenje s osjećajima
- dovođenje osjećaja u vezu sa situacijama i ponašanjem
- adekvatno izražavanje osjećaja, te razvoj empatije.

Dio programa su i četiri pojedinačne radionice koje ne pripadaju ni jednom od spomenutih blokova, a u kojima djeca osvještavaju snagu i važnost socijalne mreže u kojoj žive, poučavaju se o osobnim granicama s ciljem prevencije zlostavljanja, te se upoznaju s dječjim pravima i odgovornostima.

Svih 15 radionica ima istu strukturu: uvod u koji su uključene i vježbe zagrijavanja koje potiču iskustvo učenja, dvije do tri od voditeljica poticane cjeline ukupnog trajanja 50 min, slobodna igra – 30 min, užina i završni ritual.

Radionice provodi voditeljski par (i po mogućnosti jedan volonter), stručnjaci različitih profila (psiholog, socijalni radnik, socijalni pedagog), dodatno educirani za vođenje ovih radionica. Uloga voditelja izuzetno je važna. Vođenje u paru pretpostavlja dobru usklađenost voditelja i međusobno poštovanje. Dobra usklađenost zahtijeva prethodnu pripremu voditelja za svaku radionicu. Voditeljski par o pitanjima kovoditeljstva, planiranju rada i procjeni uspješnosti zajedničkog rada, raspravlja izvan grupe (Bunčić, Ivković, Janković i Penava, 1994). Bilo bi poželjno da voditelji grupnog rada s djecom imaju znanja o razvoju djece rane i predškolske dobi, da poznaju teorijske osnove programa, da imaju razvijene komunikacijske vještine prilagođene uzrastu djece, te razvijene vještine provođenja grupnog rada s djecom. Uz ova „generička“ znanja i vještine od voditelja se očekuje kontinuirani interes za svako pojedino dijete u grupi i prihvaćanje djetetovih posebnosti.

Kako se u program uključuju djeca čija dosadašnja povijest nije najpovoljnija i koja u svom iskustvu često nisu imala siguran oslonac u odnosu sa svojim primarnim skrbnicima, pred voditeljima je izazov da svojim suosjećanjem, ljubaznošću i razvijenom emocionalnom inteligencijom uspostave povezanost s djecom u grupi. Poznati dječji psiholog i terapeut L. J. Cohen (2011) u objašnjavanju odnosa privrženosti između djeteta i roditelja koristi se **metaforom pražnjenja i ponovnog punjenja šalice**. Dijete, da bi bilo dobro, treba šalicu napunjenu ljubavi, hranom, utjehom, njegom. Šalica se prazni kada je dijete gladno, umorno, osamljeno ili povrijeđeno. Šalice djece se značajno isprazne kroz svakodnevne probleme i frustracije, kao rezultat bolesti, trauma, gubitaka, zlostavljanja. Zadatak voditelja u ovom programu je da vidi kako se djeca u grupi nose sa svojim šalicama, pogotovo ako su te šalice gotovo prazne, te da pronade načine kako te šalice napuniti u odnosu s djetetom.

Igra s djecom, kroz ciljane aktivnosti, je jedan način na koji voditelji imaju priliku puniti te šalice. Naglašavamo važnost sposobnosti voditelja da sudjeluju u različitim vrstama igre s djecom koje program potiče kroz aktivnosti; poticanu ili usmjerenu od strane voditelja (strukturiranu igru), slobodnu (nestrukturiranu igru) i u širem smislu „terapeutsku igru“. Znati se igrati na sva tri načina izuzetno je vrijedno u grupnom radu s djecom, jer je igra

dječji svijet i pruža puno informacija o djetetu, a kroz nju se i „najprirodnije“ pomaže djetetu u prilagodbi na svijet u kojem živi.

U **poticanoj ili usmjerenoj igri** koju vode voditelji djeca kroz igru uče o sebi i svijetu oko sebe te stječu mogućnost usvajanja i uvježbavanja različitih vještina (emocionalnih, socijalnih, životnih).

U **slobodnoj igri** voditelji su ravnopravni suigrači djetetu i posvećeni. To je način igranja na koji se djeca igraju sa svojim vršnjacima.

„Terapeutska igra“, odnosno način igranja koji može imati terapeutski učinak na dijete traži korištenje vještina empatičnog reflektiranja u igri, iskren interes, prisutnost ovdje i sada i uživljanje u djetetovu situaciju), korištenje riječi ohrabivanja te sposobnost postavljanja granica na način da dijete učimo da preuzme odgovornost (Gjurković, 2018). Empatičko reflektiranje s jedne strane koristi voditelju, jer mu pomaže razumjeti dijete, a s druge pomaže djetetu da osjeća da ga se razumije, kao i da razumije i postane svjesno samoga sebe. Voditelj tada „zrcali“ dijete tako da onome što sluša ili opaža u igri ne pridaje nikakvo svoje značenje, suzdržava se od komentara i procjena. Voditelj može opisivati ono što vidi i čuje, ali bez dodavanja vlastitog tumačenja. Primjerice, dijete slaže toranj od kocaka i vidno je zadovoljno kako ga je uspjelo složiti. Voditelj može empatički reflektirati na način da kaže: **„Ponosan/na si što si uspio složiti tako visoki toranj.“** Takva vrsta prisutnosti u igri djetetu šalje poruku da ga voditelj zaista „vidi“ i čuje te da je tu za njega. Ono se na radionicama može koristiti i u situacijama kada se dijete ne snalazi ili je vidljivo (osobito u prvim radionicama) da ne zna što bi radilo, stoji postrane i potreban mu je poticaj (naročito u dijelu slobodne igre na radionicama). Voditelj može reći: **„Neobično ti je biti ovdje. Nisi siguran što bi ovdje mogao raditi.“** Ako je djetetu i dalje teško i zbunjeno stoji u prostoriji, ali se iz njegovog neverbalnog i/ili verbalnog ponašanja može iščitati da bi se voljelo uključiti, ali je nesigurno, voditelj može pitati dijete s čim se inače voli igrati ili ga pozvati da zajedno pogledaju što sve imaju u sobi za igru.

Granice koje se postavljaju s ciljem da dijete samo osjeti, shvati i prihvati da su one važne kako za njega tako i za drugoga (a ne zbog toga što je voditelj autoritet, a autoriteti se moraju poštovati!) znaju biti veliki izazov u grupnom radu s djecom. Jedan od načina postavljanja granica, koji je predstavio Gary Landreth u svojoj knjizi ***Play therapy: The art of the relationship*** (2002, prema Gjurković, 2016) ćemo podrobnije opisati, jer može biti velika pomoć voditeljima u savladavanju ove važne vještine. On govori o postavljanju granica u tri koraka: 1. empatičko reflektiranje djetetovih emocija (želja, potreba) 2. postavljanje granica (što tražimo od djeteta/pozivanje na pravilo) 3. davanje izbora/usmjeravanje na alternativu. Na primjer: **„Vidim da želiš crtati po zidu. Zid nije za crtanje. Možeš crtati na papiru.“**

Kada je dijete u nekoj stresnoj situaciji (ljuto, tužno, uplašeno, inzistira na nečemu i sl.), empatičko reflektiranje mu daje informaciju da ga razumijemo, prihvaćamo takvo kakvo je i da smo uz njega u teškom trenutku. Taj naš prvi korak, gdje ne ispitujemo i ne kritiziramo dijete, nego mu pomažemo da postane svjesno svojih emocija je i prvi korak djeteta u učenju reguliranja emocija, odnosno svoga ponašanja. Prihvaćanje djeteta i onda kada nije najbolje regulirano pruža mu osjećaj sigurnosti. Tako sigurno, dijete će lakše prihvatiti sljedeći korak kada postavljamo granicu. Postavljanje granica treba biti izrečeno jasno, bez puno objašnjavanja i neutralne boje glasa, te uvjereno. Primjerice: „*Vidim da bi želio ponijeti tu igračku kući. Igračke ostaju ovdje u sobi. Kada dođeš idući put, moći ćeš se opet s njom igrati.*“ i sl. Za očekivati je da dijete, čak ni nakon empatičnog reflektiranja neće odmah poslušati, no voditelj onda, uvažavajući djetetovu dob, ostaje strpljiv i dosljedan, te poduzima treći korak dajući djetetu izbor govoreći mu što smije činiti. Važno je pri tome nuditi izbore koji su voditelju prihvatljivi i za dijete razvojno adekvatni i privlačni. I uz navedeno djetetu može biti teško prihvatiti granicu pa voditelja može obuzeti mješavina bespomoćnosti, brige, nesigurnosti. Tu je onda bitna voditeljeva svjesnost o vlastitim očekivanjima, te sposobnost prilagodbe očekivanja djetetovoj dobi, iskustvu i temperamentu.

Ako se pak granica postavlja kada je neko dijete, ili više njih, fizički ugroženo ili u opasnosti, potrebno je prvo postaviti granicu: „*Djeca se ne udaraju.*“ ili „*Djeca nisu za udaranje.*“ (čak i fizički odvojiti djecu ako je situacija fizičkog sukoba), potom empatički reflektirati: „*Znam da si ljut/a što ti je uzeo/la igračku.*“, te ponovno postaviti granicu, empatički reflektirati i tako redom dok se dijete/djeca ne smire. Nakon toga voditelj može ponuditi izbor drugačijeg ponašanja: „*Možeš reći da želiš da ti vrati igračku.*“ ili „*Kada si jako ljut, možeš udariti jastuk.*“

Osim djetetovog dosadašnjeg „odnosnog iskustva“, koje puni ili prazni „njegovu šalicu“, na intenzitet i učestalost emocionalnih reakcija, te ponašanje, utječe i djetetov temperament. Prepoznati temperament, kako je već istaknuto u dijelu priručnika gdje predlažemo kako postavljati granice, važan je alat za razumijevanje i usklađivanje s djetetom. Zato je voditeljima grupnog rada korisno poznavati (i u vremenu upoznavati) temperament svakog djeteta. Temperament je odrednica ličnosti koja uključuje emocionalnu izražajnost i način na koji dijete odgovara na podražaje (opisuje KAKO nešto čini), a sastoji se od naslijeđenih-urođenih karakteristika koje se ne mogu bitno mijenjati, već samo uspješnije prilagoditi okolini. Znanje o ovoj odrednici dječjeg ponašanja pomaže voditeljima vidjeti svijet djetetovim očima, pomaže da shvate djecu i daje priliku da predvide neke djetetove reakcije i prikladnim pristupom spriječe stresne događaje i interakcije u grupi. Isto tako, služi u svrhu tumačenja i davanja značenja ponašanju djece, te daje smjer kako postupiti prema pojedinom djetetu.

Istraživanje Thomasa i suradnika (prema Gjurković, 2016), provedeno polovicom prošlog stoljeća, utvrdilo je devet karakteristika temperamenta (aktivitet, regularnost, prva reakcija, prilagodljivost, intenzitet emocionalne reakcije, raspoloženje, upornost, rastrojenost/perceptivnost, senzibilnost). Zbog važnosti upoznavanja temperamenta djece u grupi u pripremljenoj fazi grupnog rada od roditelja je važno, uz ostale informacije, dobiti i one o djetetovom temperamentu i to na način da roditelji ispune upitnik koji je prilagođena verzija upitnika Chesa i sur. (1968) i Sheedy Kurchinka (2000), gdje će procijeniti svaku od devet karakteristika za svoje dijete.

Ističemo važnost ozračja koje voditelji trebaju osigurati djeci u ovakvoj vrsti grupnog rada s posebnim naglaskom na sigurnost, opuštenost i zabavu, orijentaciju na snage djeteta i lišeno kompetitivnosti među djecom.

Osim o svakom djetetu, voditeljima je zadatak brinuti i o razvoju grupe. Svaka grupa ima svoj razvoj, od trenutka upoznavanja sudionika, preko stvaranja osjećaja povezanosti i bliskosti između članova, pojave konflikata, do razdoblja u kojem se grupa razilazi jer je dovršila svoju funkciju (Bunčić, Ivković, Janković i Penava, 1994), pa voditelji imaju zadatak pomoći sudionicima u savladavanju svake od tih faza.



I konačno, na kraju ovog uvoda, naglašavamo da je ovaj dio cjelovitog programa „Rastimo zajedno i mi“ s velikim potencijalima za razvoj otpornosti kod djece i zbog toga što je integriran u okviru komplementarnih strategija koje se provode u radionicama s roditeljima i zajedničkim aktivnostima roditelja i djece kojima se želi smanjiti obiteljski stres i tako povećati otpornost svih članova obitelji, što cijeli obiteljski sustav čini snažnijim.

UKLJUČIVANJE DJECE U RADIONICE

Djeca rane i predškolske dobi se u program „Rastimo zajedno i mi“ uključuju „preko“ roditelja i zajedno s njima, a kriterij za njihovo uključivanje je da su korisnici neke od usluga i oblika socijalne skrbi. Konkretnije, u Program se pozivaju roditelji i djeca koji su izloženi višestrukim životnim stresorima, što nepovoljno utječe na njihove obiteljske zajednice i roditeljima otežava roditeljsko funkcioniranje. Zbog toga trebaju pomoć, podršku, savjet u podizanju i odgajanju svoje djece u ovom cjelovitom programu od 15 radionica.

Djeca koja su izložena stresnim situacijama u svojoj svakodnevnicu trebaju ulagati povećane napore u prilagodbu na nepovoljne okolnosti, a ti napori često su veći od njihovih tjelesnih i emocionalnih sposobnosti, zbog čega je ugrožen njihov razvoj i dobrobit. Ovaj grupni program radionica s djecom je oblik psihosocijalne intervencije kojim se mogu ukloniti ili smanjiti nepovoljni razvojni ishodi, suočavanjem sa stvarnošću i razvijanjem aktivne orijentacije u suočavanju s njom, razvojem samosvijesti i pozitivne slike o sebi, ovladavanjem samim sobom i okruženjem, kognitivnim pristupom rješavanju problema, dijeljenjem s drugima i jačanjem protektivnog MI osjećaja (Lahad, 1984, Ayalon, 1995).

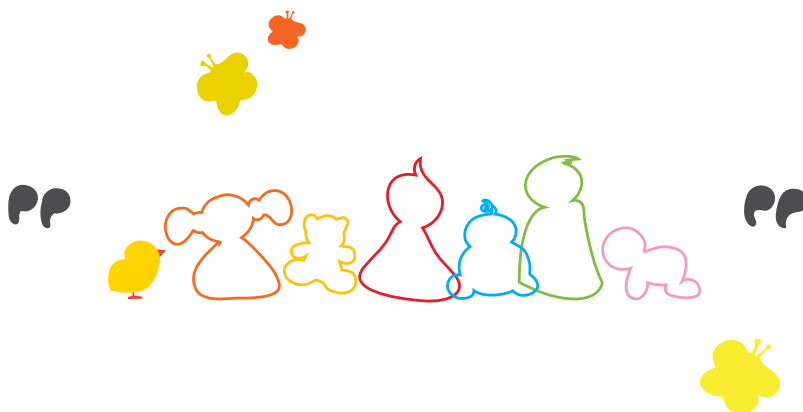
Prilikom uključivanja djece u Program, osim kriterija izloženosti obitelji višestrukim stresorima i korištenja usluga socijalne skrbi, važno je posebnu pažnju posvetiti specifičnostima svakog djeteta, da bi se formirala grupa koje će svojim sastavom i međusobnom komunikacijom omogućiti učenje i osobni rast i razvoj svakog djeteta. Dosadašnja iskustva kroz dvije pilot provedbe Programa, ostvarene tijekom dvogodišnjeg razvoja programa (2018. i 2019. godine), pokazale su kako je prikladna veličina grupe od 5 do 10 djece, dobi od 3 do 7 godina. Veća grupa i još veći raspon u dobi djece ometaju provođenje predviđenih aktivnosti, otežavaju uspostavu međusobnog povjerenja, samootkrivanje djece i kompromitiraju potrebu svakog djeteta da ga se vidi, čuje i uvaži u grupi. U grupnom radu s djecom naglasak je stavljen na to da odrasli nisu jedini koji mogu otkrivati kontakt sa samima sobom, već da to mogu i djeca. Djeca su vrlo često, čak i više nego sami odrasli, mali istraživači koji jedva čekaju staviti „povećalo iznad svoga nosa i započeti otkrivanje novih kontinenata kako u svome svijetu, tako i u svijetu drugih“ (Cohen, 2011).

Uz veličinu grupe, važan kriterij za uspješno funkcioniranje male grupe i postizanje ciljeva grupnog rada je i taj da u grupu može biti uključeno jedno, a najviše dvoje djece s izražajnim teškoćama prilagodbe ili teškoćama u razvoju.

Jednako važan kriterij je i zatvorenost grupe, pa se preporuča da se novi članovi mogu uključiti do druge radionice, a da nakon toga grupa ostane u istom sastavu do kraja.

Kvalitetan početak grupnog rada stoga traži dobru i posvećenu pripremu prije početka provođenja Programa. Nužnim koracima u fazi planiranja rada vidimo informiranje o djeci u individualnim razgovorima s roditeljima, prilikom kojih će voditelji radionica s djecom pribaviti važne informacije o djetetovom dosadašnjem razvoju i iskustvu te spremnosti djeteta za uključivanje u grupni rad. Na temelju pribavljenih informacija o djeci voditeljski par formira grupu, te daje roditeljima povratnu informaciju o sastavu skupine.

Sljedeći korak koji je nužno napraviti u pripremnj fazi grupnog rada je dolazak djece i roditelja u prostorije gdje će se susretati grupa, te upoznavanje s voditeljima/icama, što djecu na prikladan način priprema za lakše uključivanje u rad grupe kada ona započne s radom.





Dokazi djelotvornosti programa „Rastimo zajedno i mi“: Kako smo i koliko zajedno narasli?

EVALUACIJA KRATKOROČNIH ISHODA PROGRAMA „RASTIMO ZAJEDNO I MI“

N. Pećnik, K. Modić Stanke i K. Bušljeta

Evaluacija djelotvornosti programa u postizanju njegovih ciljeva jedan je od kriterija za vrednovanje kvalitete programa podrške roditeljstvu (Oates, 2010.) i odražava sve izraženiji zahtjev različitih dionika da psihosocijalne intervencije budu utemeljene na dokazima. Znanje o ishodima intervencija, pa tako i ovog Programa, treba biti dostupno (potencijalnim) korisnicima, pružateljima usluga i donositeljima politika. Istraživanjem ishoda sudjelovanja u programu „Rastimo zajedno i mi“ nastojali smo ispuniti profesionalnu odgovornost stručnjaka koji rade s roditeljima i djecom za evaluiranje učinaka svog rada, u skladu sa Smjernicama za stručnjake Preporuke (2006.) 19 Vijeća Europe o politici podrške pozitivnom roditeljstvu.

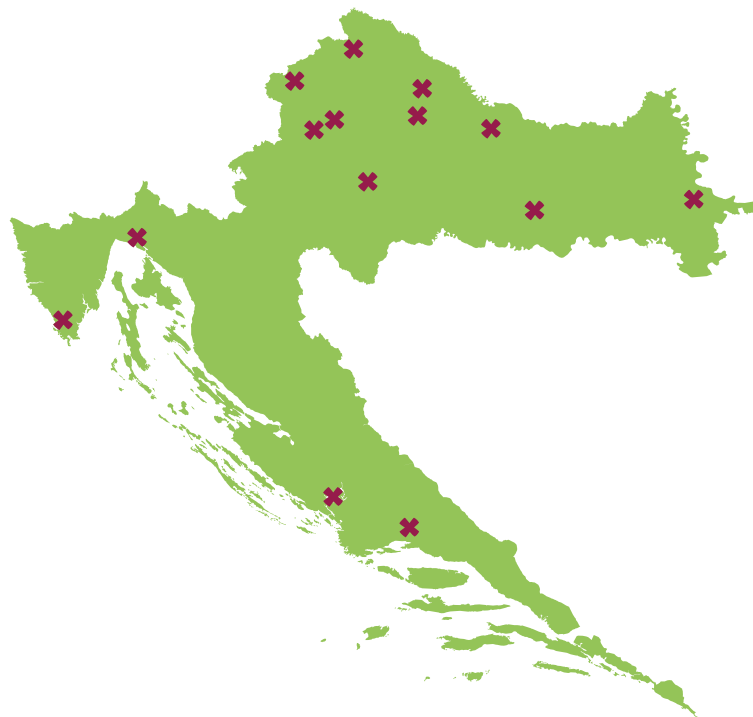
Ovdje ćemo prikazati rezultate evaluacije učinaka Programa tijekom dva ciklusa njegove pokusne/ pilot-provedbe. Rezultati su dviju studija koje je Centar „Rastimo zajedno“ proveo u okviru razvoja programa i stvaranja njegove empirijske podloge, u suradnji s provoditeljima programa i vanjskim suradnicima sa Studijskog centra socijalnog rada u Zagrebu.

Ciljevi, očekivani ishodi, sadržaj i proces provedbe Programa opisani su u drugim dijelovima priručnika. O ostvarenim ishodima programa zaključivali smo temeljem kvantitativnih

i kvalitativnih podataka prikupljenih od roditelja – sudionika i voditelja radionica. Evaluacija je provedena po modelu „prije-poslije intervencije“ u kojem su uspoređeni rezultati sudionika Programa na odabranim varijablama na početku i na kraju ciklusa radionica. Uvid u postignute promjene uslijed sudjelovanja u programu proširili smo i temeljem kvalitativnih podataka (izjava roditelja i voditelja) prikupljenih tijekom i na kraju provedbe programa.

Evaluacija učinaka prve pilot-provedbe Programa

U prvu pokusnu provedbu programa uključilo se 14 voditeljskih timova iz 11 obiteljskih centara, 1 dječji dom, 1 dječji vrtić te jedna udruga u 13 gradova (Vukovar, Požega, Sisak, Virovitica/ Pitomača, Bjelovar, Zrinski Topolovac, Krapina, Varaždin, Zagreb, Rijeka, Pula, Šibenik, Split). Popis voditelja i ustanova nalazi se u prilogu.

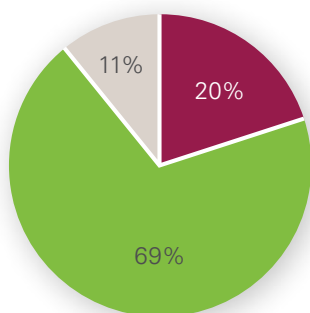


Program od 15 radionica provodio se tjednim ritmom s roditeljima i djecom u razdoblju od ožujka do lipnja/ srpnja 2018. u 8 grupa, dok je u 6 grupa postojala ljetna pauza, pa su zadnje 3 radionice provedene u rujnu 2018.

U Program se uključilo ukupno 96, a završilo ga **75 roditelja**. Evaluacijsko istraživanje provedeno je s roditeljima koji su završili program. Izuzetak je nekoliko sudionika (grupa u Pitomači) koji zbog nepismenosti nisu bili uključeni u kvantitativnu evaluaciju.

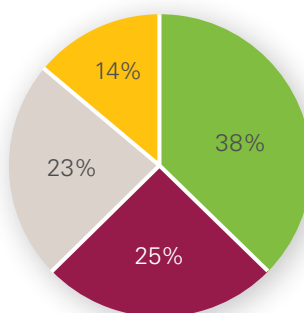
Većina (71%) sudionica evaluacijskog istraživanja su bile majke, a 29% očevi. Završeno srednjoškolsko obrazovanje imalo je 69% sudionika Programa, osnovnoškolsko njih 20%, dok ih je 11% završilo fakultet (Slika 1.). U vrijeme Programa u braku je bilo 38% sudionika, u izvanbračnoj zajednici njih 25%, dok ih je 23% bilo razvedeno (14% nešto drugo) (Slika 2.).

Slika 1.



- Osnovna škola
- Srednja škola
- Viša škola ili fakultet

Slika 2.



- U braku
- U izvanbračnoj zajednici
- Razveden/ a
- Nešto drugo

Sudionici su bili roditelji djece predškolske dobi koji koriste prava i usluge iz sustava socijalne skrbi (korisnici zajamčene minimalne naknade, usluga savjetovanja i pomaganja obitelji, roditelji kojima je izrečena mjera upozorenja na pogreške i propuste u ostvarivanju skrbi o djetetu, mjera stručne pomoći i potpore u ostvarivanju skrbi o djetetu i mjera intenzivne stručne pomoći i nadzora nad ostvarivanjem skrbi o djetetu) i drugi roditelji za koje su stručni djelatnici centra za socijalnu skrb i podružnica obiteljskih centara procijenili da im je potrebna ova vrsta podrške u ostvarivanju njihove roditeljske uloge. U dvije skupine sudionici su bili roditelji za koje su stručni djelatnici dječjeg vrtića procijenili da podižu djecu u zahtjevnim okolnostima za roditeljstvo.

Iako je početna namjera bila programom obuhvatiti populaciju roditelja prvenstveno niskog i u manjoj mjeri srednjeg rizika za ugrožavanje djetetove dobrobiti, među roditeljima koji su bili uključeni u prvu pilot-provedbu udio roditelja s višestrukim rizicima za roditelj-

stvo bio je viši od planiranog i opisanog u uvodnom dijelu priručnika. Tako je 21 sudionik imao mjeru intenzivne stručne pomoći i nadzora u ostvarivanju skrbi o djetetu, 12 mjeru stručne pomoći i potpore u ostvarivanju skrbi o djetetu, 9 upozorenje na pogreške i propuste u ostvarivanju skrbi o djetetu, a nekoliko roditelja imalo je djecu smještenu u dječji dom ili udomiteljsku obitelj. U Programu je sudjelovalo najmanje 8 majki korisnica sigurnih kuća te 2 oca s mjerom obveznog psihosocijalnog tretmana nasilja. Više od trećine sudionika (28) bili su korisnici novčanih pomoći u CZSS-u, oko trećine su bile jednoroditeljske obitelji (a od toga u trećini slučajeva o djeci je brinuo otac). Oko petine sudionika bilo je u procesu savjetovanja te nekoliko parova u procesu obiteljske medijacije. U programu je sudjelovalo i nekoliko bračnih parova, nekoliko roditelja u procesu brakorazvoda, jedan razvedeni par te nekoliko maloljetnih majki. U radu s roditeljima pokazalo se da je kod značajnog broja postojalo iskustvo obiteljskog nasilja od strane partnera te da je među sudionicima Programa visok udio onih s iskustvom neprimjerene roditeljske skrbi u vlastitom djetinjstvu.

U prvu probnu provedbu radionica s djecom uključilo se 87 djece (na 1. radionici), a tijekom vremena broj djece koja su dolazila na radionice je smanjen. U evaluacijsko istraživanje bilo je uključeno **68 djece**.

Sudjelovanje u evaluacijskom istraživanju bilo je anonimno (uz šifru) i dobrovoljno. Podaci su prikupljeni upitnikom koji je uključivao cjelovite ili prilagođene standardizirane ljestvice te mjere razvijene za potrebe ovog evaluacijskog istraživanja. Zahvaćena su područja roditeljskih potreba i doživljaja roditeljstva, interakcije roditelja i djeteta te doživljaj djetetove prilagodbe.

Potrebe roditelja: Poželjni i ostvareni ciljevi sudjelovanja u Programu

Roditeljima je na početku programa bilo postavljeno pitanje: Što je to što želite promijeniti uz pomoć voditeljica i drugih roditelja na radionicama „Rastimo zajedno i mi“?

Tri četvrtine sudionika navelo je da želi postići **promjenu u tome kako se osjeća ili ponaša u roditeljskoj ulozi** (npr. *biti strpljiviji/ razumnija/ odgovornija; biti bolji roditelj/ tata/ mama; imati bolju samokontrolu; da sam smireniji i da razumijem dijete; da se manje osjećam krivim; dobiti više znanja; promijeniti pristup prema djeci; više samopouzdanja; naći zajednički jezik s djetetom; napraviti granicu, naučiti reći „ne“ djetetu; vidjeti svoje pogreške; više da budem s malim; više razumijevanja i strpljenja*). Također su kroz radionice željeli promijeniti neka svoja ponašanja (npr. *ne želim vikati na sina, ne želim se dati uvući u svađe i vrijeđanje s mužem, želim biti hladnija, smirenija*). Konačno, navodili su i poželjne promjene koje nisu bile neposredno povezane s ciljevima grupnog rada koji su se odnosili na (su)roditeljstvo (*Naći (bolji) posao, stan.*).

Više od pola (57%) sudionika Programa navelo je da želi **promijeniti nešto u svom odnosu s djetetom i ponašanju prema djetetu** (npr. *Da ga bolje razumijem.; Da me bolje sluša.; Da se družimo na konstruktivniji način.; Više komunikacije.; Povezati se bolje.; Izgraditi bolji odnos bez toliko svađa.; Da ne ulazim u sukob.; Želim se što više družiti s djetetom te biti... oslonac svome djetetu.; Manje gledati tv, više se igrati s djecom.; Jako želim u potpunosti se moći kontrolirati i nikada, baš nikada ne svađati se s mužem pred sinom.*).

Također, više od pola sudionika (55%) željelo je **promjenu u ponašanju svog djeteta** (npr. *Da je poslušnije.; Da je manje agresivno.; Da je manje povučeno.; neposluh; ljutnja djeteta, da kćer postane sigurnija u sebe.*).

Zanimljivo je da je gotovo pola (48%) sudionika putem Programa željelo postići **promjenu u svom odnosu s partnerom/ drugim roditeljem**, dok je četvrtini (27%) cilj bio promjena u svom odnosu s nekim drugim ((bivšim) supružnikom, roditeljima, širom obitelji). Značajan udio sudionika (25%) želio je sudjelovanjem u Programu promijeniti nešto izvan opisanih kategorija odgovora.

Po završetku Programa roditelji su procijenili u kojoj mjeri (nimalo, malo, srednje ili puno) su ostvarili promjene kojima su težili na početku programa. Odgovori o udjelu sudionika koji su izjavili da su „srednje“ ili „puno“ promijenili odnos prema sebi, djeci ili partneru pokazuju da su **želje i očekivanja s početka programa ostvareni**, pa i premašeni:

- 94% sudionika promijenili su kako se osjećaju kao roditelji (31% srednje + 63% puno)
- 97% promijenilo je svoje ponašanje prema djetetu koje dolazi na radionice (29% srednje + 64% puno)
- 79% promijenilo je svoje ponašanje prema drugoj djeci (23% srednje + 56% puno)
- 64% promijenilo je nešto u svom odnosu s partnerom/ drugim roditeljem (33% srednje + 31% puno).

Navedene samoiskaze o postignutim promjenama uslijed sudjelovanja u Programu možemo nadopuniti opažanjima voditeljica radionica tijekom provedbe Programa koje su ih pribilježile u svojim izvješćima s radionica. U njima citiraju spontane roditeljske iskaze o ostvarenoj promjeni vlastitog pa slijedom toga i djetetovog ponašanja, koje pripisuju iskustvima i znanjima stečenim na radionicama, primjerice:

Roditelji navode kako s djecom provode vrijeme, povremeno se igraju s njima, naročito u posljednje vrijeme, te kako su djeca počela pokazivati više potrebe za maženjem i tjelesnim dodirima s roditeljima. Jedna mama kaže: *„Prestala sam mu cijelo vrijeme prigovarati i nastojim poštivati njegovu osobnost i vidim da mu to paše. Sada lakše od njega dobijem da dijelimo poslove u kući koji se trebaju napraviti.“*

Mama govori kako je uvela novo pravilo u odnos sa svojim djetetom – vrijeme samo za nas – u trajanju od sat i pol, te vidi pozitivne promjene. U odnosu s djetetom više koristi pohvale i primjećuje kod djeteta ponos i bolju suradnju. Kćer je skinula pelene.

Vidim da to sve daje rezultate... lakše mi je sada s njim...

Roditelji su također na početku ciklusa radionica naveli do 3 svoje glavne teškoće ili problema koje žele riješiti kroz sudjelovanje u radionicama te su iznijeli i koliko im je svaki od navedenih problema težak (od 1 do 10). Po završetku ciklusa radionica roditelji su ponovno procijenili težinu glavnih problema koji su ih potakli na sudjelovanje u Programu. Rezultati su pokazali da je **težina ovih problema poslije programa značajno manja** (Tablica 1.).

Doživljaj roditeljstva prije i poslije Programa

Sudionici programa izvijestili su o svojem doživljaju u roditeljskoj ulozi na Upitniku svakodnevnih briga roditelja (Crnic i Greenberg, 1990., prema Ajduković i Radočaj, 2009.). Ukupni rezultati na ovom upitniku te rezultati testiranja značajnosti razlike među njima prije i poslije ciklusa radionica (Tablica 1.) otkrivaju da je nakon Programa učestalost svakodnevnih roditeljskih stresora značajno niža kao i razina intenziteta doživljenog roditeljskog stresa.

Rezultati na pojedinačnim česticama Upitnika svakodnevnih briga roditelja (Tablica 2.) na kojima je utvrđeno značajno smanjenje poslije Programa su: *U javnosti je s djecom teško izići na kraj (u dućanu).; Teškoće u spremanju djece za izlazak i odlazak s njima iz kuće na vrijeme.; Stalno pospremanje nereda od igračaka ili hrane.; Dijete je „cendravo“, prigovara.; Teškoće kod hranjenja (izbirljivi su, žale se itd.); Djeca ne slušaju – ne žele raditi što im se kaže.; Dječji raspored aktivnosti (npr. popodneвно spavanje) nije u skladu s vašim potrebama ili potrebama kućanstva.; Djeca prekidaju razgovore odraslih.; Trebalo je promijeniti planove zbog nepredvidljivih djetetovih potreba.; Djeca imaju teškoća s prijateljima (npr. tučnjave, neslaganja ili nepostojanje prijatelja).*

Što se tiče roditeljskih samoprocjena na Ljestvici roditeljske samoefikasnosti (Keresteš i sur., 2009.), one se nisu značajno razlikovale prije i poslije ciklusa radionica. Ovaj rezultat može se, barem dijelom, pripisati visokim početnim rezultatima na koje je moglo utjecati socijalno poželjno odgovaranje roditelja u prvoj vremenskoj točki prikupljanja podataka.

Interakcija roditelja i djeteta prije i poslije Programa

Područje roditeljskih ponašanja prema djetetu zahvatili smo s nekoliko mjera. Prve dvije odnosile su se na određene roditeljske postupke u situaciji kad se dijete ponaša na nepoželjan način: Razumijevanje djeteta i Ljutito reagiranje (Stattin i sur., 2011.).

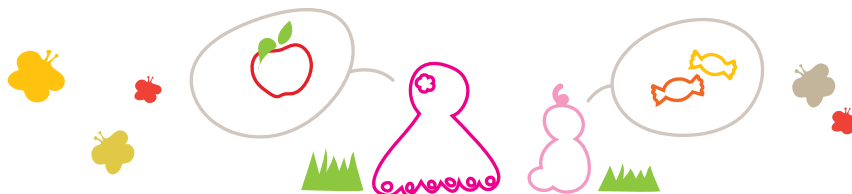
Rezultati su pokazali da je nakon Programa prisutan trend češćih nastojanja roditelja da prilikom djetetovog nepoželjnog ponašanja nastoje razumjeti djetetovu perspektivu, iako ukupan rezultat na ljestvici Razumijevanje djeteta nije prešao granicu statističke značajnosti (Tablica 1.). Značajna razlika utvrđena je u odgovorima na česticu *Najvažnije mi je razumjeti zašto (kako to da) se tako ponaša.* pri čemu je ovaj pristup djetetovom ponašanju koje ih smeta češći kod roditelja nakon Programa.

Što se tiče učestalosti roditeljskih izljeva ljutnje na djetetovo nepoželjno ponašanje, nakon Programa vidljivo je **značajno smanjenje** kako u ukupnom rezultatu na ljestvici Ljutito reagiranje tako i na svim pojedinačnim česticama: *Odmah se rasrdim i vičem na dijete.;* *Teško kontroliram svoju uzrujanost u takvim situacijama.;* *Lako završim u svađi u kojoj vičemo jedno na drugo.;* *Razljutim se i „eksploDIRAM“.* (Tablica 1.).

Roditelji su izvijestili i o učestalosti svojih pojedinih ponašanja u interakciji s djetetom u sedmodnevnom razdoblju prije odgovaranja na upitnik. Rezultati su pokazali **povećanje učestalosti pozitivne, razvojno poželjne interakcije** nakon Programa, uključujući značajne razlike u učestalosti *pričanja priče, čitanja ili gledanja slikovnice; odlazaka s djetetom u park, na igralište ili neko slično mjesto te ohrabivanja djeteta u onome što pokušava napraviti samostalno (npr. složiti neku igračku)* (Tablica 1.).

S druge strane, nakon Programa **učestalost negativne, razvojno nepoželjne interakcije značajno se smanjila**. U sedmodnevnom razdoblju prije kraja radionica, u odnosu na sedmodnevno razdoblje prije ciklusa radionica, roditelji su rjeđe prijetili djetetu batinama te ga rjeđe udarili ili počupali (Tablica 1.).

Ovdje je važno spomenuti i značajnu **promjenu u stavu prema tjelesnom kažnjavanju**, kao značajnom prediktoru samog ponašanja. Nakon Programa roditelji su u manjoj mjeri uvjereni da je u redu udariti dijete (Tablica 1.).

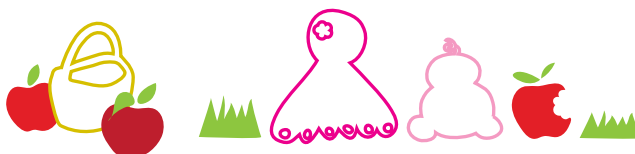


Psihosocijalna prilagodba djeteta

Kao mjeru krajnjih ishoda programa (na razini djeteta, a povrh ishoda na razini roditeljskih kognicija i ponašanja) koristili smo Upitnik snaga i teškoća djeteta (Goodman, 1997.) koji su roditelji ispunili za dijete/ djecu koja su bila povezana s neposrednim povodom uključivanja u Program. Uključuje pet ljestvica: problemi ponašanja, hiperaktivnost, emocionalni simptomi, problemi s vršnjacima i prosocijalno ponašanje. **Iako su kod problema ponašanja, emocionalnih simptoma i problema s vršnjacima vrijednosti prosječnih rezultata nešto manje, a kod prosocijalnog ponašanja nešto veće, poslije Programa u odnosu na vrijednosti prije Programa, jedino se promjena u prosječnom rezultatu na ljestvici hiperaktivnost približila granici statističke značajnosti (trend manje hiperaktivnosti poslije Programa) (Tablica 1.).**

Na manjak značajnih razlika moguće djeluje i broj sudionika za koje su postojali upareni upitnici prije – poslije, što može biti posljedica izuzetne količine zahtjeva na nedovoljan broj voditelja (naročito voditelja programa s djecom) u prvoj pilot-provedbi. Za potpuniju sliku o promjenama vidljivim u dječjem ponašanju važno je uzeti u obzir zapažanja koja su voditelji iznosili u svojim izvješćima (npr. *Zanimljivo je da gotovo na svakoj radionici od nekog roditelja čujemo kako sami uočavaju promjene u svom ponašanju te pozitivan utjecaj tih promjena na djetetova ponašanja pa samim time i na njihov odnos.*)

O promjenama u prilagodbi djece, kao i o promjenama u doživljaju roditeljstva i interakciji roditelja i djece uslijed sudjelovanja u Programu dodatne spoznaje moguće je steći iz kvalitativnih podataka.



Tablica 1. Prosječni rezultati prije i poslije sudjelovanja u programu radionica i t-test značajnosti razlika (N=70)

ISHODI VARIJABLE	N	PRIJE		POSLIJE		t	RAZLIKA	
		M	SD	M	SD		df	p
DOŽIVLJAJ RODITELJSTVA								
Svakodnevni roditeljski stres - Broj roditeljskih stresora	64	33,16	11,25	29,95	9,06	3,19	63	**
Svakodnevni roditeljski stres - Intenzitet roditeljskog stresa	54	23,8	14,29	18,46	10,89	4,23	53	***
<i>Intenzitet prve najveće teškoće</i>	43	7,26	2,4	5,58	2,71	3,39	42	**
<i>Intenzitet druge najveće teškoće</i>	29	7,14	2,08	5,31	2,16	3,53	28	**
<i>Intenzitet treće najveće teškoće</i>	15	6,93	2,09	6,2	3,05	0,65	14	nz
Roditeljska samoefikasnost	64	3,1	0,51	3,16	,26	-1,06	63	nz
<i>Uvjerenje o tjelesnom kažnjavanju</i>	64	1,48	0,82	1,31	0,61	2,1	63	*
INTERAKCIJA S DJETETOM								
Pozitivna interakcija	59	3,78	0,66	4,02	0,50	-3,56	58	**
10 ili više minuta posvetili svu svoju pažnju igranju ili razgovaranju s jednim djetetom, radi zabave?	63	4,14	1,01	4,19	0,86	-0,41	62	nz
Pohvalili dijete za nešto što je dobro napravilo?	64	4,36	0,91	4,50	0,71	-1,45	63	nz
<i>Pričali priču, čitali ili gledali slikovnicu?</i>	63	3,24	1,07	3,52	0,93	-2,15	62	*
<i>Otišli s djetetom u park, na igralište ili neko slično mjesto?</i>	63	3,33	0,90	3,63	0,96	-2,45	62	*
<i>Ohrabрили dijete u onome što pokušava napraviti samostalno (npr. složiti neku igračku)?</i>	64	3,95	0,97	4,28	0,79	-2,83	63	**
Negativna interakcija	65	2,09	0,79	1,9	0,72	2,27	64	*
Naljutili se na dijete kad je napravilo nešto što ne treba?	65	2,72	1,08	2,77	1,13	-0,36	64	nz

Vikali na dijete kad je napravilo nešto što ne smije?	65	2,40	1,14	2,17	1,17	1,65	64	0.10
<i>Prijetili djetetu da ćete ga udariti (ali niste)?</i>	65	1,78	1,02	1,46	0,73	2,83	64	**
<i>Udarili dijete po ruci ili guzi, ili ga počupali?</i>	65	1,45	0,94	1,22	0,52	2,21	64	*
Razumijevanje djetetove perspektive	64	4,06	0,78	4,23	0,58	-1,87	63	.07
1. <i>Najvažnije mi je razumjeti zašto (kako to da) se tako ponaša.</i>	65	3,74	1,05	4,08	0,94	-3,43	64	**
2. Pokušam razumjeti kako se dijete osjećalo i što je mislilo.	65	4,15	0,91	4,29	0,65	-1,29	64	nz
3. Pokušam o tome razgovarati s djetetom i nastojim smiriti sukob.	65	4,28	0,98	4,38	0,74	-0,87	64	nz
4. Slušam dijete i nastojim shvatiti kako ono vidi situaciju.	64	4,09	0,90	4,19	0,75	-0,63	63	nz
Ljutito i agresivno reagiranje	64	2,02	0,87	1,79	0,65	3,03	63	**
5. <i>Odmah se rasrdim i vičem na dijete.</i>	64	2,16	0,89	1,95	0,74	2,08	63	*
6. <i>Teško kontroliram svoju uzrujanost u takvim situacijama.</i>	65	2,15	1,03	1,88	0,78	2,72	64	**
7. <i>Lako završim u svadi u kojoj vičemo jedno na drugo.</i>	65	1,89	1,09	1,66	0,83	2,43	64	*
8. <i>Razljutim se i 'eksploDIRAM'.</i>	65	1,89	1,08	1,65	0,82	2,39	64	*
PERCIPIRANE SNAGE I TEŠKOĆE DJETETA								
Emocionalne teškoće	33	6,21	1,19	6,15	1,33	0,28	32	nz
Ponašajne teškoće	32	7,75	2,14	7,31	1,79	1,41	31	nz
Hiperaktivnost	32	9,13	2,47	8,47	2,44	1,78	31	0.08
Poteškoće s vršnjacima	32	6,94	1,32	6,59	1,16	1,43	31	nz
Prosocijalno ponašanje	34	13,21	2,04	13,47	1,99	-1,39	33	nz

* p<0,05; **p<0,01; ***p<0,001

Tablica 2. Rezultati na Upitniku svakodnevnih teškoća roditelja prije i poslije sudjelovanja u Programu te t-testa značajnosti razlika (N=70)

SVAKODNEVNE TEŠKOĆE RODITELJSTVA	Koliko se to često događa u proteklih 7 dana? (od 0=nikad do 4=uvijek)						Koliko vam to predstavlja problem? (od 0=nimalo, do 4=jako)							
	N	PRIJE		POSLIJE		RAZLIKA	N	PRIJE		POSLIJE		RAZLIKA		
		M	SD	M	SD			t	p	M	SD		M	SD
1. Stalno pospremanje nereda od igračaka ili hrane.	65	2,58	1,07	2,2	1,02	3,395	**	60	1,4	1,26	0,95	0,99	3,181	**
2. Dijete je „cendravo“, prigovara.	65	1,8	0,85	1,49	0,05	3,065	**	59	1,62	1,26	1,15	1,11	3,301	**
3. Teškoće kod hranjenja (izbirjivi su, žale se, itd.)	65	1,8	1,26	1,46	1,11	2,76	**	59	1,68	1,44	1,17	1,12	3,194	**
4. Djeca ne slušaju – ne žele raditi što im se kaže.	65	2,03	0,83	1,72	0,78	2,931	**	60	1,82	1,26	1,45	1,02	2,609	*
5. Teško je naći nekoga za čuvanje djeteta.	65	1,57	1,38	1,54	1,42	,237	nz	60	1,7	1,57	1,35	1,53	2,107	*
6. Dječji raspored aktivnosti (npr. popodnevno spavanje) nije u skladu s vašim potrebama ili potrebama kućanstva.	65	1,17	1,05	0,83	0,74	2,563	*	60	0,88	0,96	0,57	0,77	2,639	*
7. Svade ili tuče između braće i sestara, koje zahtijevaju posredovanje.	65	1,14	1,18	1,18	1,14	-455	nz	58	0,91	1,26	0,9	1,18	,139	nz
8. Djeca zahtijevaju da ih zabavljate i igrate se s njima.	65	2,7	0,99	2,57	0,87	1,175	nz	60	0,9	1,07	0,72	0,80	1,295	nz
9. Djeca se opiru i bore s vama oko odlaska u krevet.	65	1,68	1,26	1,43	0,99	1,774	,081	60	1,17	1,15	0,92	0,98	1,493	nz

10.	Djeca se stalno vrte oko vas ometajući obavljanje kućanskih poslova.	65	1,83	1,18	1,68	1,00	1,256	nz	59	1,22	1,13	1,10	0,90	0,91	nz
11.	Postoji potreba za stalnom brigom o tome gdje su djeca i što rade, treba ih stalno nadgledati.	65	2,09	1,39	2,11	1,36	-103	nz	59	1,07	1,27	0,86	1,04	1,725	,090
12.	<i>Djeca prekidaju razgovore odraslih.</i>	64	2,31	1,05	2,03	0,94	2,251	*	58	1,53	1,17	1,21	1,02	2,416	*
13.	<i>Trebalo je promijeniti planove zbog nepredvidljivih djetetovih potreba.</i>	65	1,66	1,15	1,29	0,99	2,495	*	60	1,02	1,17	0,7	0,13	2,496	*
14.	Djeca se nekoliko puta dnevno zaprljaju, što zahtijeva mijenjanje odjeće.	65	2,25	1,29	2,37	1,1	-929	nz	60	0,83	1,11	0,8	1,04	,244	nz
15.	Nema privatnosti (npr. u kupaonici).	65	1,34	1,56	1,43	1,48	-623	nz	60	0,73	1,23	0,68	0,95	,299	nz
16.	<i>U javnosti je s djecom teško izići na kraj (u dućanu).</i>	65	1,26	1,18	1,12	0,76	1,155	nz	60	1,38	1,38	0,82	0,91	3,359	**
17.	<i>Teškoće u spremanju djece za izlazak i odlazak s njima iz kuće na vrijeme.</i>	65	1,68	1,08	1,48	1,08	1,749	,085	60	1,43	1,27	0,93	0,94	3,531	**
18.	Teškoće u ostavljanju djece kada navečer izlazite van, a netko ih čuva, odnosno u vrtiću.	65	0,88	1,22	0,86	1,06	,110	nz	60	0,75	1,05	0,7	1,05	,409	nz
19.	<i>Djeca imaju teškoća s prijateljima (npr. tučnjave, neslaganja ili nepostojanje prijatelja).</i>	65	0,98	1,12	0,78	0,91	1,560	nz	60	1,03	1,31	0,72	1,03	2,337	*

Kvalitativni podaci o ishodima sudjelovanja u Programu

Izvor kvalitativnih podataka o ishodima Programa su spontani iskazi roditelja o promjenama koje su primijetili u odnosu s djecom, u dječjem i svom ponašanju te u odnosu s drugim roditeljem, a koje pripisuju uvidima, znanjima i iskustvima stečenim na radionicama. Ovi iskazi pojavljivali su se u grupama, najčešće potaknuti uvodnim i završnim osvrtom na sadržaj radionice. Roditeljske i dječje iskaze bilježili su voditelji u svojim izvještajima nakon svake od 15 radionica. Voditelji su također zabilježili promjene u navedenim područjima koje su sami opazili kod sudionika radionica tijekom Programa. Analiza njihovog sadržaja ukazuje na nekoliko razina na kojima roditelji uočavaju promjene kod sebe i djeteta te u bliskim odnosima: od osvještavanja novih uvida, preko pripreme za nova ponašanja do realizacije promjene na planu ponašanja. Svaku od njih ilustrirat ćemo s nekoliko voditeljskih navoda roditeljskih i dječjih iskaza.

Novi uvidi, veća svjesnost i osjetljivost

O SEBI:

- *Ovi sadržaji o kojima se danas pričalo mi podižu samopouzdanje i vidim da sam vrijedna...*
- *Shvatila sam da sam ja zapravo dobra mama koja se bori s previše loših stvari, ali da mogu biti još bolja. Radionice su jačale moje samopouzdanje.*
- *Najpozitivnija strana mi je spoznaja same sebe, svojih vrlina i osobina.*
- *Počela sam cijeniti sebe – kao roditelja, kao osobu. Uz podršku sam se pomirila s nekim stvarima koje su me prije mučile i činile konfuznom.*
- *Sudjelovanje na radionicama omogućilo mi je vidjeti neke stvari iz druge perspektive, odnosno perspektive drugih roditelja. Stekla sam nova iskustva, upoznala zanimljive vrlo drage osobe. Roditeljstvo, koliko je lijepo, toliko je i teško, ali slušajući druge majke shvatila sam da nisam jedina kojoj je ponekad to jako teško.*
- *Cijeli program je super jer me podsjeća i osvještuje na stvari koje znam, ali ih ne primjenjujem stalno.*
- *Shvatila sam da ne trebam biti mama žandar nego je mom djetetu sve igra pa može biti i meni.; Imam neki novi pogled na sebe, dijete i svijet;*
- *Jedna mama je navela kako je posebno ponosna što je shvatila da joj treba više strpljenja, da ga ima i da je to primijetila kao napredak u pismenoj evaluaciji što joj je posebno drago.*

O ODNOSU S DJECOM:

- *Jedan tata kaže da je sad još svjesniji da jako puno može utjecati na svoje dijete i njegov razvoj.*
- *Druga je mama rekla kako je prepoznala da bi za svako dijete trebala odvojiti posebno vrijeme , a ne samo njihovo zajedničko vrijeme, kako je do sada radila.*
- *Povučenija mama navodi kako sada shvaća da svom djetetu zapravo daje više negativnih povratnih informacija te to počinje povezivati s povučenijim ponašanjem dječaka.*
- *Jedna mama kaže da joj je ostala svjesnost da je važno svoje dijete slušati, ne ismijavati ga i ne ignorirati.*
- *Druga majka spominje rutine – nije ih njegovala u odgoju jer ima traume od rutina (od svoje majke), a nakon radionica je vidjela koliko su važne.*
- *Jedna mama je rekla da je prije napisala u evaluaciji kako misli da je potrebno ponekad udariti dijete – vidi da se promijenila.*
- *Vidim da kroz igru i „naše vrijeme“ radimo što je bila tema ove radionice. Kod kuće se toga ne bih sjetila.*
- *„Do sada nisam osvijestila koliko mom djetetu znači kada mu kažem da nešto dobro radi – kao da se to podrazumijeva, a nije tako!*
- *Naučila sam slušati svoje dijete i razgovarati s njime.*
- *Shvatila sam koja je moja uloga i da ne moram secirati svaku sitnicu u ponašanju djece, da su neka ponašanja dio razvoja.*
- *Sjajna mi je bila aktivnost „Koliko je koraka do WC-a“, svako toliko se sjetim i zapitam očekujem li previše od svoje djece, oni sve moraju naučiti.*
- *Naučila sam graditi odnos sa svojim djetetom.*
- *Iako su djeca, možemo ih tretirati kao odrasle, postaviti se prema njima s uvažavanjem i postaviti im granice, objasniti im to i postaviti zahtjeve.*
- *Dobar program, dosta se toga nauči i dobije alate u postizanju bolje komunikacije s djetetom.*

O ODNOSU S DRUGIM RODITELJEM:

- *Roditelji navode da im je ova aktivnost (sukob ili suradnja) bila zanimljiva i potaknula ih na razmišljanje te su osvijestili važnost suroditeljstva bez obzira na neriješene ili završene partnerske odnose.*

- Navode kako su svjesni ako nisu usuglašeni ili u dogovoru s drugim roditeljem da se to ne odražava dobro na djecu i da bi to trebalo izbjegavati, no da si i sami nekad ne mogu pomoći koliko god svjesni toga bili.
- Roditelji navode da bez obzira kako se roditelji osjećaju u nekim situacijama ili bez obzira koliko imaju neriješene odnose da ne bi smjeli ružno govoriti o drugom roditelju.
- Svi zajedno su se složili da je bitnije da su roditelji u pozitivnoj komunikaciji i dogovoru pa makar i razvedeni/ razdvojeni nego da žive skupa, a često ili stalno se sukobljavaju, da je to negativnija klima za razvoj djeteta.
- Jedna mama istaknula je kako se ona i njezin suprug često svađaju te tada njihov trogodišnji sin stane između njih kako bi ih zaustavio „te počne pričati nešto svoje.“ Potreseno je zaključila kako smatra da je baš zbog djeteta važno da nauče komunicirati na drugačiji način.
- Roditelji su si osvijestili da iako pred djecom ne pričaju negativno o svojim partnerima, nesvjesno svojim ponašanjem sigurno šalju negativan signal djetetu

Priprema za promjenu

U ODNOSU S DJECOM:

- *Jako su mi se sviđjeli papirići s porukama. Podsjećam se stalno da bih bila bolja mama...*
- *Tata koji je prošli put bio uključio se u prepričavanje što smo prošli put radili te je bio zadovoljan i naveo kako nije razmišljao koliko toga djeca trebaju usvojiti, a mi to uzimamo „zdravo za gotovo“, npr. koliko je koraka do wc-a, te nas je to razveselilo obzirom da roditelji i nakon radionice promišljaju o sadržaju i svojoj djeci.*
- *Jedna mama koja do sada nije propustila niti jednu radionicu prednjačila je u nalaženju rješenja problemskih situacija te na neki način povukla druge da promišljaju.*

U ODNOSU S DRUGIM RODITELJEM:

- *Kod upute da izdvoje jedan papirić o tome što će promijeniti u pogledu destruktivnog ponašanja i da odaberu ostvarivanje jednog konstruktivnog ponašanja roditelji komentiraju da bi rado željeli da imaju kod kuće te papiriće radi prisjećanja i daljnje korekcije svog ponašanja.*
- *Jedna mama kaže da ona želi da je sve onako kako ona misli da bi trebalo biti ili nikako i da bi to mijenjala da čuje partnera.*
- *Roditelji su pokazali izuzetan interes za spomenutu literaturu o ocrnjivanju drugog roditelja, o čemu su dobili podatke .*

Opažena promjena ponašanja

KOD SEBE:

- Često razmišljam o tome što sam prije dolaska na radionice radila, i što sam uz pomoć radionica usvojila, naučeno prakticiram u životu i po potrebi mijenjam.
- Koristim JA poruke pa umjesto da urlam TI SI ZLOČESTA!!!.. sada kažem kako se ja osjećam i što očekujem.
- Naučila sam i primijenila, zauzela se za sebe da krenem ispočetka. Podiglo me. Zaista mi je žao što završava jer mi je ovo bio poseban doživljaj.
- Ponosna sam jer radim stvari za koje nikad nisam mislila da sam u stanju.
- Tata je istaknuo kako je sigurniji u sebe i u svoju roditeljsku ulogu.
- Primjećuju situacije kada se drugačije ponašaju u odnosu na ranija ponašanja.
- Promjene najviše vidim u području kontrole bijesa.
- Jedna je majka komentirala kako joj je upravo činjenica lijepog osmjeha i pozitivne energije (misao koju je dobila na svojoj čestitki) pomogla da dobije posao te kako smo joj puno pomogli u stjecanju samopouzdanja.

U ODNOSU S DJECOM:

- Roditelji navode kako s djecom provode vrijeme, povremeno se igraju s njima, naročito u posljednje vrijeme, te kako su djeca počela pokazivati više potrebe za maženjem i tjelesnim dodirima s roditeljima.
- Druga mama govori o tome što je povodom sadržaja sa prethodne radionice napravila u prethodnih 7 dana: Više pažnje posvećujem hranjenju, objašnjavam joj zašto je ne -„ne“...
- Jedna mama kaže: Prestala sam mu cijelo vrijeme prigovarati i nastojim poštivati njegovu osobnost i vidim da mu to paše.
- Druga mama govori kako je uvela novo pravilo u odnos sa svojim djetetom – vrijeme za nas – u trajanju od sat i pol te vidi pozitivne promjene..
- Jedna mama komentirala je kako joj je općenito lakše s djetetom otkako dolazi na radionice: Vidim da to sve daje rezultate.
- Jučer nije želio otići spavati i ja sam mu umjesto da se ljutim i vičem na njega rekla: Ja znam da bi ti još želio gledati televiziju, ali kasno je i ja želim da sada ideš spavati da se i ja mogu odmoriti... I otišao je bez problema!

- *Sada koristim pregovaranje s djecom. Čitamo prije spavanja, to nam je novi ritual; mobitel sam zamijenila slikovnicom. Više ne objašnjavam sinu zašto me mora poslušati, sada najprije uvažim njegovu stranu i tako bolje surađuje sa mojim zahtjevom.*
- *Ponosan sam što bolje shvaćam i razumijem svoje dijete te na drugačiji način razgovaram s njim.*
- *Bolje razumijem dijete, pa sad umjesto da mu prijetim da će dobiti koprivama razgovaram s njim*

KOD DJECE:

- *Vidljiv je veliki napredak kod dječaka koji je prije bio izuzetno povučen, a sada se oslobodio, pjeva, uključuje se u aktivnosti te pokazuje značajno veće samopouzdanje.*
- *U odnosu s djetetom više koristi pohvale i primjećuje kod djeteta ponos i bolju suradnju.*
- *Ima nešto malo promjena, npr. dijete ima manje problema s vršnjacima.*

U ODNOSU S DRUGIM RODITELJEM:

- *Dvije sudionice navode da imaju nešto realističnija očekivanja od drugog roditelja i manje se nerviraju.*

Uz navedeno, Program je polučio još jedan važan rezultat, a to je PROMJENA RODITELJSKOG DOŽIVLJAJA SUSTAVA formalne podrške roditeljstvu što će olakšati buduće korištenje stručne pomoći u slučaju potrebe:

Do ulasku u ovaj program radionica, u početku, bila sam skeptična i nepovjerljiva zbog lošeg iskustva s centrom za socijalnu skrb jer ipak je to ista zgrada i ljudi u njoj, ali ovo me promijenilo – super mi je, ovo podiže moral, uči te da rasteš, učiš novo, dižeš se nakon pogreške. Tuđa iskustva koja smo mogli čuti su super, onda shvatim da se treba boriti i truditi i da nije samo meni teško. Važno je kakvom je energijom ispunjen prostor, da je pozitivna.“

Ovi spontano iskazani osvrti roditelja i zapažanja voditelja upotpunjuju sliku o ishodima Programa koju stvaraju rezultati usporedbe odgovora na evaluacijskom upitniku te svjedoče o raznovrsnim utjecajima koje je Program imao na uključene obitelji.

Sudjelovanje u njegovim komponentama (radionicama s roditeljima, djecom i zajedničkoj igri) odrazilo se na svakodnevni život roditelja i djece – na količinu i kvalitetu zajedničkog vremena, komunikacije, roditeljskog vodstva i usmjeravanja kao i na razumijevanje djetetovih i vlastitih potreba te njihovo uvažavanje.

Kako bismo nadopunili podatke o ishodima Programa vidljivim na razini dječje prilagodbe dodatnom perspektivom, donosimo ovdje **sažetak analize izvješća voditelja Programa radionica s djecom**.

Kod djece zapažene su sljedeće promjene tijekom četveromjesečnog sudjelovanja u ciklusu radionica s djecom:

- kod djece se uočava razvoj pozitivnije slike o sebi, postaju svjesnija svojih sposobnosti, uključujući i sposobnost da razumiju svoje osjećaje i osjećaje drugih.
- sposobniji su pronaći/ prepoznati izvore podrške i snage u suočavanju s teškim situacijama (podršku vršnjaka i podršku značajnih odraslih).

Postali su opušteniji, svjesniji sebe i svojih sposobnosti, uključeniiji i produktivniji u aktivnostima, a pokazivali su i poboljšane vještine komunikacije s vršnjacima i voditeljima te traže, primaju i daju podršku.

Njihova poboljšana dobrobit i djelotvornije funkcioniranje u socijalnom okruženju pomažu im i izvan grupe, u situacijama svakodnevnog života, da budu kompetentniji i otporniji za nositi se sa stresom kojem su izloženi.

Zaključak evaluacije prve pilot-provedbe Programa

Rezultati evaluacije ishoda prve pilot-provedbe programa „Rastimo zajedno i mi“ sa sudionicima iz 13 grupa (a u kvalitativnom dijelu iz 14 grupa) pokazuju da roditelji na kraju sudjelovanja u Programu, u odnosu na početak:

- doživljavaju niži svakodnevni roditeljski stres
- ostvaruju poželjne promjene u roditeljskoj ulozi te odnosima s djecom, partnerom i drugim važnim osobama
- na djetetovo nepoželjno ponašanje rjeđe reagiraju ljutito i agresivno, češće nastoje razumjeti djetetovu perspektivu
- češće s djetetom čitaju slikovnice, izlaze na igralište i podupiru samostalno rješavanje problema
- rjeđe prijete batinama i udaraju dijete.

Spontani iskazi roditelja na radionicama te opažanja voditeljica predstavljeni u voditeljskim izvješćima donose brojne primjere opaženih promjena roditeljevog odnosa prema djetetu u raznim drugim područjima na koja se odnose ciljevi Programa. Uz to, voditeljska izvješća navode brojne primjere promjena djetetovog ponašanja u skladu s ciljevima Programa.

Ukupno uzevši, svi navedeni rezultati mogu se smatrati početnom potvrdom djelotvornosti programa u osnaživanju roditelja koji djecu podižu u zahtjevnijim okolnostima života i roditeljstva i njihove predškolske djece.

Podaci iz ukupno 420 voditeljskih izvješća također svjedoče da su navedeni rezultati jačanja roditeljskih kapaciteta postignuti uz izuzetno zalaganje i umijeće voditeljica i voditelja uključenih u prvu pilot-provedbu novog programa te uz doprinos uključenih roditelja.

Što su na kraju prve pilot-provedbe rekli voditelji radionica s roditeljima?

Najveći dobitak iz ovih radionica za voditeljice je svjedočenje osobnim promjenama roditelja i njihove djece...

Oni i dalje imaju probleme – siromaštvo, nezaposlenost, neobrazovanost itd., ali su doživjeli da mogu biti drugačiji roditelji svojoj djeci; to mi je osobno puno značilo.

Ovo ima smisla!



Evaluacija učinaka druge pilot-provedbe Programa

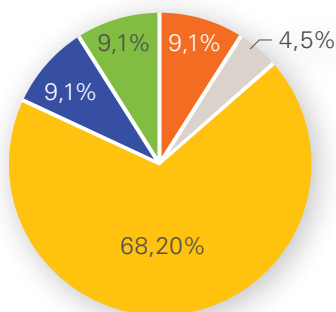
Druga pilot-provedba Programa trajala je od veljače do lipnja 2019. godine, a provela su je četiri tima voditelja koji su sudjelovali i u prvom pilotu te 9 novih voditeljskih timova. U drugoj pilot-provedbi sudjelovali su timovi iz 6 obiteljskih centara, a 7 timova su dijelom ili u potpunosti činili voditelji iz centara za socijalnu skrb. Popis voditelja i ustanova uključenih u provedbu drugog pilota je u prilogu.



U evaluacijsko istraživanje bili su uključeni roditelji iz 13 grupa koji su ispunili evaluacijski upitnik u dvije vremenske točke – prije i poslije programa (N=78 roditelja, od čega 4 para).

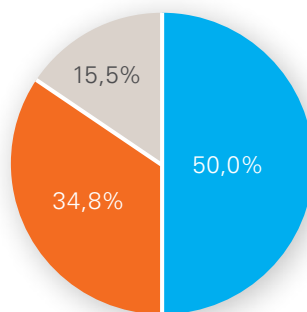
Roditelji su imali između 22 do 55 godina ($M = 35,22$; $SD = 6,71$), pri čemu su očevi činili manjinu uzorka (15,1%). Većina roditelja imala je najviše završeno srednjoškolsko obrazovanje (68,2%) (Slika 3.), a samo 50% sudionika živjelo je u bračnoj ili izvanbračnoj zajednici (Slika 4.).

Slika 3.



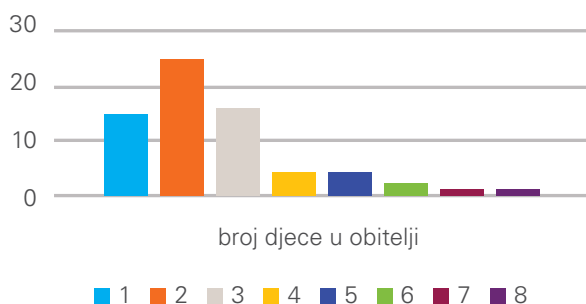
- završena OŠ
- nezavršena SŠ
- završena SŠ
- viša škola
- fakultet

Slika 4.



- u braku / izvanbračnoj zajednici žive sami s djetetom
- ostalo (razvod, žive s djecom)
- kod roditelja, u vezi

Evaluacija uključuje i procjene ponašanja 63 predškolske djece koja su sudjelovala u radionicama s djecom (međutim, samo 29 ima kompletan upitnik mjera prilagodba prije i poslije Programa). Djeca su imala između 1,5 i 7,5 godina, pri čemu je bilo više dječaka (59,5%) nego djevojčica. Obitelji su imale različit broj djece (Slika 5.), a dob djece u obitelji varirala je između 1 i 26 godina.



Slika 5.

Kvantitativni podaci o djetetu prikupljeni su na pripremnoj radionici dok su podaci o roditeljima prikupljeni na drugoj i na petnaestoj, posljednjoj radionici. Upitnik za roditelje sastojao se od standardiziranih i nestandardiziranih skala koje su mjerile doživljaj roditeljstva, interakciju roditelja i djeteta te doživljaj djetetove psihosocijalne prilagodbe.

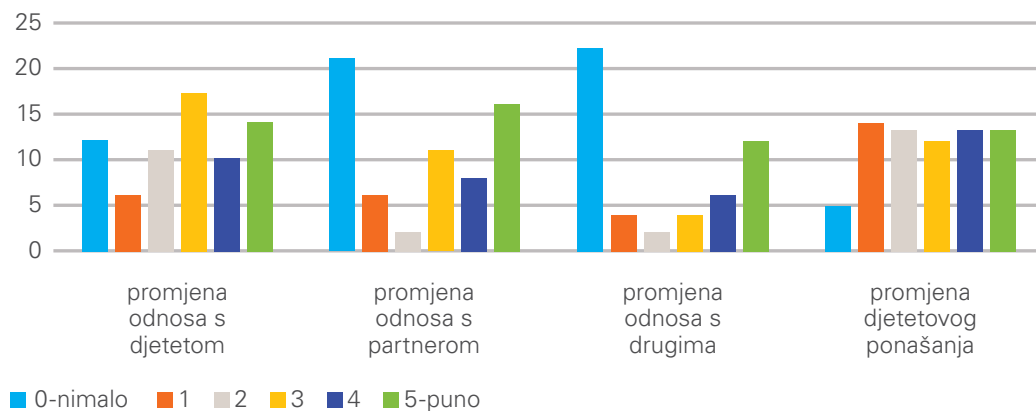
Pitanja su voditeljice prikazivale na ppt-prezentaciji, a roditelji su svoj odgovore upisivali u obrazac za odgovore. Sudjelovanje je bilo anonimno (uz šifru) i dobrovoljno. Rezultati na pojedinim skalama su izraženi kroz prosječne vrijednosti, a uz statistički značajne razlike u pojedinoj varijabli prije i poslije sudjelovanja u programu navedene su i Cohenove d vrijednosti koje ukazuju na veličinu efekta.

Potrebe roditelja: Poželjni i ostvareni ciljevi sudjelovanja u Programu

Vežano uz ciljeve koje žele postići uz pomoć programa „Rastimo zajedno i mi“, sudionici su (na skali od 0 – nimalo do 5 – puno) trebali procijeniti koliko kroz sudjelovanje u radionicama žele promijeniti (a) svoj odnos s djetetom/ djecom, (b) svoj odnos s partnerom/ icom, (c) svoj odnos s drugima te (d) ponašanje svog djeteta/ djece. Rezultati su prikazani na Slici 6.

Najčešći cilj roditelja, prisutan kod gotovo svih sudionika (92,9%) je **promjena ponašanja njihove djece** (M = 2,97; SD = 1,45) dok u nešto manjoj mjeri (82,9%) navode cilj **promjene u kvaliteti njihovog odnosa s djecom** (M = 3,26; SD = 1,31).

Dvije trećine roditelja (67,2%) sudjelovanjem u Programu žele postići **promjenu svog odnosa s partnerom** (M = 3,52; SD = 1,49). Najmanji postotak sudionika (56%) svojim sudjelovanjem u radionicama „Rastimo zajedno i mi“ žele promijeniti svoj odnos s drugima (M = 3,35; SD = 1,78), pri čemu su ti „drugi“ najčešće ostali članovi obitelji (65,4%), a u manjoj mjeri prijatelji (15,3%), okolina (11,5%) te bivši (3,9%) i novi partner (3,9%).



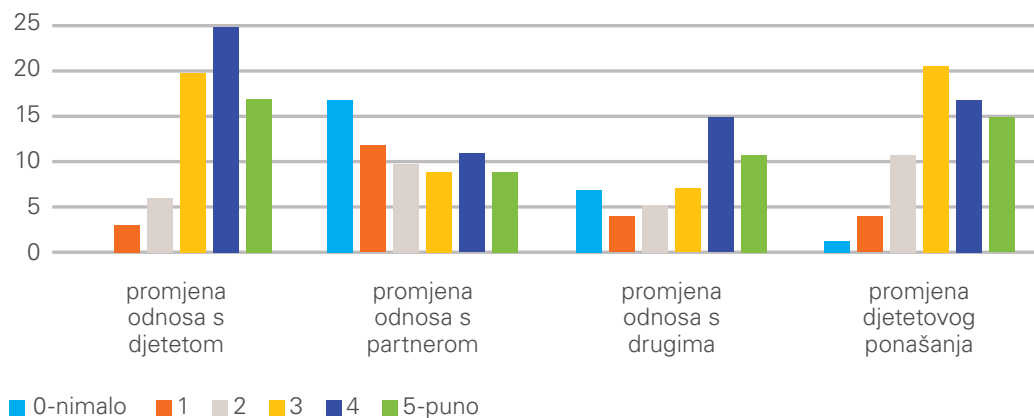
Slika 6. Poželjni ishodi Programa – Perspektiva roditelja. Frekvencija roditelja s obzirom na poželjne promjene (a) odnosa s djetetom (N = 70), b) odnosa s partnerom (N = 64), c) odnosa s drugima (N = 50) i d) djetetovog ponašanja (N = 70) koje žele postići sudjelovanjem u radionicama „Rastimo zajedno i mi“

Kako bi se provjerilo jesu li i u kojoj mjeri sudionici svoje ciljeve i ostvarili – roditelje se po završetku Programa pitalo da procijene (na skali od 0 – nimalo do 5 – puno) koliko se kroz sudjelovanje u radionicama „Rastimo zajedno i mi“ promijenio: (a) njihov odnos s djetetom/ djecom, (b) njihov odnos s partnerom/icom, (c) njihov odnos s drugima te (d) ponašanje njihovog djeteta/ djece. Rezultati su vidljivi na Slici 7.

Gotovo svi roditelji (95,8%) izjavljuju da je uslijed programa „Rastimo zajedno i mi“ došlo do promjene njihovog odnosa s djecom ($M = 3,64$; $SD = 1,08$), a kod mnogih (75%) došlo je i do promjena njihovog odnosa s partnerom ($M = 2,10$; $SD = 1,78$).

Dio sudionika (85,7%) izjavljuje da se kroz radionice „Rastimo zajedno i mi“ promijenio njihov odnos s drugima ($M = 3,09$; $SD = 1,69$) – pri čemu ti „drugi“ prema kategorijama i postotku odgovaraju inicijalno navedenim: ostali članovi obitelji (65,4%), prijatelji (15,3%), okolina (11,5%) te bivši (3,9%) i novi partner (3,9%).

I konačno, gotovo svi roditelji (98,6%) izjavljuju da je kroz sudjelovanje u radionicama „Rastimo zajedno i mi“ došlo do promjene ponašanja njihove djece ($M = 3,36$; $SD = 1,24$).



Slika 7. Ostvareni ishodi Programa – Perspektiva roditelja. Frekvencija roditelja s obzirom na ostvarene promjene: (a) odnosa s djetetom ($N = 71$), (b) odnosa s partnerom ($N = 68$), (c) odnosa s drugima ($N = 40$) i (d) djetetovog ponašanja ($N = 69$) uslijed sudjelovanja u radionicama „Rastimo zajedno – i mi“

Uz to, u odgovoru na pitanje otvorenog tipa, roditelji su naveli koja im je glavna teškoća/ problem koji žele riješiti kroz sudjelovanje u programu „Rastimo zajedno i mi“ te procijenili koliko su im ti problemi teški na početku programa ($N=70$). Po završetku radionica

roditelji su naveli teškoće/probleme za koje smatraju da su bili glavni motiv za njihovo sudjelovanje u programu „Rastimo zajedno i mi“ te procijenili koliko su im ti problemi teški po završetku radionica (1 – malo do 6 – puno) (N = 65).

Kao glavnu teškoću/ problem koji žele riješiti sudjelovanjem u programu „Rastimo zajedno“ roditelji navode različite probleme (Tablica 3.), pri čemu većina sudionika svoje probleme (na skali od 1 – malo do 6 – puno) procjenjuje podosta teškima ($M = 4,15$; $SD = 1,57$). Nakon 15 susreta, sudionici su ponovno naveli različite probleme zbog kojih su mislili da su odlučili sudjelovati u programu „Rastimo zajedno i mi“ – no ti problemi se u velikoj mjeri razlikuju od onih koje su roditelji inicijalno naveli. Međutim, bez obzira na vrstu glavne teškoće/problema za koju sudionici smatraju da je motivirala njihovo sudjelovanje u programu – oni je nakon sudjelovanja u programu procjenjuju manje teškom ($M = 2,34$; $SD = 1,48$). Razlika u procjeni težine različitih glavnih problema prije i poslije programa pokazala se statistički značajnom ($t = 6,21$; $df = 51$; $p < 0,01$; $d = 0,86$), a Cohenov d indeks ukazuje na veliku veličinu učinka. Samo dio sudionika ($N = 20$) se jasno sjećao glavnih problema zbog kojih su se odlučili za sudjelovanje u Programu, a i njihovom usporedbom pokazuje se statistički značajno smanjenje težine točno određenih problema uslijed 15 radionica „Rastimo zajedno i mi“ programa ($z = 2,86$; $p < 0,01$).

Tablica 3. Glavne teškoće/ problemi koje roditelji žele riješiti kroz sudjelovanje u Programu i procjene koliko su im ti problemi teški PRIJE programa (N = 70) te procjene njihove težine POSLIJE Programa (N = 65)

1	kontrola frustracije	5	kontrola frustracije	2
2	rješavanje sukoba između djece (svađe oko igračaka, ja sam prvi..)	6	kvalitetniji odnos s djecom	2
3	naučiti pravilno usmjeriti djecu i pritom ne zaboraviti na sebe i svoje potrebe	2	naučiti pravilno usmjeriti djecu i pritom ne zaboraviti na sebe i svoje potrebe	1
4	tražim pomoć oko blizanaca kako najlakše da im olakšam glasovnu analizu jer nitko živ pojma nema uključujući i vašu asistenticu koja uči za učitelja razredne nastave	6	kako rješavati teže oblike problema	1
10		2	strpljenje i razgovori s djecom	4
12	odgoj djeteta	5	odgoj djeteta općenito	5
13			osjetljivost djeteta	4

rbr	glavna teškoća/ problem PRIJE	težina PRIJE	glavna teškoća/ problem POSLIJE	težina POSLIJE
14	manjak autoriteta i konstantan neposluš i velika vezanost za mene		histerično ponašanje, divljanje, hiperaktivnost	2
15	strpljenje	4	strpljenje	2
16		5	razumijevanje odnosa s djetetom	3
17	da bivša žena komunicira sa mnom u vezi djeteta		odnos s bivšom ženom	5
18	da budem više strpljiva sa svojom djecom	6	imati više strpljenja	2
19	nejedenje, smiriti dijete	6	komunikacija	5
20	nemogućnost privatnosti	5	komunikacija sa suprugom i djecom	2
22	problem svojeg djeteta s ocem	6	da moje dijete manje pati	3
23		1	nedostatak razumijevanja	1
24	problemi s partnerom	5	komunikacija s djetetom	6
35	blizinu	6	oduzimanje djece iz obitelji	6
36	ponašanje svoga djeteta	4		2
38	promjene u odgoju djece	5	promjena u odgoju djece	3
39	s partnerom	6	s partnericom (ženom), sami smo si krivi	6
40	kontolirati bijes, naučiti smiriti dijete	5	tantrumi	2
41	kako se nositi s emocijama/ bijesom	6	povezivanje s djetetom	1
42	razmjena iskustava, socijalizacija	4	moje samopouzdanje kao roditelja, da se sin socijalizira	2
43	da riješim strah djeteta	5	uklapanje među djecu i otvorenija	2
44		5		2
45	ponašanje djeteta- udaranje	6	ponašanje djeteta- udaranje	3
46	ponašanje djeteta	4	ponašanje djeteta	1

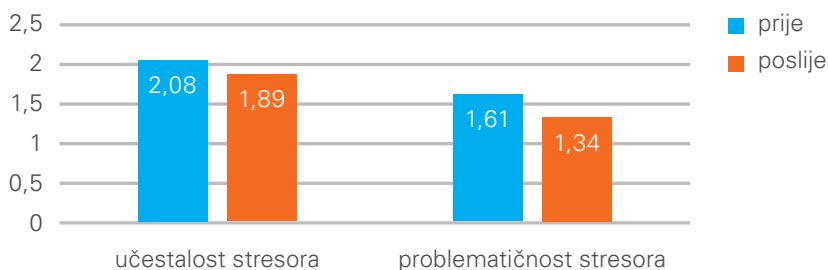
rbr	glavna teškoća/ problem PRIJE	težina PRIJE	glavna teškoća/ problem POSLIJE	težina POSLIJE
47	viđanje djece s ocem	1	spavanje na vrijeme	3
48	odvođenje na spavanje	4	odlazak na spavanje	1
49	da bude mirnije	4	da bude mirnija	3
50	odlazak na spavanje	2	odlazak na spavanje	1
51			odlazak na spavanje	1
52	više da me sluša	3	više da me sluša	5
53	jasnije granice tolerancije	3	jasnije granice tolerancije	3
54	sa bivšim suprugom	6	obavljanje nužde na noni	2
55	ponašanje svog djeteta	2	razgovor i razumijevanje s djetetom	3
56	djetetovo nesvjesno mokrenje, odnos s bivšim suprugom	6	nositi se sa stresnim situacijama	2
57	problem/ neposlušnost najstarije kćeri	6	uspjeh najstarijeg djeteta u školi	4
58		4	komunikacija s obitelji	2
62	moje strpljenje i djetetovo samopouzdanje	5	sudski proces s kćerkinim ocem	3
63		3	razgovori, misli, izražaji	4
64	kako biti dobar roditelj	6	razumijevanje djece	6
65	odnos s djecom	2	biti pozitivan	2
67	uspavljivanje	3	igranje više sa djetetom	1
68	komunikacija, autoritet	5	komunikacija, slušanje	3
69	kako biti bolji roditelj	5	što kvalitetnije biti roditelj	2
71		5		1
72	prilagodba okolini	2		1
73	dijete mi je jako nemirno	5		4
74	kontroliranje bijesa moje kćeri	4		
75	komunikacija s bivšim partnerom	5		

rbr	glavna teškoća/ problem PRIJE	težina PRIJE	glavna teškoća/ problem POSLIJE	težina POSLIJE
76	da više vremena provodim s djetetom	6	odgoj oko djeteta	
77	odnos s djetetom, postupam li dobro kao roditelj	2	odnos s djetetom	1
78	hiperaktivnost djeteta	3	hiperaktivnost djeteta	2
79	nepoštivanje pravila	5	nepoštivanje pravila	3

Doživljaj roditeljstva prije i poslije sudjelovanja u Programu

Kako bismo provjerili je li kod roditelja nakon sudjelovanja u programu „Rastimo zajedno i mi“ došlo do (a) smanjenja učestalosti svakodnevnih briga roditelja i (b) smanjenja intenziteta problema, roditelje smo zamolili da prije i poslije programa procijene (a) koliko često su izloženi pojedinom potencijalnom stresoru (na skali od 0 – nikada do 5 – stalno) te (b) koliko im pojedini potencijalni stresor predstavlja problem (na skali od 0 – nimalo do 5 – puno).

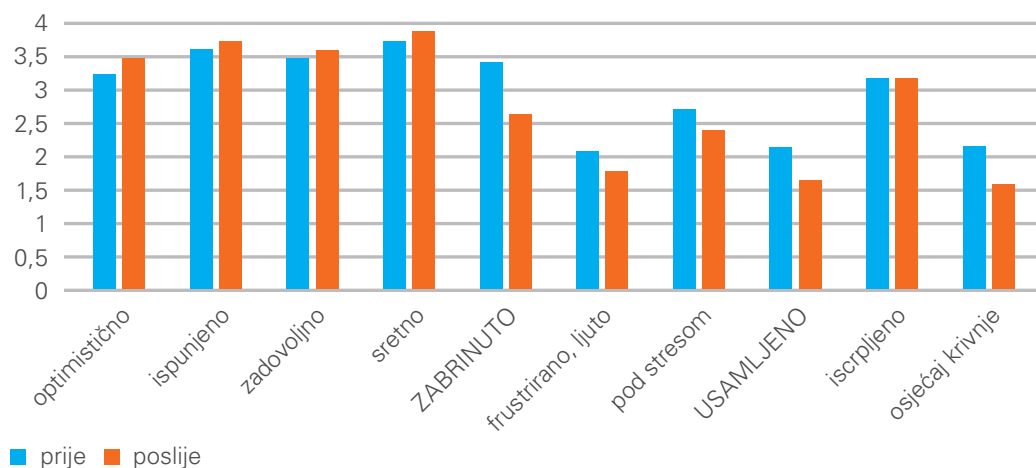
Rezultati pokazuju da su uslijed sudjelovanja u programu „Rastimo zajedno“ roditelji (a) opazili statistički značajno smanjenje učestalosti svakodnevnih briga roditelja ($t = 2,18$; $df = 65$; $p < 0,05$, $d = 0,27$) te (b) dotične potencijalne stresore počeli doživljavati manjim problemom/ manje stresnima nego prije ($t = 2,97$; $df = 65$; $p < 0,01$, $d = 0,37$) (Slika 8.). Radi se o malom efektu kod smanjenja učestalosti stresora, a kod „problematičnosti“, tj. intenziteta stresora veličina efekta ide prema srednjoj.



Slika 8. Upitnik svakodnevnih briga roditelja (Crnic i Greenberg, 1990.) – N=78

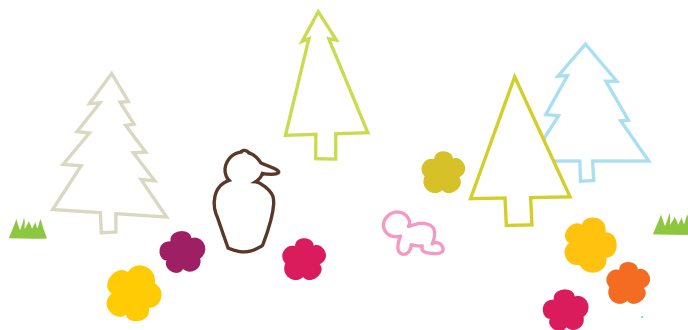
O doživljaju roditeljstva zaključivali smo i temeljem iskaza roditelja na Indeksu roditeljskog morala (Troute i sur., 2009.) o učestalosti određenih ugodnih i neugodnih emocija (i kognicija) u roditeljskoj ulozi u posljednja dva tjedna (na skali od 0 – nikada do 5 – stalno).

Roditeljski moral, tj. psihološki resursi za suočavanje s izazovima roditeljstva povećao se nakon sudjelovanja u programu (Slika 9.). Roditeljski moral sudionika s početka programa ($M = 27,92$; $SD = 8,89$) manji je u odnosu na onaj poslije programa ($M = 30,77$; $SD = 8,42$) ($t = 2,34$; $df = 63$; $p < 0,05$, $d = 0,29$). Veličina efekta odgovarala je malom efektu.



Slika 9. Indeks roditeljskog morala (Trute i sur., 2009.) dva tjedna prije početka i dva tjedna prije završetka programa „Rastimo zajedno – i mi“ (N = 67)

Značajna razlika postignuta je u ukupnom rezultatu Indeksa roditeljskog morala (Trute i sur., 2009.) i na dvije pojedinačne čestice – nakon sudjelovanja u programu roditelji su se osjećali manje zabrinutima i manje osamljenima u roditeljskoj ulozi (Tablica 4.).



Tablica 4. Razlike u učestalosti pojedinih neugodnih emocionalnih stanja vezanih uz roditeljstvo (Indeks roditeljskog morala, Trute i sur., 2009.) prije i nakon programa „Rastimo zajedno – i mi“ (N = 67)

DOŽIVLJAJ	VRIJEME MJERENJA	M (SD)	t	df	p	d
zabrinutost	prije	3,48 (1,41)	3,41	65	0,001**	0,42
	poslije	2,73 (1,31)				
frustracija, ljutnja	prije	2,00 (1,31)	1,00	64	0,321	
	poslije	1,83 (1,28)				
stres, uznemirenost	prije	2,71 (1,45)	1,247	64	0,217	
	poslije	2,46 (1,37)				
usamljenost	prije	2,19 (1,65)	2,59	63	0,012*	0,32
	poslije	1,64 (1,55)				
iscrpljenost	prije	3,29 (1,40)	0,54	64	0,591	
	poslije	3,20 (1,37)				
krivnja	prije	2,07 (1,60)	1,87	66	0,066	0,23
	poslije	1,67 (1,47)				

Interakcija roditelja i djeteta prije i poslije sudjelovanja u Programu

Kako bismo provjerili jesu li roditelji uslijed sudjelovanja u programu „Rastimo zajedno i mi!“ povećali količinu pozitivnih, a smanjili količinu negativnih interakcija s djetetom, roditelje smo prije i poslije programa zamolili da procijene (na skali od 0 – nikada do 5 – stalno) koliko često su u proteklih 7 dana: a) pričali priču, čitali ili gledali slikovnicu,

b) proveli pola sata ili više u igri s djetetom te c) pomagali djetetu da samo riješi neki problem (pozitivne interakcije s djetetom), kao i d) prijetili djetetu da će ga udariti te e) udarili dijete ili ga počupali (negativne interakcije s djetetom).

Zbog izrazito asimetričnih distribucija podaci su analizirani neparametrijskim Wilcoxonovim testom ekvivalentnih parova, koji je pokazao da su se nakon Programa djelomično povećale pozitivne te smanjile negativne interakcije s djetetom (Tablica 5.). Naime, roditelji su češće proveli pola sata ili više u igri s djetetom te rjeđe djetetu prijetili udarcem nego u sedmodnevnom razdoblju prije programa.

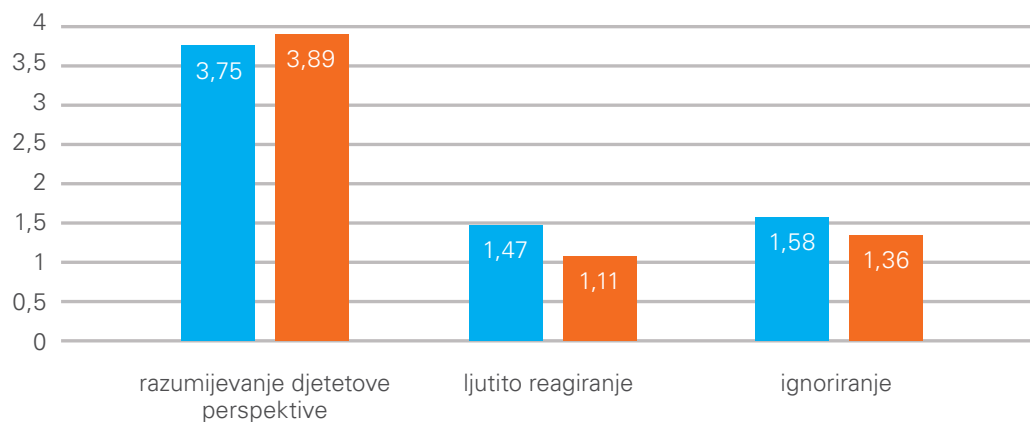
Tablica 5. Razlike u učestalosti pozitivnih i negativnih interakcija s djetetom u posljednjih 7 dana prije i nakon programa „Rastimo zajedno – i mi“ (N = 65)

KOLIKO ČESTO STE U PROTEKLIH 7 DANA...	VRIJEME MJERENJA	M (SD)	Z	P
pričali priču, čitali ili gledali slikovnicu?	prije	2,83 (1,63)	0,47	0,64
	poslije	2,86 (1,39)		
prijetili djetetu da ćete ga udariti (ali niste)?	prije	0,97 (1,30)	3,33	0,001**
	poslije	0,52 (0,85)		
proveli pola sata ili više u igri s djetetom u kući ili izvan nje?	prije	3,75 (1,03)	2,27	0,023*
	poslije	4,03 (0,93)		
udarili dijete po ruci ili guzi, ili ga počupali?	prije	0,37 (0,65)	1,43	0,152
	poslije	0,23 (0,61)		
pomagali djetetu da <i>samo</i> riješi neki problem (npr. nešto složi ili napravi)?	prije	3,69 (1,27)	1,02	0,31
	poslije	3,54 (1,23)		

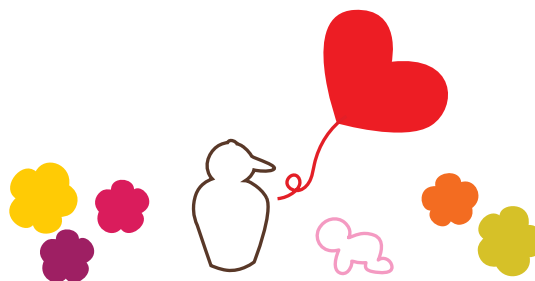
Također nas je zanimalo hoće li se nakon sudjelovanja u Programu promijeniti način na koji roditelji odgovaraju na djetetovo nepoželjno ponašanje.

Roditelji su prije i poslije Programa trebali procijeniti (na skali od 0 – nikada do 5 – stalno) svoje ponašanje kad dijete radi nešto što ih stvarno smeta na mjeri nastojanja da razumiju djetetovu perspektivu (Razumijevanje djeteta, Stattin i sur., 2011.) i na mjeri roditeljskih ljutih izljeva (Ljutito reagiranje Stattin i sur., 2011.) te na dvije čestice ignoriranja djetetovog nepoželjnog ponašanja.

Pokazalo se da sudjelovanje u Programu prati statistički značajna promjena samo u ljutom reagiranju ($t = 3,10$; $df = 67$; $p < 0,01$, $d = 0,38$) koje je nakon programa rjeđe (Slika 10.). Pri tome je nekoliko roditeljskih ponašanja posebno doprinijelo inhibiciji iskaza ljutnje spram djeteta (Tablica 6.).



Slika 10. Roditeljske reakcije na djetetovo nepoželjno ponašanje – Razumijevanje djeteta i Ljutito reagiranje (Stattin i sur., 2011.) i ignoriranje – prije i poslije programa „Rastimo zajedno – i mi“ (N = 68)



Tablica 6. Razlike na česticama skale Ljutito reagiranje prije i nakon programa „Rastimo zajedno – i mi“ (N = 67)

LJUTITO REAGIRANJE	VRIJEME MJERENJA	M (SD)	t	df	d
Odmah se rasrdim i vičem na dijete.	prije	1,43 (1,27)	2,32*	66	0,28
	poslije	1,09 (1,06)			
Teško kontroliram svoju uzrujanost u takvim situacijama	prije	1,55 (1,56)	0,79	66	
	poslije	1,38 (1,30)			
Lako završim u svađi u kojoj vičemo jedno na drugo.	prije	1,46 (1,27)	3,10**	66	0,38
	poslije	1,02 (0,98)			
Razljutim se i „eksploDIRAM“.	prije	1,46 (1,53)	3,44**	66	0,42
	poslije	0,97 (0,97)			

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

Konačno, provjerili smo jesu li roditelji uslijed sudjelovanja u programu „Rastimo zajedno i mi!“ postali zadovoljniji svojom igrom i odnosom s djetetom koje je sudjelovalo na radionicama. Zamolili smo ih da prije i poslije programa procijene (na skali od 1 – jako zadovoljan do 5 – jako nezadovoljan) koliko su zadovoljni time: (a) koliko vremena se igraju s djecom, (b) kako se igraju s djecom, (c) kako su oni sami raspoloženi kad se igraju s djecom te (d) kako su djeca raspoložena kada se igraju s njima.

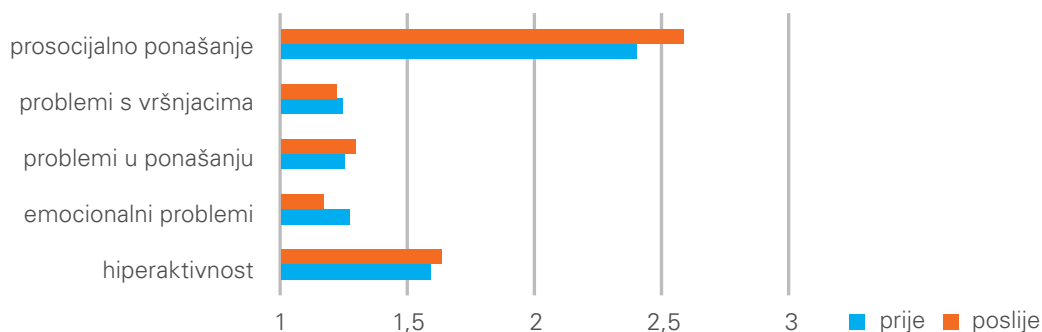
Rezultati otkrivaju da je sudjelovanje u programu „Rastimo zajedno i mi!“ praćeno povećanjem zadovoljstva odnosom s djetetom (Tablica 7.). Kod povećanja zadovoljstva time koliko vremena se igraju s djetetom te kako su pri tom raspoloženi radi se o efektu srednje veličine, dok je veličina efekta na način igre i djetetovo raspoloženje mala.

Tablica 7. Razlike u zadovoljstvu igrom i odnosom s djetetom koje sudjeluje na radionicama prije i nakon programa „Rastimo zajedno i mi!“ (N = 67)

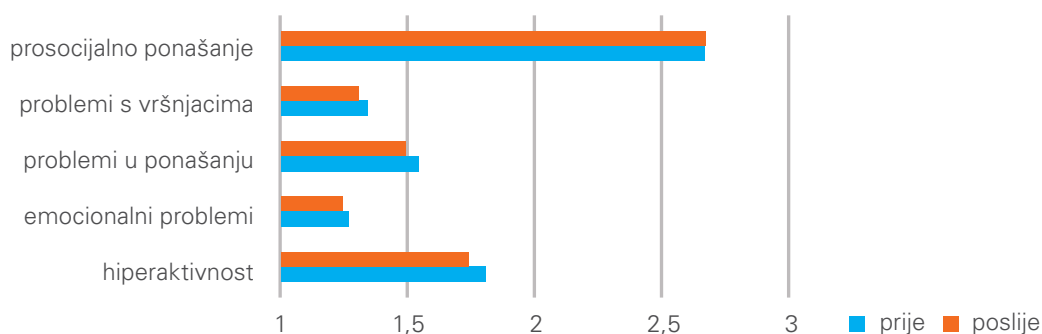
	VRIJEME MJERENJA	M (SD)	t	df	p	d
trajanje igranja	prije	2,21 (1,00)	3,27	65	0,002**	0,40
	poslije	1,88 (0,67)				
način igranja	prije	1,96 (0,93)	2,48	66	0,016*	0,30
	poslije	1,66 (0,57)				
vlastito raspoloženje tijekom igranja	prije	1,75 (0,88)	3,45	66	0,001**	0,42
	poslije	1,37 (0,52)				
djetetovo raspoloženje tijekom igranja	prije	1,33 (0,68)	1,80	66	0,077	0,22
	poslije	1,18 (0,42)				

Obilježja djetetove prilagodbe

Upitnik snaga i teškoća djeteta (Goodman, 1997.) korišten je za procjenu djetetove prilagodbe, od strane roditelja i od strane voditelja radionica s djecom. Roditeljske procjene izraženosti pojedinih dječjih poteškoća prije i poslije sudjelovanja u programu „Rastimo zajedno – i mi“ nisu pokazale statistički značajnu promjenu niti na jednoj subskali navedenog upitnika (Slika 11.a), ali nisu niti ukazivale na postojanje većih teškoća kod djece koja su sudjelovala u Programu. Procjene koje su na Upitnika snaga i poteškoća djeteta dale voditeljice radionica s djecom idu u prilog nepostojanju većih teškoća kod djece te također nisu pokazale statistički značajnu promjenu niti na jednoj subskali (Slika 11.b). Pri tom napominjemo da je smanjenje emocionalnih simptoma/ problema bilo blizu granice značajnosti ($t = 1,74$; $df = 30$; $p = 0,09$) (Slika 11.b).



Slika 11.a Roditeljske procjene na Upitniku snaga i teškoća djeteta (Goodman, 1997.) (na skali od 1 – netočno do 3 – točno) prije i poslije programa „Rastimo zajedno – i mi“ (N = 29)



Slika 11b. Procjene voditeljica na Upitniku snaga i teškoća djeteta (Goodman, 1997.) (na skali od 1 – netočno do 3 – točno) prije i poslije programa „Rastimo zajedno – i mi“ (N = 31)

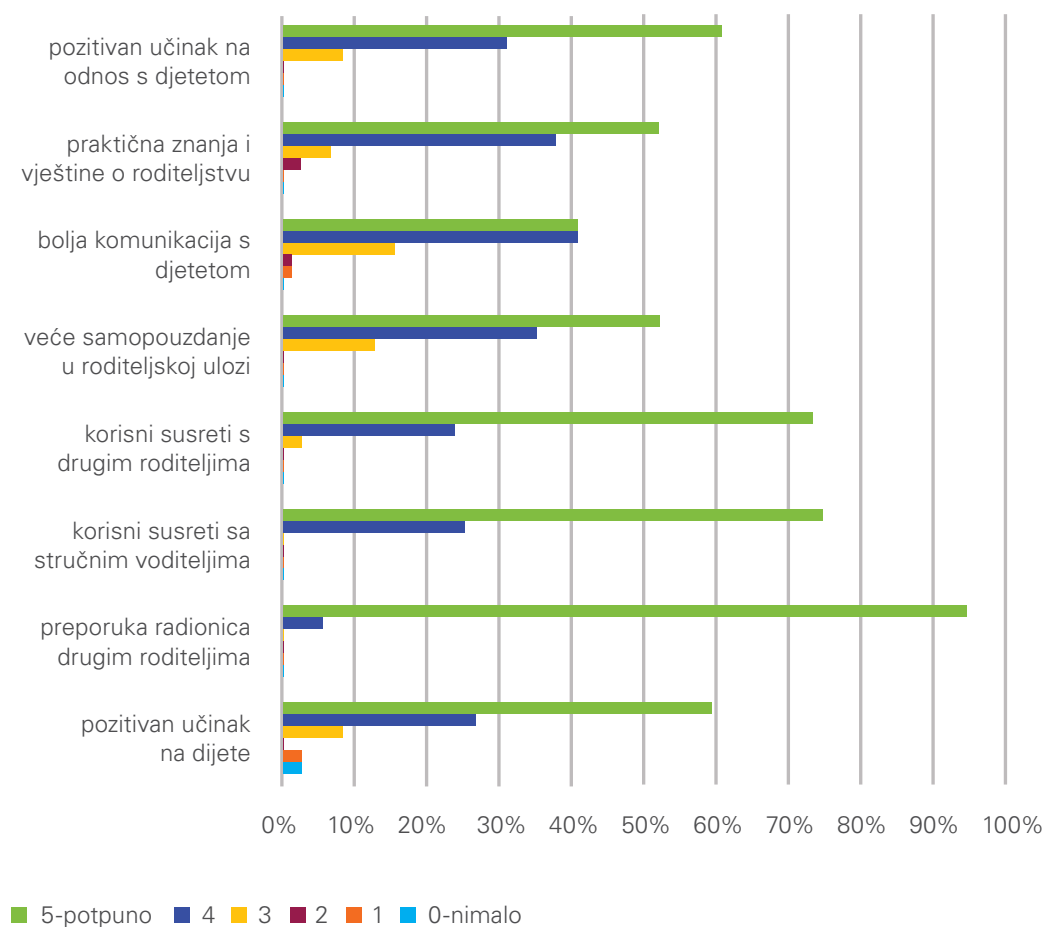
U doživljaju djeteta, odnosno na Upitniku snaga i teškoća djeteta nisu utvrđene statistički značajne razlike nakon sudjelovanja u Programu, pri čemu je važno napomenuti da nisu svi roditelji ispunili navedeni upitnik te da su upareni podaci prije – poslije postojali samo za 29 djece.

Za 31 dijete roditeljski doživljaj djeteta nadopunjen je opažanjima voditelja radionica s djecom, koji su na temelju tjedne interakcije s djetetom također ispunili Upitnik snaga i teškoća djeteta. Iako se zbog malog broja ispunjenih upitnika o doživljaju djeteta ne mogu uočiti značajne razlike na početku i na kraju programa, svakako se uočava da među roditeljskim doživljajem djeteta i opažanjem voditelja radionica s djecom postoji konsenzus oko povećanog prosocijalnog ponašanja kod djeteta nakon sudjelovanja na grupnim radionicama s djecom.

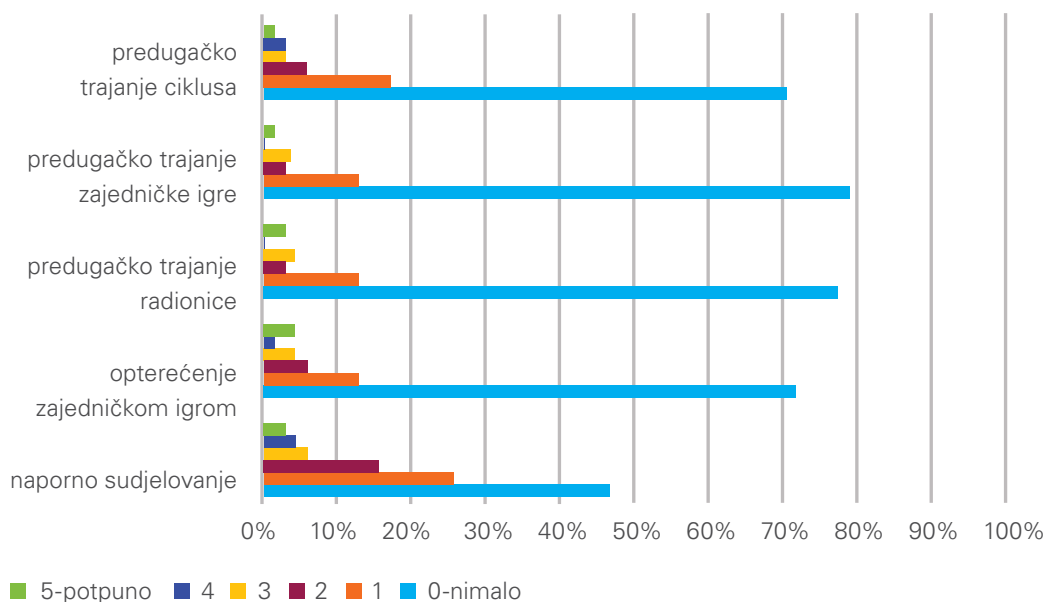
Zadovoljstvo sudionika Programom

Po završetku programa „Rastimo zajedno i mi!“ roditelje smo zamolili da procijene svoje zadovoljstvo Programom i njegovu korisnost za njihov odnos s djetetom.

Rezultati ukazuju na visok postotak slaganja s česticama koje ukazuju na zadovoljstvo (Slika 12.) te nizak postotak slaganja s česticama koje ukazuju na nezadovoljstvo programom (Slika 13.), zbog čega možemo zaključiti da su sudionici zadovoljni onime što su dobili od sudjelovanja u Programu.



Slika 12. Postotak slaganja roditelja (na skali od 0 – nimalo do 5 – potpuno) s pojedinom tvrdnjom kojom se iskazuje zadovoljstvo programom „Rastimo zajedno i mi“ (N = 71)



Slika 13. Postotak slaganja roditelja (na skali od 0 – nimalo do 5 – potpuno) s pojedinom tvrdnjom kojom se iskazuje nezadovoljstvo programom „Rastimo zajedno i mi“ (N = 71)

Kvalitativni podaci o ishodima sudjelovanja u Programu

Izvor kvalitativnih podataka o ishodima Programa u drugoj pilot-provedbi također su spontani iskazi roditelja o promjenama koje su primijetili u odnosu s djecom, u dječjem i svom ponašanju te u odnosu s drugim roditeljem, a koje pripisuju uvidima, znanjima i iskustvima stečenim na radionicama. Baš kao i tijekom prve pilot-provedbe Programa, roditeljske i dječje iskaze voditelji su bilježili u svojim izvještajima nakon svake od 15 radionica, uz vlastita zapažanja promjena u navedenim područjima kojima su svjedočili tijekom radionica.

Analiza njihovog sadržaja ukazuje na nekoliko razina na kojima roditelji uočavaju promjene kod sebe i djeteta te u bliskim odnosima (od osvještavanja novih uvida, preko pripreme za nova ponašanja do realizacije promjene na planu ponašanja). Ilustrirati ćemo ih s nekoliko voditeljskih citata roditelja i napomena samih voditelja.



Novi uvidi, veća svjesnost i osjetljivost

O SEBI:

- *Mislila sam kako je sve što činim krivo, ali ovdje sam shvatila da i nisam tako loša.*
- *Uvidjela sam da ja moram nešto mijenjati, a ne dijete.*
- *Druga majka je navela da će ubuduće voditi računa o svojim potrebama, a ne uvijek biti „žrtva“.*
- *Složile su se s „formulom samopoštovanja“, i jedna majka je rekla onako shvativši to: „Ahaa! Pa da, istina.“*
- *Razmišljala je o svojim „lopticama“ i o tome kako sada drugačije gleda na traženje pomoći...*
- *Mama je navela kako joj se mijenja perspektiva „nije sve crno, dramatično“.*
- *Majke uočavaju da su otrovne poruke u stvari ti-poruke. Jedna komentira: „Vidim da treba koristiti ja-poruke.“*
- *...kod nas je TV upaljen cijeli dan bez obzira da li ga netko gleda ili ne...nastojeći to promijeniti jer sada kada razmislim to mi se čini jako pametnim dok prije o tome nisam uopće mislila ništa...*
- *Jedna mama je bila dimuta do suza i verbalizirala da nakon dugo vremena prvi puta razmišlja o sebi i svojim osjećajima.*

O ODNOSU S DJECOM:

- *Sada prepoznajem kako sinu ne dopuštam dovoljno da bude samostalan.*
- *Jedna mama je istaknula kako joj je to „otvorilo“ oči jer ju je do sada bilo strah da se roditelj ne treba ispričavati djeci s obzirom da se njeni roditelji njoj nikada nisu ispričali za neprimjerene reakcije.*
- *Dosad najtiša mama nadovezala se da osvješčuje da „kako se odnosiš prema djetetu tako se i ono prema tebi odnosi.“*
- *Nakon vježbe imaju uvid u to da je djeci potrebno govoriti što od njih očekujemo ili što će se dogoditi.*
- *Moje dijete zna što smije, a što ne smije, no ne zna što ja očekujem i koje su posljedice ako se ne pridržava pravila.*
- *Uvidjeli kako jedna jednostavna radnja za odrasle zahtjeva niz koraka za djecu.*
- *Tata imao nekoliko a-ha trenutaka u dijelu kada smo govorile kako prepoznajemo kod djeteta da nas treba i što treba od nas.*

- *Prepoznala se u situaciji kada majka ne obraća pažnju na dijete te smatra da je njezino ponašanje utjecalo na funkcioniranje najstarijeg sina koji je najviše bio „pogođen“ sukobima među roditeljima.*
- *Ističe kako ubuduće stvarno mora pronaći barem pola sata dnevno da nešto zajedno radi sa sinom, što će njega, već vidi, jako obradovati jer se do sada pravdala nedostatkom vremena.*
- *Uvidjela sam kvalitetniji pristup prema djeci.*
- *Smatram uspjehom što sam shvatila koliko su pravila važna ne samo za moju djecu nego za cijelu obitelj.*

O ODNOSU S DRUGIM RODITELJEM:

- *Jedna mama nam je rekla kako je osvijestila koliko loše na djecu djeluje svađanje u njihovoj prisutnosti.*
- *Uvidjela je da treba riješiti određene probleme s bivšim partnerom kako bi to što manje utjecalo na djecu.*
- *Teško uspostavlja komunikaciju s bivšim suprugom, ali joj je drago da su je ove radionice na neki način „osvijestile“ te sada uviđa da postoji više načina komuniciranja.*

Priprema za promjenu

U ODNOSU S DJECOM:

- *Pita da li joj se mogu isprintati zadnja tri slajda iz ppt prezentacije (kako roditelj podržava zadovoljavanje djetetovih potreba za povezanošću, samostalnošću i uspješnošću).*
- *Jedna mama sa zanimanjem propituje što je to „roditeljsko oduševljenje“.*
- *Jedna majka je saznala od druge kako u osnovnoj školi u dijelu grada gdje ona živi jedan dan u tjednu organiziraju čitanje bajki djeci te se oduševila tom informacijom i izjavila kako će voditi djecu tamo.*
- *Jedna majka je slikala iznijete odgovore (aktivnost „Moje dijete se žali“) te ih slala cijeloj grupi (majke su formirale grupu na mreži).*

U ODNOSU S DRUGIM RODITELJEM:

- *Nakon izlaganja, postavljaju pitanja vezana uz konkretne situacije kao: „Ne mogu kupiti kćerki medvjedića jer nemam novaca s*

obzirom da mi otac ne plaća uzdržavanje, kako da odgovorim, a da ne ocrnjujem drugog roditelja, da zaštitim i dijete, i sebe?”

- *Kako da objasnim da otac njoj ne može kupiti igračku, jer nema novaca, a kupuje hodalicu za dijete koje se rodilo kumovima, a da ga ne ocrnim?*

Opažena promjena ponašanja

KOD SEBE:

- *Više sam se trudila oko aktivnog slušanja. Nastojala sam ostvariti komunikaciju oči u oči, prekidala sam posao da saslušam i to je rezultiralo da sve radim opuštenije, mirnije i vremenski efikasnije. Svi smo mirniji.*
- *Nakon radionice sam bila puno mirnija, lakše sam prihvaćala i neke teške situacije.*
- *Majka koja ima petero djece rekla je da je njoj bilo posebno lijepo jer je nakon dugo vremena posvetila malo vremena sebi.*
- *Pokušava djelovati kod kuće na pozitivne načine koje je čula na predhodnim radionicama, da nekad ide, nekad ne ide, no da je odlučila biti ustrajna u pozitivnim postupcima.*
- *Jedna majka navodi kako je primjenila nešto naučeno od prošlog puta (kada je bila ljuta otišla je napraviti krug oko zgrada da se „ispuše“).*
- *Jedna mama se požalila na starije članove obitelji koji djeci govore da ih ne vole kada su neposlušna, a osjeća se loše jer se ne usudi suprotstaviti. Osnažena je i zajedno smo smislile način kako to može iskomunicirati.*
- *Dvije mame nakon radionica odlaze zajedno i u park, a njihova djeca su 3,5 godina. Sklapaju nova prijateljstva.*
- *Jedna majka je utvrdila da zapravo kroz ove radionice počinje opraštati svojim roditeljima jer uviđa da nisu znali bolje i da ih nije imao tko naučiti te da joj se čini kao da konačno dolazi u mir vezano uz njen odnos prema njima.*
- *Puno koristim „otvarače“.*
- *Počela sam primjenjivati ja poruke, no teško mi je, ali se snalazim, to treba još vježbati.*
- *Prije radionica bih se ocijenila s dvojkom, sada mislim da sam bolja i težim četvorki, ne mora biti baš petica. Uočavam razlike između mene i mojih roditelja.*
- *Sin je rekao mami kako je manje ljuta otkada ide u školu, misleći pritom na naše radionice.*

- *Ulovila sam se da govorim kako ne bih htjela i onda sam se trudila ispraviti.*
- *Sad sam snažnija i optimističnija.“*
- *Uspoređuju početne i završne upitnike: kod mene su se neki lončići smanjili, manje sam frustrirana, više optimističnija.*
- *Dosta mi se toga promijenilo u životu, od kada sam se uključila u ove radionice. Tek sam sada započela voditi brigu o sebi. Jako sam zadovoljna, svim bih roditeljima sugerirala da se uključe.*
- *Pomoglo mi je da imam više strpljenja, da ono što sam pročitala iskusim osobno i sa drugim članovima grupe, da vidim da i drugi imaju iste probleme kao i ja.*
- *Naučila sam da sam i ja važna.*
- *Stekli smo nove vještine, samopouzdanje, znanje.*
- *Ove radionice mi pomažu da ne ponavljam greške svojih roditelja, jer znam kako je meni bilo.*



U ODNOSU S DJECOM:

- *Komentiraju kako primjećuju razliku kod sebe - od kada su krenule na radionice da se mirnijim tonom obraćaju djeci, ne viču odmah na prvu stvar, više ih grle i razgovaraju s njima.*
- *Mame govore kako ih se jako dojmila igra iz zajedničkih aktivnosti „Sađenje vrta“. Jedna mama rekla kako je „fenomenalno dobra za umirivanje djeteta prije spavanja“ pa ju je više puta ponovila.*
- *Mama djevojčice navodi kako su se često kod kuće igrale igara sa zajedničkih aktivnosti.*
- *Jedna mama istaknula je da je potaknuta informacijama dobivenim na prošlotjednoj radionici uvela novo pravilo prije spavanja te to smatra svojim uspjehom.*
- *Mama trogodišnjaka navodi kako sada njen sin ide na spavanje u isto vrijeme.*
- *Jedna majka je iznijela da joj dobro dođe da se odmakne od djeteta i da razmjeni iskustva s drugim roditeljima te da se ni jednom u ta tri tjedna nije „zaderala“ na dijete.*
- *Jedna mama iznijela događaj s kćerkom u kojem nije iskazala ljutnju, a dijete joj je reklo: „Mama kaj ti je?! Prošli puta si vikala kada sam to napravila.“*
- *Pozitivno iskustvo nakon takvog druženja sa svojom djevojčicom (vrijeme samo za nas), koje je za obje bilo novo i drugačije.*

- *Tata je rekao da su svaki dan čitali slikovnice budući da je protekli tjedan bio na godišnjem odmoru pa je imao vremena da se više posveti djetetu. Pored toga, bio je sa sinom 1. svibnja gledati utrke s džipovima i sin je s njim išao u grad pa su tu priliku iskoristili za učenje novih stvari.*
- *Roditelji koji su bili prošli puta kažu da su uveli čitanje slikovnica s dramskim efektima što se jako dopalo njihovoj kćeri.*
- *Jedna mama je navela kako su u međuvremenu bili u knjižnici, posudili nekoliko slikovnica i iznenadila se koliko je njen sin (4 god.) pokazao interes za „čitanje“ istih, a gura se i kod starije sestre i želi slušati i ispituje ju o knjigama koje ona čita. Planiraju otići po druge slikovnice.*
- *Jedna mama je na kraju zadnje zajedničke aktivnosti na radionici u kojoj djeca skaču na jastucima rekla sinu: „Već je kasno i moramo doma, ali možeš još jednom do deset skakat po jastucima i onda idemo doma.“*
- *Roditelji pronalaze i upisuju dosta toplih poruka koje upućuju djeci otkada dolaze na naše radionice.*
- *Roditelji navode kako im je sve lakše verbalizirati djeci očekivanja, da su to do sada uglavnom izostavljali, ali da nije tako zahtjevno.*
- *Navela da je u određenim ponašanjima djeteta pokušavala razmišljati o tome koja je potreba kod djeteta nezadovoljena.*
- *Podijelila svoje iskustvo s drugim mamama o tome koliko je dijete bilo sretno kad ga je poslušala da „idu biciklom do logopeda, a ne autom“.*
- *Ponosna sam na to kako sam pripremila dijete prošli tjedan za posjet liječniku u Zagrebu. Ranije je bilo uvijek problema. Druga majka se pridružuje u podjeli: „Ista stvar. Pripreme djeteta za popravljane zuba.“*
- *Otac je rekao da je on bio zadovoljan načinom kako je usmjeravao sina i poučavao ga kroz različite aktivnosti i zajednički rad.*
- *Mama, koja je na prethodnoj radionici, shvativši kako je kroz cijeli dan u njihovom domu ukjučen TV, odlučila kako neće više biti tako, sada kaže kako se „ustvari ništa strašno nije dogodilo“, njihovo dvoje djece kao da to nije niti primijetilo, no zato se sada više igraju (plastelinom, crtaju i sl.).*
- *Jedna mama je navela da je djecu mazila i grlila još više i da se nisu bunili, a druga da su se još više igrali i da je dijete s tim bilo baš zadovoljno.*
- *Mama trogodišnjaka navodi kako ona uvijek pokušava u odnosu sa svojim djetetom koristiti ono što čuje na radionici... nekad joj to ide bolje, nekad nikako,*

a nekad dobro..ovo s JA-porukama je teško, ali želim ih koristiti kad god mogu... dobro sam razumjela njen sastav: prvo..opišem djetetovo ponašanje, pa što mi smeta, zašto brinem i onda...što želim.... super mi je to..., ali ipak ponekad se mora koristiti i TI- poruka jer je kratka i brza, barem kao „prvu pomoć“.... je ...vidim ja da on dobro reagira na moju JA-poruku, TI-poruka ga malo „strese“ ...

KOD DJECE:

- *Vidim rezultate od ovih radionica kod mojeg djeteta.*
- *Mama petogodišnje djevojčice navodi da je njen uspjeh što je njena kćerka cijelu prošlu radionicu bila s djecom i nije dolazila k njoj – poštivala je njihov dogovor.*
- *Kod djece su primijetile da su „bolji“- „slušaju me što kažem“, dolaze se pomaziti sami od sebe i govore „volim te, mama“.*
- *Jedan tata iznio je kako je njihova kćer (6 god.) počela pokazivati interes za množenje, a čemu se pridružio i njihov sin (3 i pol godine) koji od starije sestre uči i brojanje na engleskom jeziku.*
- *Dijete više nema tako izraženih ispada.*
- *Najmlađi dječak koji je prilično sramežljiv, jako je napredovao od početka radionice kada je plakao, do samog kraja kada je sudjelovao u aktivnostima, igrao se sa drugom djecom i voditeljicama te djelovao veselo i zadovoljno.*
- *Pozitivni pomaci su vidljivi u ponašanju dječaka koji se inače teže odvaja od majke, ali i onog koji ima ispade bijesa i plača kada je vrijeme pospremanja igračaka- koliko pozivanje na pravila dobro utječe na njihova ponašanja.*
- *Zamjetili smo promjene u njegovu ponašanju – manje udara, grebe i čupa ostalu djecu, više se smije.*
- *„I ja doma pomažem mami u spremanju igračaka!“ (izjava djeteta na radionici)*
- *Vidljivo je kako je postignut napredak u otvorenosti i opuštenosti kod djece npr. jedna djevojčica je na početku znala reći „mene je sram“, dok sada ne da ne izražava sram već je javlja da sudjeluje u aktivnosti.*
- *Djevojčica koja ima govornih teškoća i do sada je bila teže dostupna, dopustila je da joj stavim pregaču, samoinicijativno mi je davala ruku. Kod nje je vidljiv veliki napredak u neverbalnoj komunikaciji.*
- *Drugi dječak je postao društveniji, želi se igrati i dijeliti stvari, što prije nije bio slučaj.*
- *Neka djeca su naučila nove boje, dijelove tijela, ali i dijeliti određene igračke.*

U ODNOSU S DRUGIM RODITELJEM:

- *Jedna mama navela je kako je na prošloj radionici odlučila da će biti „strpljivija u odnosu na svog supruga i ne dokazivati da je uvijek u pravu u svađama“, a ispalo je da se u međuvremenu nisu ni posvađali.*
- *Tijekom radionica poboljšala komunikaciju sa suprugom te je i on postao svjestan toga.*
- *Mama koja je rekla da će prvo vježbati sa svojim suprugom JA- poruke navela je kako se manje ljuti na supruga.*
- *Jedna mama je iznijela kako je kroz ovaj period značajno poboljšala komunikaciju s bivšim partnerom i njegovom obitelji, koja je ranije bila prestala.*
- *Uspjela s mužem dogovoriti da on bude s djecom, a da ona svako-toliko otiđe na kavu s prijateljicom.*
- *Otac koji je u procesu razvoda izjavio je kako vodi računa da djeci ne govori ništa loše o majci, ali da to njegovi roditelji ponekad zaborave, komentirao je kako će mu ove priče pomoći da svojim roditeljima objasni kako se njihovi unuci osjećaju.*
- *Jedna mama je razvedena i ne može se većinu toga s ocem djeteta dogovoriti, iako navodi da je spremna na dogovor i da su nedavno postigli prvi veći dogovor, navodi da se na takav razgovor ohrabrila temeljem podrške na našim radionicama.*
- *Majke komentiraju kako njihovi partneri nisu otvoreni za razgovor o roditeljstvu na način koji one uče na radionicama. Počele su s njima razgovarati o tome što bi voljele promijentii i kako bi oboje mogli uvesti te promjene, no neke su naišle na veliki otpor.*
- *Jedna mama priznaje kako, iako sama kod sebe uočava „promjene na bolje“ doživljava stalnu kritiku supruga.*

Zaključak evaluacije drugog pilota Programa

Rezultati analize ishoda druge pilot-provedbe programa „Rastimo zajedno i mi“ s 13 grupa roditelja i djece pokazuju da nakon sudjelovanja u programu roditelji:

- imaju pozitivniji doživljaj roditeljstva – smanjena je razina roditeljskog stresa, a povećana razina roditeljskog morala
- češće provode pola sata ili više u igri s djetetom u kući ili izvan nje
- rjeđe na dječje nepoželjno ponašanje reagiraju izljevimima ljutnje i rjeđe prijete djetetu batinama
- zadovoljniji su odnosom s djetetom koje je sudjelovalo na radionicama s djecom – povećano je roditeljsko zadovoljstvo trajanjem i načinom igranja s djetetom te svojim vlastitim raspoloženjem pri igranju s djetetom
- primjećuju povećanje prosocijalnog ponašanja kod djeteta koje sudjeluje u radionicama s djecom, kao i voditeljice radionicama s djecom.

Navedeni rezultati evaluacije druga pilot-provedba programa „Rastimo zajedno i mi!“ govore u prilog djelotvornosti programa u postizanju očekivanih ishoda u području doživljaja roditeljstva i interakcije s djetetom, tj. roditeljskog ponašanja.

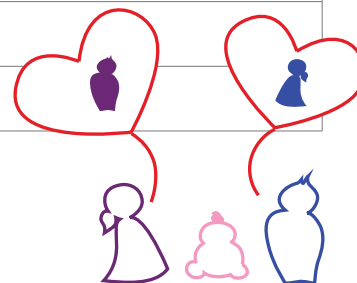
Evaluacije je ukazala i na zadovoljstvo roditelja i voditelja opaženim promjenama kod roditelja i djece te programom koji je do toga doveo. Dodatni uvid u roditeljske potrebe i ciljeve stekli smo i kroz njihove odgovore na pitanja o tome koju poteškoću bi htjeli riješiti sudjelovanjem u programu te koliko im je ona opterećujuća. Odgovori su pokazali trend smanjivanja intenziteta teškoće nakon programa.

Međutim, evaluacija je otkrila i segmente programa u kojima nisu postignuti očekivani ishodi. Daljnje unapređenje programa kao i metoda njegove evaluacije su pred nama. Pri tom su posebno vrijedne povratne informacije roditelja o procesu provedbe programa, prikupljene iz osvrta koje su davali na početku ili kraju radionice, iz radionice u radionicu, a zabilježene su u voditeljskim izvješćima (tablica 8). Dok su roditeljske pozitivne povratne informacije bile su dokaz da je program ‘na pravom putu’, jednako vrijedne bile su i povratne informacije o onome što im je nedostajalo, nije bilo korisno te prijedlozi promjena

Tablica 8. Roditelji - partneri u razvoju programa. Teme i aktivnosti izdvojene kao korisne odnosno nekorisne u osvrtima na radionice.

KORISNE TEME I AKTIVNOSTI:
– način razmišljanja iz perspektive djeteta
– ući u dječju glavu, psihu kroz praktične primjere
– rutine- vrijeme za jesti, za spavanje,...predvidljivost za dijete, nema kaosa ujutro
– što djeca smiju, što ne smiju, kako postupiti s djecom
– pristup djeci, odgovornosti roditelja, kako povući neke granice, kako biti autoritet kao roditelj
– konkretnost radionica, primjeri, situacije koje se sigurno javljaju s djecom i načini kako postupiti u tim situacijama
– voditeljice su davale praktične savjete, konkretne odgovore na situacije koje me muče pa to danas iskoristim, npr. što raditi kada ti dijete legne na pod u trgovini i dreči

– teme koje smo obrađivali na način da se prisjećamo svoga djetinjstva
– dječji razvoj - što možeš očekivati, pomoglo mi je da smjestim svoju djecu u neke kategorije i da znam što mogu očekivati
– praktične igre za koje ne treba nikakav poseban pribor, nego što već imaš doma
– vrijeme jedan na jedan, posvećenost djetetu (da u danu pronađem vrijeme za dijete jer će posao uvijek čekati)
– majka hrani dijete guguće - ta neka pozitivna energija koju treba prenijeti djetetu
– 'aha' efekt mi je bio kad smo imali onu vježbicu koliko koraka do WC-a
– ja poruke → s tim sam se prvi put susrela i to mi je bio super savjet kako razgovarati s djetetom, a da nije odmah kritika njega
– 6 koraka do cilja—to mi je bila super stvar, po tome mi je prilično jasno funkcionirati i nekako mi je to postalo realnije nakon radionice
– osvještavanje formalne mreže podrške (liječnici, odgojiteljica u vrtiću) kao pomoć u roditeljstvu
– osvještavanje svojih potreba i koliko sam dobra, a mislila sam da kaskam u nekim stvarima → i same voditeljice su ukazivale na to da neke stvari već intuitivno znam
– da je u redu odvojiti vrijeme za sebe i ne osjećati grižnju savjesti zbog toga
– poruka da posložimo individualno prioritete mi je pomogla
– struktura po kojoj se mogu voditi, jasnije mi je nego prije, ja sam i prije na taj način bio roditelj, ali mi je to sve u konfuziji, a kad se dobije jasno napisano par rečenica, onda je nekako jasnije
– stupovi roditeljstva su pomogli da lakše razumijem
– ...



NEKORISNE AKTIVNOSTI I NEDOSTACI:

- falili su malo konkretniji primjeri
- na radionicama su mu nedostajali konkretni odgovori
- na radionicama kad smo pitali neke stvari, baš konkretan primjer, onda djelatnice koje su vodile to...ide se u širinu, okoliša se, možda niti sama ne zna na koji bi način to...nikako da bi se dobio konkretan odgovor...uvijek kažu to je za dobrobit djeteta, a kad konkretno zatražiš i daš konkretan primjer situacije, oni skrenu temu, odu u širinu i zaobiđu to pitanje i na kraju ne daju odgovor
- meni samo jedna stvar kod svega to, što i vi, i svi ostali...nisu djeca roboti... malo mi to ide na živce...da svi imamo isti čip, svi bi se isto ponašali, svatko ima svoja ponašanja...ja imam 4 djece, svakoga se isto odgajalo, a svaki ima svoju narav, svoje ponašanje...i to meni ide kod tih propisa, tih tablica na živce... dijete mora narasti toliko, dijete mora jesti toliko, početi govoriti tada...nismo svi isti...ovo sve drugo ok, savjeti za odgajanje, kako lakše pristupiti djetetu, kako djetetu objasniti neke stvari, ne na onaj starinski način...to svaka čast, dosta mi je pomoglo...ali i doktori i psiholozi i ovi i oni svi imaju neku tablicu odrastanja i sad s 3 godine bi trebalo radit to, s 4 to....meni je to glupo...nismo svi isti...

Konačno, u okviru evaluacije ishoda programa želimo posebno naglasiti da se opisani postignuti rezultati programa „Rastimo zajedno i mi“ ne smiju pripisati samo sadržaju programa, nego i načinu njegove provedbe. U njoj su ključnu ulogu imali ogroman trud, posvećenost i sposobnosti voditeljica i voditelja te kvaliteta sustava njihove stručne podrške.



EVALUACIJA DUGOROČNIH ISHODA PROGRAMA „RASTIMO ZAJEDNO I MI“

K. Bušljeta i N. Pećnik

Kako bismo se upoznali s roditeljskom percepcijom dugoročnih učinaka njihovog sudjelovanja u programu „Rastimo zajedno i mi“ provedeni su u lipnju 2019. telefonski intervjui s 34 roditelja, odnosno 46% sudionika prve pilot-provedbe Programa koja je završila u lipnju 2018. godine. Razgovaralo se s majkama (76%) i očevima (24%) iz 12 od 14 skupina koje su sudjelovale u programu u obiteljskim centrima u Bjelovaru, Krapina, Požegi, Puli, Rijeci, Sisku, Splitu, Šibeniku, Varaždinu, i Vukovaru te u Dječjem domu Nazorova i dječjem vrtiću V. Nazora u Zagrebu.

Polustrukturirani intervjui trajali su od 30 do 60 minuta, a provodila ih je prva autorica, uz uvažavanje svih etičkih standarda. Razgovor je bio usmjeren na mišljenje o programu Rastimo zajedno, s vremenskim odmakom. Glavno istraživačko pitanje odnosilo se na promjene kod sebe, djeteta, u međusobnom odnosu i u odnosu s drugim roditeljem koje pripisuju sudjelovanju u programu.

Roditelji su spremno iznijeli primjere utjecaja koje je sudjelovanje u programu imalo u kontekstu njihovih vrlo različitih životnih situacija i podijelili iskustva o tome koliko su ih radionice osnažile u podršci djetetovom razvoju i prevladavanju teškoća u odnosu s djecom ali i u drugim životnim ulogama, osim roditeljske. Ovdje ćemo iznijeti vrlo sažeti prikaz roditeljskih iskaza po nekoliko tematskih područja.

O promjenama koje su i danas prisutne u odnosu s djecom

- *razgovaramo na drugačiji način, manje zapovijedan i s razumijevanjem*
- *veću pozornost obraćam kad joj se obraćam – prekinem što radim i lijepo joj se obratim*
- *osvijestila sam si da ne valja po guzi*
- *prije sudjelovanja sam dopuštala sinu što god je htio, popuštala sam, sada postavljam granice*
- *sad kad dijete ima ispade, lakše mi je i znam kako mu pomoći, a prije sam i ja zajedno s njim počela plakati i nisam znala što bih*
- *prije su djeca smetala pa im daš mobitel i crtiće, a sada se uključuju u sve poslove, prilagođeno njima... sad baš nešto na kući renoviramo pa i oni pomažu*

- prije nikad to nisam radila s njima, ja bih npr. bojala s njima, igrala odbojku, ali ove igre, ovako intenzivno roditelj - dijete, nije mi palo na pamet
- prije radionice nisam čitala s njima priče, a sada sam se učlanila u Mozaik knjigu i sjednemo, pročitamo priču pa mi oni prepričaju
- prije nas je 4 trebalo držati da joj se izvadi krv, a sad joj objasnim što će raditi tamo

O promjenama koje su i danas prisutne kod djece

- jedno od djece je počelo komunicirati, izražavati se... samo sam trebala biti s njima jer im treba pažnje, a to sam dokučila nakon radionica
- nakon radionica sin je počeo govoriti „moramo slušati jedni druge“, „nema upadanja u riječ“ i tako te neke svakodnevne situacije je usvojio i ono što sam mu ja govorila kad mu je rekao netko drugi, na neki drugi način na radionicama, odmah je prihvatio
- kćeri se nakon radionica više druže, nisu ni išle u vrtić, tek tada su se igrale u grupi pa je to bilo dosta korisno da se i one socijaliziraju
- dosta se sad promijenila, počela je shvaćati i prihvaćati da nemam i da ću joj kupiti kad imam i kad mogu
- ja sam bila na nekoj distanci, ona je to osjetila i pokazivala agresivnim ponašanjem (udaranje, grizenje, odgovaranje), a kroz radionice sam ja shvatila gdje griješim i kako trebam s njom i sada nema toga – sve se svelo na normalnu i razgovor

O promjenama koje su i danas prisutne kod samih roditelja

- danas se puno lakše nosim sa zahtjevima roditeljske uloge i ako zapnem, znam gdje se mogu obratiti te znam i kako sama sebi pomoći
- osnažila sam se i osamostalila – tijekom radionica sam podnijela zahtjev za razvod, a kasnije se i odselila u drugi grad i sad tu živim i radim
- bolje reagiram u stresnim situacijama
- prihvaćam da nekad ne mogu stići sve, ne mogu napraviti sve kako treba u kući, ali ne mora sve biti savršeno i ne mora sve biti 'po pe esu', važnije je slagati legiće ili odvesti dijete u park
- neću si više dozvoliti da se bojim nekoga, a bivšeg supruga sam se bojala...sad mi je najbitnije da smo ja i moje cure sretne
- u redu je odvojiti vrijeme za sebe i ne osjećati grižnju savjesti zbog toga

- nakon radionica sam skupila hrabrost da promijenim struku – odlučila sam dati otkaz u dućanu i otišla sam se školovati za zaštitara, što sam jako htjela i sad radim i uživam.

O promjenama koje su i danas prisutne u odnosu s drugim roditeljem

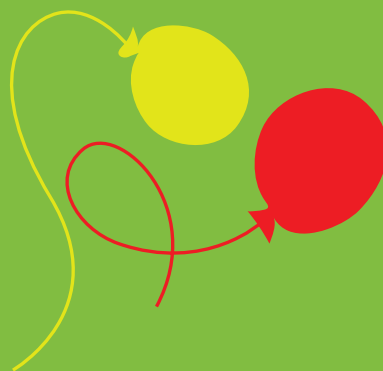
- bolje se slažemo i raspoređujemo kućanske poslove – veća uključenost supruga
- suprug i ja smo si uzajamna podrška sada, nije protiv mene, nego ustraje skupa sa mnom u cilju koji želim postići kod djece i dosta su mi pomogle radionice da razgovaramo o tome
- suprug i ja se bolje dogovaramo i manje se svađamo
- sada nalazim vrijeme i za partnera i za sebe
- s bivšim suprugom sam tolerantnija i komuniciram... ne znam bi li sama do toga došla
- naš odnos se nije popravio, ali prije se nisam usudila ovako na glas o tome razgovarati niti razmišljati, a jedina misao koje se meni javila pred kraj radionica da možda to moje silno inzistiranje na ostajanju u ovoj zajednici ovakvoj kakva je, možda nije dobro, možda ima i nekih drugih načina na koje se može organizirati život...i u tome mi je radionica pomogla

Umjesto zaključka, naglašavamo važnost kontinuirane stručne podrške roditeljima, posebno onima koji potrebnu podršku ne dobivaju iz neformalne socijalne mreže. Kao što kaže jedna sudionica evaluacijskog istraživanja provedenog godinu dana nakon završetka Programa:

Ako nemaš podršku od najbližih, obitelji, onda na neki način čovjek će tonuti i svejedno ti za sve i ne želiš se zamarati ničime, a ako imaš podršku možeš osvojiti Mt. Everest.

Stručni prilozi koji prate provedbu programa

Program radionica „Rastimo zajedno i mi“ prati niz kraćih stručnih tekstova namijenjenih roditeljima koje mogu proučiti kod kuće što im omogućuje vraćanje pojedinim temama po vlastitoj potrebi.



Zajednička igra roditelja i djeteta	150
O programu radionica "Rastimo zajedno i mi" - što, zašto, kako?	151
Temeljne psihološke potrebe	153
Potrebe i razvoj osobnosti	155
Slika o sebi	156
Četiri stupa roditeljstva u najboljem interesu djeteta	158
Rutine	162
Kako dijete misli i osjeća	163
Vrijeme samo za nas dvoje	172
Razvoj privrženosti	174
Emocionalno povezivanje roditelja i djeteta	175
Kako teče djetetov razvoj i o čemu ovisi	177
Bilješke o roditeljevoj ljutnji	178
Toliko često djeca su kažnjena samo zbog toga što su ljudi	180
Aktivno (pažljivo) slušanje	181
Jezik prihvatanja - čista komunikacija	182
Kako slušati i čuti	183
Kako djetetu približavamo svijet i proširujemo iskustvo?	187
Čitajmo svom djetetu!	189
Kako izabrati slikovnicu?	191
Dijete i igra	192
Usmjeravanje djetetovog ponašanja	194
Povratna informacija na djetetovo ponašanje	196
Pravila u obitelji	199
JA -poruke	200
Prirodne i logične posljedice nepridržavanja pravila - bolje od kažnjavanja! ..	202
Zašto i kako bez batina?	203
Možemo i drugačije	205
Tri vrste roditeljske odgovornosti	207
Dijete i televizija	209
Zamke roditeljstva	211
10 savjeta za roditelje	212
Bilješke o roditeljevu raspoloženju	213
Kako (istovremeno) brinuti o sebi i drugima	214
Biti dobar roditelj	216

Zajednička igra roditelja i djeteta

I kad uživa u mirnim trenucima bez stresa, i kad ga pritišću povećani zahtjevi roditeljske ili druge životne uloge, roditelju igra s djetetom može pomoći u djetetovom odgoju, učiniti određeno vrijeme u danu ugodnim i djetetu i roditelju te doprinijeti pozitivnom ozračju u obitelji općenito.

Na radionicama „Rastimo zajedno i mi“ odvojili smo vrijeme za zajedničku igru roditelja i djeteta. Pripremili smo jednostavne igre koje ne zahtijevaju posebne vještine, niti skupocjene materijale, a pomažu razviti bliskost u odnosu roditelja i djeteta.

Igre su raznolike, neke su vrlo živahne, neke mirnije. Možda će vam neke biti poznate. Temelje se na onome što inače brižan roditelj radi u odnosu sa svojim djetetom: pruža sigurnost i red, igru i zabavu, njegu i brigu te ohrabruje svoje dijete da istražuje svijet i razvija se. Najvažnije je da sve to roditelji čine zajedno s djecom, da postanu ekipa ☺.

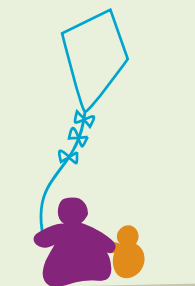
Danas se roditelji sa svojom djecom često igraju više nego što su se s njima nekad igrali njihovi roditelji. Današnji su roditelji često preopterećeni obavezama i nerijetko smatraju da nemaju vremena igrati se s djetetom pa treba znati da je važnije kako se igrate nego koliko dugo. Već i kratko svakodnevno igranje s djetetom ili igranje par puta tjedno po 15-30 minuta može biti „posebno vrijeme“ roditelja i djeteta te može jako pozitivno utjecati na dijete i njihov odnos. Djeca obično jako uživaju u tom „posebnom vremenu samo za nas.“

U vašem posebnom vremenu za igru, izgradit ćete snažniji odnos sa svojim djetetom i ono će otkriti da je sposobno, važno, da ga razumijete i prihvaćate onakvo kakvo jest. Kada dijete to doživi u igri s roditeljem – odnos u kojem se osjeća prihvaćeno, da ga se razumije i da se brinete za njega – ono se opušta, lakše izražava svoje osjećaje i potrebe, ono što mu je teško ili što ga brine.

Bolje će se osjećati u svojoj koži i moći će otkriti vlastite snage. Ono što vaše dijete misli o sebi snažno utječe na njegovo ponašanje. A dijete koje doživi takav osjećaj prihvaćanja sebe u posebnoj igri s roditeljem osjeća se vrijedno, posebno i važno.

Na primjer, u jednoj igri roditelj drži ruke spojene u обруč kao koš, a dijete u njega baca lopticu od zgužvanog papira. To je vrlo jednostavan način da se dijete osjeća uspješno, a stvara i priliku da mu se divimo ☺.

U igrama će biti i maženja i škakljanja jer je dodir jako važan u stvaranju bliskog odnosa roditelja i djeteta te u razvoju djetetovog mozga. Fizički kontakt, dodir, ne dolazi svim roditeljima „prirodno“ i lako. Neki roditelji se u igri škakljanja ili maženja osjećaju nelagodno, mogu im biti stresne i neugodne. Na radionicama prevladavamo tu nelagodu tako da ove igre radimo uz neku pjesmicu ili brojalicu.



O programu radionica „Rastimo zajedno i mi“ – što, zašto, kako?

Cilj radionica s roditeljima

pružiti poticajno i prijateljsko okruženje u kojem roditelji s voditeljicama radionica i s drugim roditeljima:

- razmjenjuju iskustva o tome kako žive svoje roditeljstvo
- uče o potrebama djece i roditelja te načinima kako ih zadovoljiti u različitim životnim okolnostima
- upoznaju bolje sebe kao roditelja, posebno svoje snage
- dobivaju podršku u nalaženju vlastitih rješenja zahtjevnih situacija s kojima se nose
- isprobavaju nove korisne roditeljske alate
- traže odgovore na druga pitanja koja predlože...

Cilj radionica s djecom

- poticajno okruženje u kojem će djeca ugodno i korisno provoditi 2 sata
- razvijanje psihološke otpornosti djece
- druženje kroz igru
- stjecanje komunikacijskih vještina

Cilj zajedničke igre roditelja i djeteta

- izgradnja pozitivnog odnosa i osjećaja dublje međusobne povezanosti



Zašto su radionice važne?

Velike su razlike u razvoju mozga između djeteta koje raste uz roditelja koji mu pokazuje ljubav, prihvaćanje te pruža sigurnost i djeteta koje ne doživljava takve roditeljske reakcije.

Iskustvo o sebi i drugima iz prvih godina prenosi se na kasnije godine života.

Mozak djeteta najjače se razvija upravo u ranom razdoblju – sve što dijete doživljava utječe na razvoj njegova mozga, pa onda i na njegove kasnije životne mogućnosti i prilike.

U najranijim godinama uspostavlja se djetetova emocionalna sigurnost, temeljno povjerenje u sebe i druge, što je zalog kasnijega duševnog i tjelesnog zdravlja.



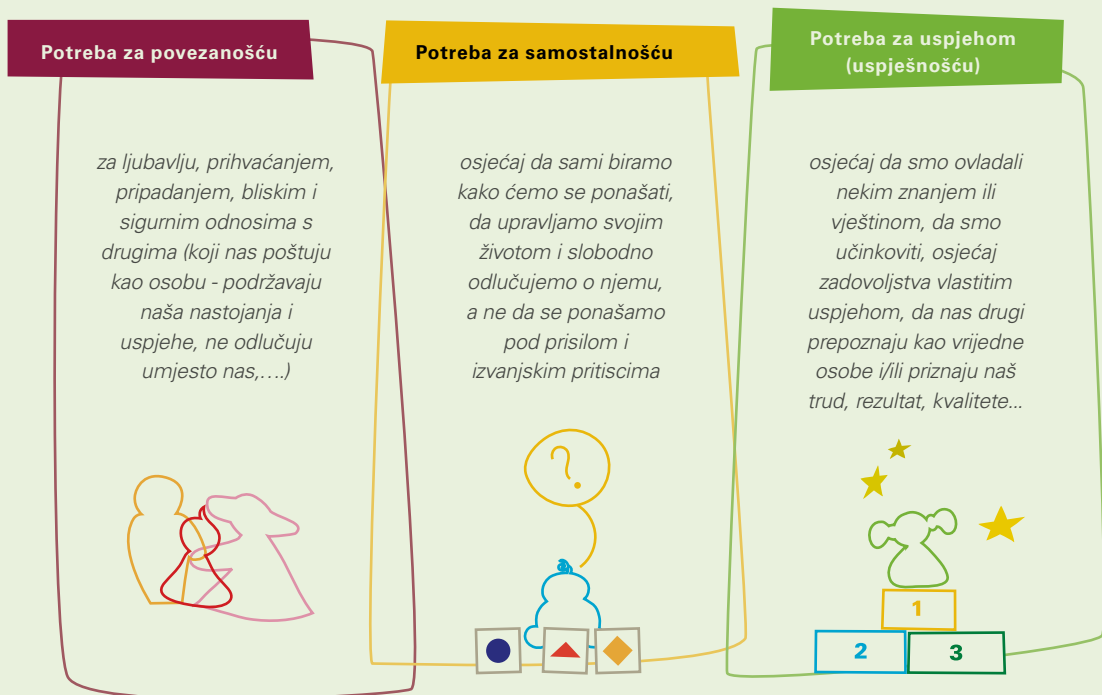
Roditelji imaju najvažniju ulogu u ranom razvoju djeteta - oni zadovoljavaju njegove temeljne potrebe, osiguravaju djetetovu sigurnost, pružaju ljubav, poticaj, vodstvo i granice.

**SVI RODITELJI IMAJU PRAVO NA PODRŠKU I POMOĆ
U RODITELJSTVU**

Temeljne psihološke potrebe

Svi imamo temeljne psihološke potrebe – i odrasli i djeca.

Težnja da zadovoljimo ove potrebe nije „izvolijevanje“, nego temelj zdravlja svakog ljudskog bića.



Kako roditelj podupire zadovoljenje djetetovih potreba?

Očekuje se da roditelj svojim ponašanjem i stavovima pomogne djetetu u zadovoljavanju njegovih psiholoških potreba.

Djetetovu samostalnost roditelj poštuje uvijek onda kada uvažava što dijete misli, govori, osjeća, želi. Jasno je da svi njegovi zahtjevi i želje ne mogu biti ostvareni. Ipak, djetetu je puno lakše ako zna da smo ga čuli, razumjeli i objasnili važne razloge zašto ne može biti po njegovom, nego ako misli da ga ne vidimo niti čujemo.

Roditelj **ne pomaže** zadovoljenju djetetovih potreba kada:

- se nameće, upliće, rješava situacije u djetetovo ime
- grubo postavlja pravila, određuje pravila i strukturu bez uvažavanja što dijete misli, kako se osjeća i što mu treba.

Što dijete treba, što mu roditelj daje?

DJETETU TREBA

**povezanost
ljubav
prihvatanje
sigurna baza**

RODITELJ

daje sebe djetetu – uključuje se u život i svijet svojeg djeteta:

- zainteresiran je za dijete
- provodi vrijeme s njim, pruža mu pažnju i toplinu
- sudjeluje u djetetovoj svakodnevnici, dobro poznaje svoje dijete

DJETETU TREBA

samostalnost

RODITELJ

- obrazlaže djetetu ono što od njega traži
- važno mu je kako se dijete osjeća i što misli
- dopušta da dijete samo nešto odluči ili odabere (u skladu s dobi i zrelosti)
- ohrabruje dijete da ostvari neke svoje ideje, da samo riješi neki problem

DJETETU TREBA

uspješnost

RODITELJ

- osigurava stabilan i predvidiv život i okruženje (rutinu, rituale, siguran prostor...)
- objašnjava djetetu na razumljiv način pravila, što je poželjno, a što nije
- usklađuje zahtjeve s djetetovim mogućnostima – ne traži od njega ni premalo ni previše
- postavlja primjerene granice
- kaže djetetu je li nešto bilo dobro ili nije
- odgovara na pitanja ili pomaže djetetu da dođe do odgovora
- daje djetetu priliku da se osjeća uspješnim, važnim, korisnim (npr. dopušta da sudjeluje u kuhanju, čišćenju i sl.)

Potrebe i razvoj osobnosti

Djeca svoje potrebe iskazuju na različite načine. Nekad je lakše, a nekad teže razumjeti što djetetu doista treba. Ponekad se ponaša na način koji je roditelju neprihvatljiv, nerazumljiv, naporan (npr. ljuti se, razdražljivo je i slično, bez vidljivog razloga) – zato što ne zna ili u tom trenutku ne može drugačije. U tim je trenucima jako važno znati da se dijete ne ponaša tako iz hira ili zločestoće nego zato što ne zna drugačije zadovoljiti neku svoju potrebu.

Dijete se ponaša samo onako kako zna; kad bi znalo drugačije, to bi i učinilo!

Na roditelju je tome ga naučiti – najbolje vlastitim primjerom.

Od rođenja do polaska u školu dijete prolazi kroz tri važna stadija svog psihosocijalnog razvoja. U svakom od tih stadija ono ima razvojni zadatak. Dijete je spremno taj zadatak obaviti, ali mu je ključna pomoć roditelja.

1

- **U prvom stadiju (prvoj godini života)** djetetov je zadatak razviti **temeljno povjerenje u sebe i druge**. U tome mu pomaže roditelj uz kojeg se osjeća sigurno i povezano. Roditelj to omogućuje tako što prepoznaje djetetove potrebe i na njih odgovara osjetljivo, djetetu pruža toplinu, nježan dodir, govorenje i pjevanje tihim glasom...

2

- **U drugom stadiju (druvoj i trećoj godini života)** djetetov je zadatak **razviti svoje JA**, osjećaj rastuće samostalnosti i samopoštovanja koji ga potiču na učenje i istraživanje. Roditelji mu u tome pomažu svojim strpljenjem, poštovanjem djetetovih osjećaja i podrškom u svladavanju novih aktivnosti koje može napraviti samo te brigom o djetetovoj sigurnosti i postupnom stjecanju samokontrole.

3

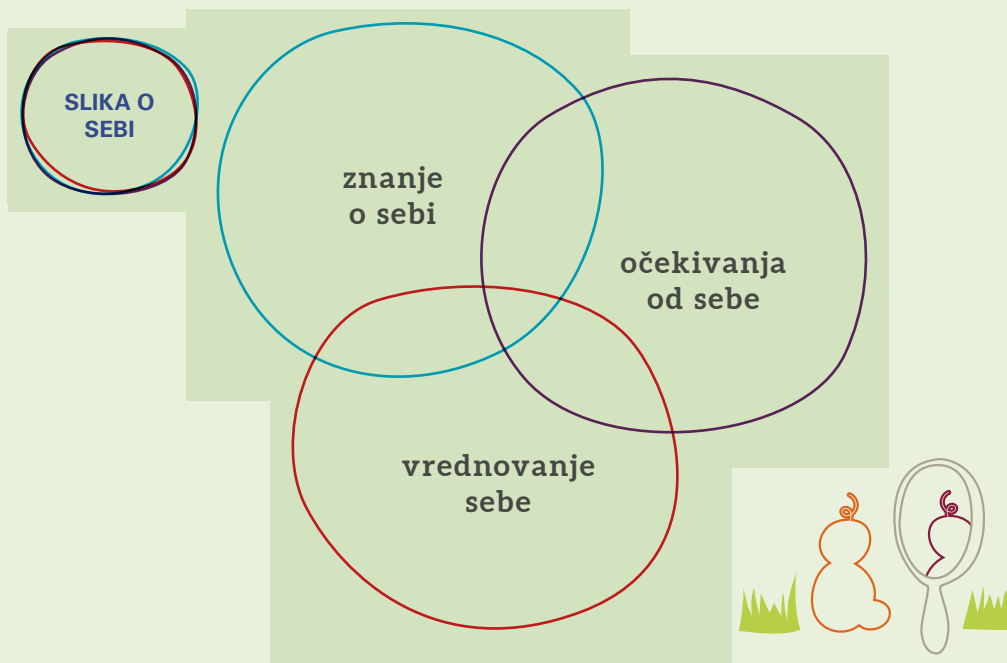
- **U trećem stadiju (od četvrte do šeste godine života)** djetetov je zadatak razviti **vlastitu inicijativu**, cilju usmjerena ponašanja i samopoštovanje. Roditelji to omogućuju tako da podržavaju djetetovu igru, pomažu djetetu da doživi uspjeh i poveže svoj uspjeh s uložnim trudom i zalaganjem te potiču djetetovo povjerenje u vlastite sposobnosti.

Ako roditelj zanemaruje i ne omogući da dijete zadovolji svoje potrebe, može se dogoditi zastoj u djetetovom psihosocijalnom razvoju (npr. u razvoju osjećaja sigurnosti, samostalnosti i samopoštovanja, u doživljavanju uspjeha i povezivanju toga s uložnim trudom i zalaganjem). Dijete koje nije dobilo dovoljno pažnje i uvažavanja u ranoj dobi, tražit će ih i dalje. Primjerice, dijete čiji je strah od odvajanja omalovažavan s 2 godine, bojat će se ostati samo i s 10 godina, i to će od roditelja tražiti više energije i truda nego što je bilo potrebno uložiti kad je bilo malo. Zatim, djetetu kojem se nismo odazivali na njegove pozive kad je bilo malo, zvat će nas i tražiti našu pažnju i onda kada njegovi vršnjaci to već odavno više ne rade.

Slika o sebi

Svaka osoba ima neki *pojam o sebi* ili teoriju o tome tko je ona zapravo. Možda ne razmišljamo o sebi svakodnevno, no svatko može opisati sam sebe u različitim terminima: kojeg je spola, kako izgleda, čime se bavi, što mu/ joj je važno, što voli i što ne voli, kako se ponaša u različitim situacijama, je li to prema njegovim/ njezinim osobnim mjerilima dobro ili nije itd. Sve te ideje ili „opisi“ zajedno, i njihov međudodnos, čine povezanu cjelinu koju nazivamo pojmom o sebi ili *slika o sebi*.

Pojednostavljeno prikazano, slika o sebi sastoji se od tri dijela:



Slika koju imamo o sebi može biti „loša“, kada sebe vidimo uglavnom u negativnom svjetlu, ili „dobra“, kada se doživljavamo pretežno pozitivno. Kada je pozitivna, slika o sebi pomaže nam da češće doživimo ugodna i izbjegnemo i/ ili lakše prevladamo neugodna iskustva, da kroz poštovanje i sebe i drugih gradimo dobre međuljudske odnose te da budemo općenito zadovoljni sobom i svojim životom.

Dobru sliku o sebi imamo kada:

- kod sebe prepoznamo dobre osobine, postupke, postignuća i sl. (sami primjećujemo to dobro, dobivamo i primjećujemo pozitivne povratne informacije od drugih)
- od sebe imamo visoka, no dostižna, odnosno realna očekivanja o tome što možemo biti (želje, nade, ciljevi) i što bismo trebali biti (što mislimo da od nas očekuju drugi ljudi: dužnosti, obveze, odgovornosti)
- procjenjujemo da je ono što jesmo i kakvi smo barem „dovoljno dobro“ u usporedbi s onim što očekujemo od sebe

Samopoštovanje

Samopoštovanje je opća procjena samoga sebe. Rezultat je načina na koji sami sebe vrednujemo (dio ukupne slike o sebi) i možemo ga prikazati kao svojevrsni razlomak ili omjer između svega što vjerujemo da jesmo i postižemo te svih očekivanja koja imamo ili smo imali od sebe.

samopoštovanje

postignuti uspjeh

(kako ga sami doživljavamo)

očekivanja od sebe

(kako ih sami postavimo)

Iz toga slijedi da je samopoštovanje visoko kada svoj uspjeh doživljavamo jednakim ili većim od onoga što od sebe očekujemo. Ipak, ljudi nisu jednostavni kao matematičke formule ☺ pa ponuđeni razlomak ne znači da imamo veće samopoštovanje ako od sebe očekujemo premalo (potrebni su nam dostizni izazovi i napredovanje!), niti da je za nas dobro da precjenjujemo svoja postignuća (a posebno ako pritom smatramo da kao osobe više vrijedimo od drugih, čime ugrožavamo odnose s drugim ljudima).

Visoko samopoštovanje ima dva zasebna, no isprepletena dijela. Jedan dio je **osjećaj vlastite vrijednosti** ili uvjerenje da *zaslužujemo* biti sretni, voljeni, uspješni, prihvaćeni, poštovani i sl. Drugi dio je **samopouzdanje** ili uvjerenje da *imamo sposobnosti* potrebne da to i postignemo: da smo sposobni (ili možemo postati sposobni) razmišljati, učiti, donositi odluke, savladavati izazove, probleme i promjene, razvijati se kao osobe...

Iako smo ovdje naglasili da vrednovanje samih sebe ovisi upravo o nama, to ne znači da nam uopće nije važno što drugi ljudi misle o nama kao osobama i o našim postignućima. U većoj ili manjoj mjeri, svi ugrađujemo i mišljenje drugih u opću procjenu samih sebe. Posebno se to odnosi na djecu, koja tek postavljaju temelje za svoju sliku o sebi i osjećaj samopoštovanja. Djeca, osobito mala, vjeruju roditeljima, drugim važnim odraslima (rodbini, odgojiteljicama, učiteljima, trenericama), starijoj braći i sestrama, vršnjacima, društvu kao cjelini (stereotipima, medijima). S odrastanjem naučimo (naj)više vjerovati vlastitom iskustvu i na temelju toga procjenjivati sami sebe. Međutim, osobe s niskim samopoštovanjem često negativno procjenjuju same sebe i u prvi plan stavljaju loša iskustva koja im dodatno potvrđuju negativno mišljenje te se tako nađu u nekoj vrsti začaranog kruga. Zato je, kao i uvijek, „bolje spriječiti nego liječiti“!

Djecu je nemoguće zaštititi od svih utjecaja, no nužno je i moguće da im kao roditelji (po)nudimo što bolje uvjete da nauče pozitivno i realno procjenjivati sami sebe te da tako razvijaju i održavaju osjećaj vlastite vrijednosti i samopouzdanje. Istraživanja su pokazala da roditelji s niskim samopoštovanjem često nenamjerno „prenesu“ nisko samopoštovanje na svoju djecu, što znači da njegovanjem i jačanjem vlastitog samopoštovanja činimo dobro i sebi i svojoj djeci. Svi sadržaji programa „Rastimo zajedno i mi“ usmjereni su na to da roditeljima ponude prilike i „alate“ da ojačaju svoje i samopoštovanje svoje djece.



Jedan od izvora i preporuka za čitanje:
Miljković, D., Rijavec, M. (2004).
Razgovori sa zrcalom. IEP, Zagreb.

ČETIRI STUPA RODITELJSTVA U NAJBOLJEM INTERESU DJETETA

Brižno ponašanje

Svako dijete ima potrebu za ljubavlju, emotivnom toplinom, sigurnošću, prihvaćanjem, povezanošću, pripadanjem. Dijete treba brižno ponašanje roditelja kao sigurnu bazu, sigurnu luku iz koje može istraživati svijet i u koju se može vraćati kad osjeti umor, strah, tugu ili neko drugo neugodno stanje ili emociju.

Roditelj treba biti osjetljiv na poruke djeteta i primjereno odgovarati na njih, pokazivati toplinu i ljubav, pružati utjehu i zaštitu.

Svaki put kada roditelj utješi dijete kada je tužno ili uplašeno ili kad dosljedno odgovara na potrebe djeteta pomaže djetetu u njegovom razvoju i stvara se emotivno topla veza s roditeljem. Brižno ponašanje roditelj iskazuje i kad razgovara s djetetom o onome što ga brine, kad ga prihvaća onakvog kakvo jest.

Brižno ponašanje, toplina i nježnost, omogućuju da se dijete osjeća vrijednim i prihvaćenim.



Struktura i vođenje

Roditelj djetetu treba pružati strukturu i vođenje jer svako dijete ima potrebu osjećati se sigurno i uspješno, a to mu predvidiv raspored, pravila i granice omogućuju.

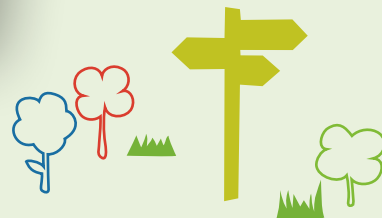
Struktura se odnosi na prostor, vrijeme i usmjeravanje djetetova ponašanja.

Dijete treba **siguran prostor** u kojemu će biti zaštićeno od opasnosti koje ga mogu ugrožavati, kako u vlastitom domu tako i izvan njega. Osim toga, malom je djetetu važno to da se raspored u poznatom prostoru ne mijenja.

Djetetu treba osigurati uredan (ali ne i krut) **svakodnevni raspored s redovitim vremenom i ritmom obiteljskih aktivnosti**. Uspostavljene svakodnevne rutine hranjenja, kupanja, spavanja, presvlačenja, igranja... povećavaju predvidivost i djetetu pružaju osjećaj kontrole i sigurnosti te potiču njegov razvoj. Međutim, roditelj mora biti i prilagodljiv potrebama djeteta npr. ako dijete spava nećemo ga buditi kako bi pojeo međuobrok.

Djetetu su potrebne **granice prihvatljivoga i neprihvatljivog ponašanja**. Roditelj treba djetetu reći što od njega očekuje, kako se treba ponašati u određenim situacijama i objasniti mu svoje zahtjeve. Tako roditelj dijete usmjerava i vodi. Osim toga, djetetu su roditelji model prikladnog ponašanja, jer dijete radi ono što vidi. Roditelj svojim ponašanjem dijete uči kako će se odnositi prema drugima, kako će rješavati sukobe i izražavati ljutnju i druge emocije.

Jako je važno usmjeravati dijete kako da se ponaša, a ne samo što da ne radi, postavljati granice uz pružanje smislenih objašnjenja, a bez tjelesnoga i psihičkog kažnjavanja.

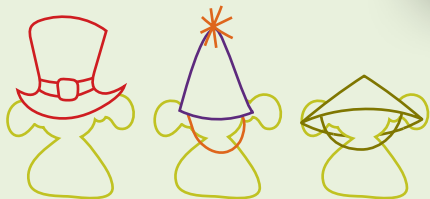


Uvažavanje ili priznavanje djeteta kao osobe

Dijete ima potrebu i pravo da ga se vidi, čuje i poštuje kao osobu – koja ima svoje mišljenje, ideje, planove, preferencije i ljudsko dostojanstvo.

Uvažavanje ćemo djetetu pokazati ako mu posvetimo vrijeme i pažnju i pokažemo zanimanje za njegove aktivnosti i iskustva (npr. što dijete voli, a što ne voli raditi, kako se osjeća, što ga brine, plaši, veseli ili oduševljava). Sve to ponajprije od roditelja zahtijeva da sluša dijete, da pokuša razumjeti njegovo gledište te da pomogne djetetu izraziti svoje misli i osjećaje. Kada roditelj pokazuje da mu je važno čuti i razumjeti kako se dijete stvarno osjeća i što misli, tada dijete doživljava da je vrijedno takvo kakvo jest.

Uvažavanje djeteta kao osobe podrazumijeva i poštovanje djetetovih granica i njegovog odlučivanja o onome što je primjereno njegovoj dobi i zrelosti (npr. o tome je li [još] gladno). „Uvažavanje djeteta kao osobe“ ne znači ispunjavanje svih djetetovih želja, već prepoznavanje, prihvaćanje i „uzimanje za ozbiljno“ toga kako dijete doživljava sebe ili neku situaciju (npr. *Vidim da bi ti najradije obukao svoje zelene hlačiće, no nažalost one su mokre. Ovdje su plave i crvene hlačiće. Dođi, odaberi koje ćeš nositi dok se zelene ne osuše. Ali, ja bih zelene! Da, znam da njih najviše voliš. Žao mi je što ih sada ne možeš obući...*).



Oснаživanje ili omogućavanje osnaživanja djeteta

Svako dijete ima potrebu za osjećajem osobne kontrole, uspješnosti i samostalnosti, potrebu da nešto može napraviti samo, utjecati na ljude i svijet oko sebe.

Roditelj svojim ponašanjem treba podržati djetetovo poduzimanje novih aktivnosti i nastojanja da ovlada izazovima, riješi svoje probleme jer tako osnažuje dijete.

Oснаživati dijete znači podupirati djetetove jake strane, hrabriti ga i izražavati povjerenje u njegove sposobnosti, vjerovati u njega.

Roditelj osnažuje dijete kada s interesom slijedi djetetovu ideju, pridružuje se njegovoj aktivnosti ako mu dijete dopusti te se suzdrži od vođenja i pomaganja ako dijete može samo provesti svoj naum. Kada dijete krene u ostvarivanje neke svoje zamisli (npr. uzeti čašu vode, odnijeti tanjur mami, razgledati neku zanimljivu spravu), umjesto: *Razbit ćeš!, Pokvarit ćeš!, Porezat ćeš se!, Past ćeš!, Evo, vidiš da ne možeš!*, odrasli ga mogu osnažiti riječima: *O, to izgleda zanimljivo!, Jesi li otkrila gdje se to otvara (?), Ti to vrlo pažljivo i polako nosiš., Pa ti bi već htio naučiti kako se to radi.* i sl..

Roditelji osnažuje dijete kada stvara prilike u kojima dijete uči i stječe nova iskustva. To uključuje proširivanje djetetova iskustva i njegovo upoznavanje sa svijetom, odgovaranje na djetetova pitanja, podržavanje igre i omogućavanje djetetu da doživi uspjeh.



RUTINE

Važan element strukturiranja djetetovog vremena (drugi stup) jest uspostavljanje rutina u njegovom svakodnevnom životu. Kad djeca imaju uspostavljene rutine, lakše uče i bolje se razvijaju pa to i samim roditeljima olakšava njihov roditeljski posao.

Rutine su aktivnosti u koje uključujemo dijete, a koje se redovito ponavljaju. Tako možemo govoriti o rutini odlaska na spavanje, igranja, hranjenja, oblačenja.

Zbog čega su rutine značajne?

Kroz rutinske aktivnosti odvija se život; zadovoljavaju se djetetove osnovne fiziološke potrebe (hranjenje, spavanje...), a također i psihološke potrebe za povezanošću (pripadanjem, sigurnošću), samostalnošću i uspjehom. Kroz rutine roditelj može poticati razvoj samostalnosti, vještina govora, komunikacije, samoregulacije, ali i razvoja povjerenja i samopoštovanja ovisno o tome kako se roditelj ponaša. Primjerice, ukoliko hranimo dijete i s njim ne razgovaramo, već gledamo u ekran televizora ili mobitela, ono neće naučiti da je hrana topla, hladna, šarena, voće, fina, kruta, tekuća, a što je najvažnije, propustit ćemo priliku da se s djetetom povežemo u trenucima kad mu je ugodno i time mu poručujemo da nas ne zanima, da nismo tu za njega.

Zašto dijete voli strukturu i rutinu? Spavati u istom krevetu, jesti u isto vrijeme i spavati u isto vrijeme u poznatoj okolini? **U poznatim događajima djeca mogu sudjelovati i oni im ostavljaju osjećaj kontrole jer mogu predvidjeti što će se dogoditi.**

Ponekad je rutine dobro **najaviti ili popratiti određenom pjesmicom** (npr. uz pospremanje igračka pjeva se uvijek: *Kad se male ruke slože...*).

Rutina hranjenja:

U početku bebe i mame uspostavljaju ritam hranjenja ovisno o djetetovim potrebama i važno je biti strpljiv te tijekom vremena, kako dijete raste, ovaj se ritam uspostavlja. Obiteljski obroci trebaju biti svima ugodna rutina u kojoj se razgovara o onome što je svima zanimljivo.

Rutina presvlačenja i oblačenja:

Djecu u početku presvlačimo kada je potrebno i kada su male bebe, to su trenuci kada s njima najviše komuniciramo, smješkamo im se, imenujemo to što oblačimo, imenujemo dijelove tijela, pričamo o tome što radimo.

Kasnije se djeca oblače sama, mi im pomažemo izabrati odjeću što nam daje mogućnost da opet imenujemo tu odjeću, njene boje, dužinu i druge kvalitete kroz što dijete opet uči. Predškolsko dijete oblači se i obuva samostalno i samo mu povremeno treba pomoć.

Ova samostalnost utječe i na razvoj samopoštovanja. Također, ovo je i prilika da dijete samo izabere odjeću koju želi obući.

Rutina spavanja:

Kako bismo djetetu pomogli da uspostavi pravilni ritam spavanja i kako bi usvojilo vrijeme odlaska na spavanje, možemo činiti sljedeće: prije večernjeg spavanja (eventualno okupati ga), oprati zube, presvući se u pidžamu, otpjevati mu uspavanku, ispričati priču, dati mu igračku-plišanca s kojim spava, omogućiti ako mu treba prigušeno svjetlo i tihu okolinu. Ne igrajte se s djetetom neke aktivne igre, neka ne skače, trči, ne šaklajajte ga. Pred spavanje treba mu smirenje.

Ovo će pomoći djetetu da uspostavi pravilan ritam spavanja i dijete će biti odmorno, a roditelji će imati vremena da za vrijeme dok dijete spava obavljaju svoje poslove. Ovo vrijeme koje provedemo posvećeni djetetu pomoći će djetetu da se smiri, roditelju i djetetu da se povežu što će povoljno utjecati na razvoj djeteta te na zadovoljstvo roditelja napretkom svog djeteta.

Rutina igranja:

Redovito igranje također je važna rutina jer dijete kroz igru uči. O tome se više govori u radionicama koje dolaze.

KAKO DIJETE MISLI I OSJEĆA?

Od 1 do 2 godine

Doba začudnih promjena

- **Prohodat će – od tek prohodalog jednogodišnjaka – bebe, postat će dijete koje trči i skače**
 - može ići kamo želi, može dohvatiti, dodirnuti, okusiti...
 - oduševljeno je novom neovisnošću, istražuje
 - istraživanje je neophodno za razvoj mozga – dijete nije „zločesto“ – **ono je istraživač!**

Razvojna zadaća za dijete
= OTKRIVANJE SVIJETA

Zadaća roditelja = UČINITI
SVIJET SIGURNIM ZA
ISTRAŽIVANJE

Prohodalo dijete oduševljeno je svojom novom neovisnošću: obožava istraživati svaki kut, sve dodirnuti, sve okusiti... i na taj način uči o svijetu koji ga okružuje.

To je apsolutno neophodno za razvoj djetetova mozga. Primjerice, igračku će baciti ponovno i ponovno i ponovno. Ne radi to zato da bi vas uzrujavalo, već kako bi shvatilo što je to „padanje“. Staviti će ruke u zdjelicu ne bi li opipalo hranu i osjetilo kakva je na dodir. Staviti će igračku u usta kako bi osjetilo njezin okus. Ispljunut će hranu da osjeti kako je to. Nijedno od ovih ponašanja nije „zločesto“.

Roditelji!

Maknite opasne i vrijedne predmete iz djetetovog dosega, stalno ga imajte na oku, koristite riječi: „vruće!“, „oštro!“, „jao, boli!“ da dijete nauči što ga može povrijediti. Skrenite, preusmjerite djetetovu pažnju s opasnih predmeta i situacija na sigurne igračke i predmete.

Nikad ne udarajte dijete koje istražuje svijet!

- **Doživjet će „eksploziju govora“**
 - želi doznati naziv za sve što vidi
 - ima potrebu učiti
 - zna imenovati stvari – ne zna imenovati osjećaje
 - ne razumije kako se osjećaju drugi ljudi
 - dolazi u sukobe s okolinom, ima ispade bijesa zbog frustracije
 - kaže „NE“, tj. kaže kako se osjeća – to nije prkos
 - često kaže „NE“ – često i čuje „NE“.

Razvojna zadaća za dijete
= USPOSTAVLJANJE
SAMOSTALNOSTI,
NEOVISNOSTI

Zadaće roditelja =
POTICATI RASTUĆU
SAMOSTALNOST,
GOVORITI, ČITATI,
SLUŠATI, ODGOVARATI
NA PITANJA...

Ako dijete može sigurno istraživati, brzo će naučiti mnogo toga. Naučit će i to da je njegov svijet sigurno mjesto. Svim tim istraživanjem dijete će brzo naučiti i puno novih riječi. Željet će doznati naziv za sve što vidi.

Roditelji!

To je prekrasna prilika da ponudite djetetu bogat rječnik:

- **govorite mu**, ponavljajte nazive svakodnevnih predmeta (*jabuka, pas, auto*), opisujte što radite (*Sad perem šalicu. Idemo se u park igrati.*)
- čitajte mu, pokazujte slike u slikovnici, govorite o njima, pitajte da ih imenuje
- **slušajte ga** pažljivo, pitajte ako ga niste razumjeli
- **odgovarajte na njegova pitanja.**

Njegova potreba za neovisnošću dovest će do nekih sukoba s vama. U ovom razdoblju djeca počinju govoriti „NE!“ Kada malo dijete kaže „NE!“, ono nije prkosno niti neposlušno: samo vam pokušava reći kako se osjeća. Mala djeca znaju imenovati mnoge stvari, ali ne znaju imenovati osjećaje. Teško im je objasniti kako se osjećaju, što žele i ne žele.

Kada dijete kaže „NE!“, ono možda želi reći:

To mi se ne sviđa.; Ne želim ići.; Želim sama odabrati odjeću.; Bojim se.; Nisam zadovoljan.; Hoću još raditi ovo što radim.

Ponekad roditelje možemo usporediti s djecom. Kada ne razumijemo namjere svojeg djeteta, koje kaže „NE!“, i mi ponekad postajemo frustrirani i imamo također ispade bijesa. Ali, tada je važno ostati miran, pribran i rješavati sukobe na pozitivan način jer dijete od nas uči rješavati sukobe – ako vičemo na dijete, vrlo je vjerojatno da će i dijete vikati na nas i na druge.

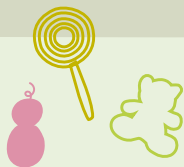
Roditelji!

Kad dvogodišnjak kaže „NE“ to nije inat. Vikanje i kažnjavanje će samo povećati djetetovu frustraciju. **Pokušajte razumjeti zbog čega dijete kaže „NE“.** Ako je to zato jer želi samo o nečemu odlučivati, dajte mu odgovarajuću slobodu izbora (*Hoćeš li plave ili crvene čarape? Mrkvu ili grašak?*). Ako je to zato jer ne želi prestati raditi nešto zabavno, najavite unaprijed (*Vidim da ti je lijepo na toboganu, ali za 5 minuta ćemo morati ići.*) i najavite mu nešto čemu se može veseliti (*Kad dođemo kući, pomoći ćeš mi kuhati.*).

Roditelji!

U ovom se razdoblju dijete još uvijek **teško odvaja od roditelja i osjeća uznemirenost kad ga roditelj ostavi** nekom drugom na brigu.

Kad vas ne vidi i ne čuje, jednogodišnje dijete misli da ste nestali, da vas nema i zato, kad je odvojeno od vas, osjeća strah. Stoga je do sredine ovog razdoblja roditeljeva prilagodba djetetu najveća, a zatim postepeno, uz brigu o djetetovim potrebama, roditelji počinju sve više uvažavati i svoje potrebe koje uključuju odvojenost od djeteta.



Od 2 do 3 godine

“Strašljivo” doba

- Strah je znak rastućeg razumijevanja svijeta
 - razumije opasnosti
 - ne razlikuje zamišljeno od realnog
 - brine se hoćete li se vratiti kad ga ostavite.
- **Nagla pojava sramežljivosti** jer ne poznaje strance.
- Emocije su burne, neodlučno je

Razvojna zadaća za dijete =
**RAZVOJ SAMOSTALNOSTI,
 RAZUMIJEVANJE VLASTITIH
 OSJEĆAJA**

Zadaća roditelja = **POŠTOVANJE
 OSJEĆAJA SVOG DIJETETA,
 UMIRIVANJE I PODRŠKA.**

U ovom razdoblju kod mnoge djece česta je **pojava straha**. Dijete se odjednom može početi bojati mraka, životinja, novih zvukova ili sjena. Ili će pak možda neutješno plakati jer ste otišli i ne razumije da ćete se vratiti. U glavi djeteta sve je živo. Ako zamisli da mu je čudovište ispod kreveta, ono vjeruje da je to istina. Može se jako uplašiti kad ostane samo ili s ljudima koje dovoljno ne poznaje. Roditelji se često brinu zbog tih promjena. Misle da su djeca, umjesto napredovanja, nazadovala u razvoju.

Roditelji!

Pružite djetetu mnogo **umirivanja i podrške**. Ono mora znati da razumijete i poštujete njegove osjećaje te da se brinete o njegovoj sigurnosti. Pokažite djetetu da vam je važno kako se osjeća. Ako se boji, budite uz njega dok se ne osjeti sigurnim, dajte mu nešto što ga umiruje i hrabri (omiljenu igračku, dekiću, upaljenu noćnu lampicu, uspavanku, nježnu glazbu). Pokažite mu da se nema čega bojati – npr. prije spavanja pogledajte s njim u ormar ili ispod kreveta da vidi da tamo nema ničega strašnog.

Kad se dijete boji, nemojte se ljutiti na njega ili mu se rugati zbog toga, zvati ga malom bebom. Nemojte ga prisiljavati da radi stvari kojih se boji niti ga plašiti iz zafrkancije. Nikako ga nemojte udariti! Pokažite da razumijete kako se osjeća.

Još jedan od znakova razvoja jest nagla **pojava sramežljivosti**. Čak se i djeca koja su prije bila vrlo otvorena mogu početi sramiti pred strancima. To ukazuje na porast razumijevanja odnosa, a nije nepristojnost ili odbijanje. To je inteligentan odgovor na situaciju jer dijete sve bolje razumije opasnosti i razlikuje strance od ljudi koje poznaje.

Razvojna pojava koja brine roditelje jest iznenadno djetetovo odbijanje da ga uzmu na ruke vaši prijatelji i rođaci. Kada se to dogodi, dijete nije nepristojno; ono samo **želi sâmo odlučiti tko ga smije dodirnuti**. Ovo je važan razvojni trenutak. Da bismo djecu naučili kako očuvati sigurnost i privatnost tijela, prvo moramo poštovati njihovo pravo na kontrolu vlastitoga tijela.

Roditelji!

Djeca još ne razumiju tuđe osjećaje. Naučit ćete ih da poštuju tuđe osjećaje **tako da vi poštujete njihove osjećaje**. Ako poštujemo djetetove osjećaje, ono se osjeća sigurno i gradimo povjerenje.

Poštovati djetetove osjećaje podrazumijeva:

- pomoći mu da izrazi svoje osjećaje riječima
- reći mu da se i sami ponekad tako osjećamo
- da ga ne posramljujemo i ne sramotimo
- da ga ne kažnjavamo zato jer se nečeg boji.

- Radoznalost – pitanja, pitanja, pitanja...
- Prihvata pravila ako ih razumije.
- Igra je djetetov najvažniji posao
 - uživljava se u situacije drugih – empatija
 - rješava probleme, eksperimentira
 - izmišlja nove stvari – kreativnost.
- Potreba da pomogne drugima.

Razvojna zadaća za dijete = RAZVOJ INICIJATIVE I UČINKOVITOSTI/ USPJEŠNOSTI/ KOMPETENTNOSTI

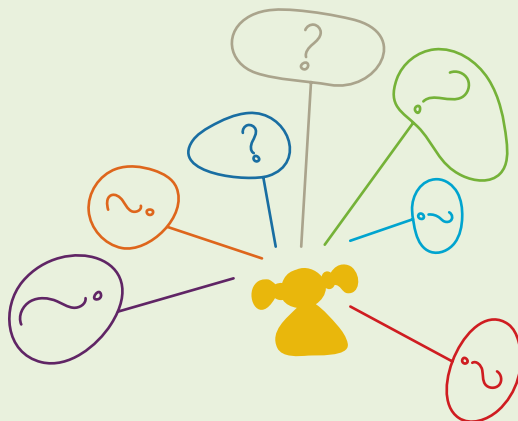
Zadaća roditelja = POTICATI DJETETOVO POVJERENJE U VLASTITE SPOSOBNOSTI.

Do ove dobi djetetov se mozak značajno razvio. Sada ono razumije da je sposobno svašta naučiti! Kada vidi nešto novo, želi znati kako se to zove, čemu služi, kako funkcionira, zašto se tako kreće... U ovoj dobi djeca postavljaju jako puno pitanja! Ponekad se roditelji umore od odgovaranja na sva ta pitanja, a ponekad ni sami ne znaju odgovore na njih.

Roditelji!

Na dječja pitanja odgovarajte s poštovanjem jer time stvarate dobre temelje za učenje. Roditelji koji odgovaraju na pitanja djece – ili im pomažu u pronalaženju odgovora – uče svoju djecu da je u redu ne znati sve, da su njihove ideje važne, da postoji mnogo načina da se dođe do informacije te da su traženje odgovora i rješavanje problema zabavni.

Djeca koja usvoje ovakva uvjerenja imat će mnogo više samopouzdanja u susretu s izazovima. Naučit će se strpljivosti i naučit će kako je dobro željeti učiti. Doduše, djeca ponekad žele učiti o stvarima koje su opasne: mogu poželjeti naučiti kako se pali svijeća ili pak što će se dogoditi ako skoče s visokog drveta. Ili što će se dogoditi ako ispusti vašu omiljenu zdjelu... Djeci ne dopuštamo raditi opasne stvari te u ovom razdoblju uče da postoje pravila. **Što dijete bolje razumije razloge za neko pravilo, to je vjerojatnije da će ga se pridržavati.**



KAKO DIJETE MISLI I OSJEĆA?

U ovom razdoblju djeca obožavaju **igre mašte**. Pretvaraju se u što god žele, osobito u odrasle (igra mame i bebe, dućana, tete u vrtiću, vatrogasca i sl.). Ponekad se jako zanesu u igri jer je doživljavaju kao stvarnost. Igra je najvažniji „posao“ vašeg djeteta. Igrajući se, ono vježba osjećaje koje imaju drugi. Uživlja se u situacije drugih ljudi i gleda njihovim očima.

Igra je izuzetno važna za razvoj djeteta!



Nova pojava u ovom razdoblju jest **potreba da pomognu**. Žele čistiti, praviti kolačiće, prati robu, bojati zidove i graditi. Kada pomažu, djeca su „šegrti“. Gledajući i pomažući, uče i uvježbavaju važne životne vještine. Kada djeca pomažu, često griješe. Ali, djeci treba davati priliku da pomažu jer im tako dajemo priliku da uče. Kad im dopuštamo da pomažu, iskazujemo povjerenje u njihove vještine i sposobnosti. Ako sebe vide sposobnima, bit će sigurnija u učenju novih stvari.

Stoga je važna zadaća za roditelje u ovom razdoblju **poticati djetetovo povjerenje u vlastite sposobnosti**:

- strpljivim odgovaranjem na djetetova pitanja ili pomaganjem da dođe do odgovora
- objašnjavanjem pravila i posljedice nepridržavanja pravila
- osiguravanjem vremena za igru
- podržavanjem djetetovog nastojanja da pomogne roditelju tako što ćete mu pokazati kako se nešto radi, pohvaliti ga za to
- pohvaliti pokušaj i podsjetiti da većina stvari traži vježbu (i ne uspije iz prvog pokušaja).

Dijete razvija samopouzdanje ako roditelj misli da je dijete važno i sposobno, a to pokazuje u situaciji kad mu dijete pomaže. Pri tome je važno usmjeriti se na ono što dijete može i radi dobro, a ne na ono što ne može ili radi krivo te suzdržati se od popravljavanja onog što je dijete napravilo.

- **Savladalo osnovne vještine brige o sebi.**
- **Može slijediti upute i pravila.**
- **Bolje kontrolira iskazivanje svojih osjećaja, prepoznaje tuđe.**
- **Vidni napredak u pažnji, mišljenju i govoru.**
- **Igra i dalje važna** – za učenje, kreativnost, emocionalni razvoj, društvenost, razvoj prirodnih oblika kretanja

Razvojne zadaće za dijete = RAZVOJ SAMOSTALNOSTI, DRUŠTVENOSTI, MIŠLJENJA, SPRETNOSTI.

Zadaća roditelja = OMOGUĆITI I PODRŽATI SAMOSTALNOST U SVIM SITUACIJAMA, UKLJUČIVANJE U OBITELJSKE AKTIVNOSTI I DRUŽENJE S VRŠNJACIMA.

Dijete je u ovom periodu **savladalo osnovne vještine brige o sebi** (oblači se i svlači, koristi žlicu i vilicu, obavlja nuždu, zna osnovne podatke o sebi: ime, prezime, mjesto u kojem živi, imenuje članove svoje obitelji...).

- Ponosi se svojim uspjehom. S nelagodom podnosi poraz u igri ili kritiku, ali bez većih emocionalnih ispada.
- Može slijediti upute. Razumije da postoje pravila ponašanja i trudi se ponašati u skladu s njima.
- Aktivno se uključuje u igru s drugom djecom. Ima ideju kako rješavati nesuglasice s vršnjacima. Može pričekati na red.
- Prihvaća komunikaciju i suradnju s odraslima. Može se odvojiti od roditelja bez emocionalnih posljedica.

Uglavnom **zna kontrolirati iskazivanje svojih emocija**. Prepoznaje emocije kod drugih ljudi i suosjeća s njima.

Vidljiv je napredak u pažnji, mišljenju, govoru:

- Koristi olovku i škarice. Može se 15-ak minuta i dulje koncentrirati na neku aktivnost (npr. slušanje priče).
- Snalazi se u osnovnim pojmovima vezanim uz prostor (gore-dolje, iznad-ispod...) i uz vrijeme (prije-poslije-sada).
- Može izdvojiti važne karakteristike nekog predmeta ili pojave i zaključiti u koju skupinu pripada (npr. jagoda je voće).
- Ima bogat rječnik i punim rečenicama ili samostalno može prepričati neki događaj ili priču.
- Pokazuje znanje vezano uz osnovne matematičke pojmove kao što je količina, broj, klasifikacija po nekom kriteriju (npr. može pospremiti sve Lego kocke u jednu kutiju, drvene u drugu).
- Pokazuje interes za slova i fonološku svijest (izdvajanje glasova u riječi, sinteza glasova u riječ...) te razvija i druge vještine važne za čitanje i pisanje.

Važno je da se djeca još uvijek puno igraju jer je igra i dalje najvažniji način učenja o svijetu, stjecanja vještina, ali i prorade neugodnih iskustava (npr. dijete koje je preboljelo neku bolest igrat će se liječnika i tako emocionalno proraditi svoje iskustvo).

Igranje igara na otvorenom pomaže razvoju prirodnih oblika kretanja (ljuljanja, trčanja, penjanja, skakanja...), a važno je za razvoj lokomotornog sustav i mozga.

Roditelji!

Puno razgovarajte sa svojom djecom i aktivno ih uključuju u sve obiteljske aktivnosti dajući i njima neku obavezu i odgovornost kao doprinos obiteljskom životu (npr. priprema stola za nedjeljni ručak).

Djeca će se jako veseliti da mogu biti važni i korisni, ali će i naučiti da svoje obaveze treba izvršiti i onda kada nismo za njih raspoloženi, a to je dobra poruka za obaveze koje su vezane uz školu i koje ih uskoro očekuju.

Roditelji!

Doprinesite razvoju predčitalačkih vještina tako **da čitate djetetu**, igrajte razne igre koje će zabaviti cijelu obitelj (npr. na slovo na slovo, traženja rime...).

Potaknite dijete da što duže sudjeluje u takvim aktivnostima. Time ujedno potičete održavanje koncentracije kao i ustrajnost u rješavanju zadatka. Djetetu koje u tome doživljava uspjeh bit će lakše da i samo bez pomoći sa strane, ustraje u nekom zadatku.

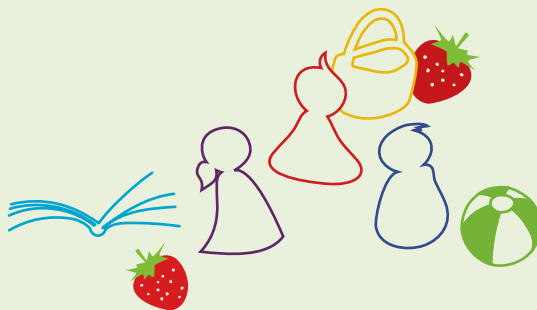
Djetetu je i dalje jako važno da odrasli, **osobito roditelji, vide, dožive i pohvale njegova znanja, vještine i uspjehe.**

Tijekom druženja s vršnjacima djeca imaju bezbroj prilika da usvajaju i aktivno vježbaju svoje socijalne vještine kao i da uče čekati na red, prihvaćati pravila, odgoditi svoju trenutnu želju ili potrebu.

Roditelji!

Omogućite djetetu druženje s vršnjacima u predškolskim ustanovama, ali i u obiteljskom okruženju. To će biti prilika da vidite kako vaše dijete surađuje, kako rješava sukobe, kako se zalaže za sebe, kako suosjeća s drugima i poštuje ih. Vaš je zadatak nenametljivo pratiti te situacije i razgovarati o njima s djetetom te ga upućivati i na druge moguće prihvatljive pristupe i rješenja.

Važno je naglasiti da ljubavlju, prihvaćanjem, strpljenjem i poštovanjem roditelji razvijaju kod djeteta pozitivnu sliku o sebi i izgrađuju njegovo samopouzdanje, a to je ono što će mu biti najkorisnije u izazovima koji ga očekuju pri polasku u školu.



- Razvija se odnos prema školi i učenju.
- Uči o sebi i drugima, razvija socijalne vještine:
 - kako samostalno svladavati nove situacije, slagati se s drugom djecom, ispuniti očekivanja mnogih drugih odraslih, pratiti novi raspored i rutinu...
- **Spremnost za školu** – uvelike ovisi o temperamentu.

Razvojne zadaće za dijete
= SVLADAVANJE NOVIH
ZAHTJEVA I RUTINA;
SNALAŽENJE U ODNOSIMA S
VRŠNJACIMA I ODRASLIMA.

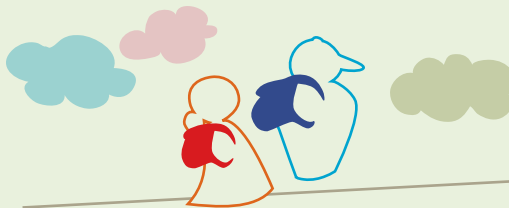
Zadaća roditelja = PODRŽATI I
VODITI DIJETE U PRILAGODBI.

Ovo razdoblje označava **velika promjena** u životima djece i roditelja koju donosi **polazak u školu**. Dijete treba brzo naučiti: kako samostalno (bez roditelja) svladavati stvari s kojim se susreće, kako se slagati s drugom nepoznatom djecom, kako ispuniti očekivanja mnogih drugih odraslih, kako pratiti novi raspored i rutinu. **Prvo školsko iskustvo** koje dijete doživi **može utjecati na njegov odnos prema školi i učenju** tijekom mnogih narednih godina.

U ovom razdoblju djeca trebaju naučiti **kako riješiti konflikte s drugom djecom**, kako komunicirati s drugima i kada se ne slažu, **kako se zauzeti za sebe, za druge**, kako se nositi s nasilnicima, kako biti odani pa i kada je teško, kako biti ljubazni pa i kada drugi nisu.

Kad dijete vidi sebe kao dobro, suosjećajno i sposobno sklonije je donositi dobre odluke. Kad se dijete osjeća prihvaćeno i podržano od strane roditelja, sklonije je obratiti se roditelju za savjet i pomoć. Kad dijete promatra svoje roditelje kako rješavaju konflikte, ljutnju i stres bez agresivnosti ili nasilja, sklonije je na isti način riješiti i svoje konflikte. Kad dijete nauči od roditelja kako slušati, komunicirati i odnositi se prema drugima s poštovanjem, sklonije je činiti isto sa svojim vršnjacima i učiteljicama.

Iako mnoga djeca započinju školu u isto vrijeme, **nisu svi spremni u isto vrijeme**. Djeca imaju vrlo različite temperamente koji u velikoj mjeri utječu na djetetovo ponašanje, pa i na to kako će reagirati na školu. **Dječji temperament** je urođen i ne može se promijeniti. Temperamenti su različiti i ne postoji dobar ili loš temperament – svaki ima neke svoje prednosti i nedostatke. Razumijevanjem i prihvaćanjem svog djeteta, njegovih osobitosti i specifičnosti, roditelji mogu uvelike pomoći djetetu u nošenju s izazovima koje donosi školsko doba.



Temperament se od najranijih dana iskazuje u sljedećem:

1. Razina aktivnosti

Neka djeca su jako aktivna, žele trčati i penjati se većinu vremena. Jedva da ikada sjede na miru, čak i za vrijeme ručka. Čini se da su uvijek u pokretu. Druga djeca su neaktivna, preferiraju tiše aktivnosti kao što su gledanje knjiga ili slaganje puzzla duži vremenski period. S treće strane, kod neke djece se razina aktivnosti nalazi između ove dvije prethodno opisane.

2. Pravilnost

Neka djeca imaju predvidljiv ritam. Ogladne, zaspu i bude se te idu na wc otprilike u isto vrijeme svakoga dana. Druga djeca imaju promjenjivi ritam. Jedan dan mogu biti jako gladna u podne, a drugi dan ne biti uopće gladna u to vrijeme. Mogu se probuditi veoma rano u ponedjeljak, a zaspati kasno u utorak. S treće strane, neka djeca imaju ritam koji se nalazi između ova dva opisana.

3. Reagiranje u novim situacijama

Neka djeca ulaze u nove situacije. Smiju se nepoznatim osobama, priđu grupi nepoznate djece i priključe se njihovoj igri, lako sklapaju nova prijateljstva, vole isprobati novu hranu i uživaju ići na nova mjesta. Druga se djeca povlače iz novih situacija. Odmiču se od stranaca, treba im dugo vremena da se priključe novim grupama, pljuju novu hranu iz usta i oklijevaju ili izbjegavaju ići na nova mjesta. S treće strane, reagiranje neke djece u novim situacijama nalazi između ova dva opisana.

4. Prilagodljivost

Neka djeca se brzo prilagode novim rutinama, mjestima, ljudima i hrani. Možda im je dovoljan samo dan ili dva da se prilagode novom rasporedu, životu u novoj kući ili odlasku u novu školu. Druga djeca se sporo prilagođavaju. Možda im trebaju mjeseci da steknu prijatelje u novom susjedstvu, da se osjećaju ugodno u novoj školi ili da prate novi raspored. Postoje i djeca čija prilagodljivost se nalazi negdje između ove dvije opisane.

5. Mogućnost skretanja pažnje

Neki djeci je lako skrenuti pažnju. Prelaze s jedne aktivnosti na drugu, ovisno o tome što vide ili čuju u tom trenutku. Potrebno im je puno vremena da dovrše zadatak jer im je pažnja konstantno usmjerena u različitim smjerovima. Međutim, kada su tužni ili zaočarani, lako je skrenuti njihovu pažnju na nešto drugo i promijeniti im raspoloženje. Drugoj djeci nije lako skrenuti pažnju. Sjedit će mirno i čitati dugačak vremenski period i kada su gladni ili tužni, nije lako skrenuti njihovu pažnju. Postoje i djeca kod kojih je mogućnost skretanja pažnje između ove dvije opisane.

6. Upornost

Neka djeca su veoma uporna i ostaju pri zahtjevnim zadacima sve dok ih ne završe. Imaju cilj na umu i radit će sve dok ga ne ostvare. Kada se suoče s neuspjehom, ne odustaju. Međutim, nije ih lako nagovoriti da prestanu raditi stvari koje žele raditi. Druga djeca su manje uporna. Ako padnu, prestat će se penjati. Ako ne uspiju u slaganju puzzla veoma brzo, izgubit će interes. Lako ih je nagovoriti da prestanu raditi stvari za koje ne želimo da ih rade. A upornost neke treće djece nalazi u sredini između ove dvije opisane skupine.

7. Intenzitet reagiranja

Neka djeca vrlo intenzivno reagiraju na događaje i situacije. Ako imaju poteškoća sa slaganjem puzzla, vikat će i bacati dijelove. Pokazuju snažnu ljutnju i tugu, ali i sreću. Plaču glasno kada su tužna i smiju se radosno kada su sretna. Kod ovakve djece uvijek znate kako se osjećaju. Druga djeca imaju blaže reakcije. Kada su tužni, plaču tiho. Kada su sretni, smiju se tiho. Kod ovakve djece je teško reći što osjećaju. Intenzitet reakcija kod neke treće djece se nalazi između ova dva opisana.

Prilagođeno prema Durrant, 2007.



VRIJEME SAMO ZA NAS DVOJE

Vrijeme koje dijete doživljava kao inicijativu, želju roditelja da se druži s djetetom („vrijeme samo za nas dvoje“) izvrsno je roditeljsko dugoročno ulaganje, a kamate se isplaćuju u boljem odnosu i boljoj djetetovoj suradnji s roditeljem!

Zajedničko vrijeme roditelja i djeteta čaroban je sastojak za razvoj njihovog dobrog odnosa, a taj je odnos temelj za djetetovu dobru suradnju s roditeljevim zahtjevima i cjelokupni razvoj. Od količine vremena važnija je nepodijeljena pažnja koju dijete dobije od roditelja. Tako je vrijednije nekoliko puta po 15 minuta igre u kojoj je sva roditeljeva pažnja u tome da slijedi dijete i govori ono što vidi da dijete radi i osjeća, nego sat vremena „igre“ u kojoj roditelj paralelno obavlja još neke poslove ili nameće svoje ideje u igri.

Vrijeme samo za tebe i mene je vrijeme posvećenosti i pažnje kada je roditelj potpuno predan slijeđenju djetetove inicijative i igri/ komunikaciji s djetetom – kad se pridružuje u djetetovu igru ili kad pita dijete što bi htjelo da rade zajedno. Poanta je u tome da se pridruži djetetu, ne s ciljem provođenja neke aktivnosti ili zadatka, nego zato da bude blizak i povezan s djetetom, da ga „vidi (doživi, osjeti, razumije) kad je u nekoj pozitivnoj ili neutralnoj aktivnosti.

Svakodnevno provođenje kraćeg razdoblja pozitivne interakcije roditelja i djeteta na ovaj način dobro je za (ponovnu) izgradnju dobrih iskustava, a takva dobra iskustva su kao „oročena štednja“. Naime, sadašnja pozitivna iskustva mogu pomoći u teškim trenucima koji mogu iskrnuti kasnije jer će se tada „isplatiti“ ono što je sada uloženo u pozitivan odnos.

Stvaranje pozitivnih iskustava u povijesti odnosa s djetetom je kao stvaranje uštede u banci. Umjesto novca, raste snažna veza roditelja i djeteta.

Pozitivna pažnja neće biti dovoljna za promjenu problema djetetovog ponašanja niti za promjenu teških osjećaja koje možda imate kao roditelj, no to je dobar početak. Svakodnevno „vrijeme samo za nas dvoje“ pomoći će vam da se bolje snađete u nekim budućim trenucima.

KAKO ZAPOČETI S VREMENOM SAMO ZA NAS DVOJE?

Za početak, možete pronaći neko vrijeme svaki dan kad ćete provoditi vrijeme s jednim djetetom (npr. kad se mlađe dijete igra samo ili spava). Uvijek pitajte dijete što bi ono htjelo raditi s vama u tom zajedničkom vremenu samo za vas.

Ako niste dogovorili što ćete raditi na djetetov prijedlog, pričekajte da se dijete igra na pozitivan način. Pridružite se djetetu u igri. Nemojte to pokušavati kad ste uznemireni ili užurbani pa zato nećete moći potpuno posvetiti pažnju djetetu. Nijedno drugo dijete ne bi trebalo biti uključeno. Izaberite vrijeme kad vas druga djeca neće smetati.

Opustite se. Gledajte što dijete radi par minuta. U trenutku kad se vaše dijete čini otvorenim za pažnju, započnite s pozitivnom interakcijom. Glavna je ideja – zabaviti se!

Radite ovo:

Nakon gledanja, počnite naglas opisivati što vidite da vaše dijete radi. To pokazuje djetetu da vam je njegova igra interesantna. Možete zamisliti da ste sportski komentator koji opisuje igru na radiju ili televiziji. Pokušajte govoriti uzbuđenim tonom glasa, a ne monotonim (npr. *Marko, crtaš s crvenom bojom. Sad uzimaš žutu i bojaš s njom. Češkaš se po glavi i razmišljaš koju bi sad...*).

Tu i tamo ubacite pozitivne izjave – pohvale, odobrenje, ono što vam se sviđa oko djetetove igre. Pokušajte ne laskati (pohvaljivati) previše, ali biti specifični oko onog što vam se sviđa. Pokušajte odmah istaknuti stvari koje vam se sviđaju čim ih primijetite (npr. *Kako lijepo kombiniraš boje, pravi umjetnik...*). Uglavnom, pokazujete zanimanje i kažete nešto lijepo (samo pozitivne komentare, ne kritike).

Ukoliko se dijete počne loše ponašati, okrenite se, gledajte negdje drugdje par minuta, pokušajte ignorirati takvo ponašanje. Mirno recite djetetu da ćete se igrati kasnije kada se bude dobro ponašalo – objasnite točno kako (npr. *Kad složiš razbacane bojice, onda ćemo...*)

Nemojte

postavljati pitanja, nemojte davati upute, nemojte kritizirati. Ovo nije vrijeme da učite dijete nečemu novom, primjerice, kako nešto bolje izgraditi ili ljepše nacrtati. Samo opširno opisujte što vidite da radi i dajte mnogo pohvala, to je isto korisno za djetetovo učenje. Nikad nemojte kritizirati (npr. *Vidim da bojiš bojanku unutar linija, kako treba. Zašto to češće ne radiš?*). Ako se igrate s djetetom, dopustite mu da konstruira pravila, da vara, da pobijedi. To nije bitno dok traje „vrijeme samo za nas dvoje“ – jer tu se radi o zabavi, a ne učenju kako i što treba ili ne treba.

Sa starijom djecom vaših komentara treba biti manje, ali je princip sličan: da je to vrijeme u kojem dijete vodi vašu pažnju, kada je ono „glavno“, a vi ste tamo samo da osigurate da to vrijeme djetetu bude ugodno (i vama).

Budite ustrajni! Ovo je lakše čitati nego primijeniti. Lako dođe do toga da dajete previše uputa, pitate previše pitanja, da ne budete dovoljno pozitivni. Pokušajte to raditi svaki dan, bar četiri ili pet puta na tjedan. Bilo bi korisno raditi nešto slično i s ostalom djecom (ako ih ima) da ne bi bilo ljubomore.

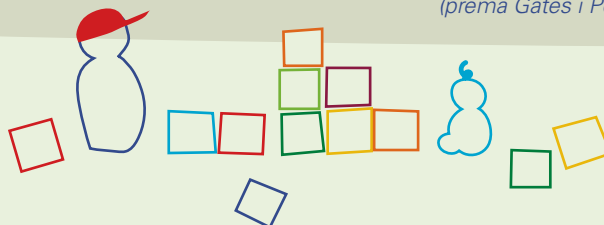
Pokazujte odobravanje. To možete raditi bez riječi: zagrljaji, glađenje kose....

A odobravati možete i riječima: *Sviđa mi se kad..., Lijepo je kad..., To je baš lijepa stvar za napraviti., Sve si to sam/a napravio/la, ponosan sam na tebe.*

Na početku će vam to možda biti malo neobično, ali s vremenom će postati lako.

Predlažemo vam da probate svakodnevno „uložiti“ pola sata u igru s djetetom na ovaj način i vidite što će se sve nakon nekog vremena promijeniti!

(prema Gates i Peters, 2017.)



RAZVOJ PRIVRŽENOSTI

Privrženost je čvrsta emotivna veza između djeteta i odrasle osobe koja je stalno uz njega i koja djetetu pruža topli fizički kontakt, osjećaj zaštite, ugone i ljubavi (najčešće majke i oca).

Dijete pokazuje privrženost:

- srećom i nježnošću dok je s majkom (ocem, skrbnikom)
- strahom kad se od nje odvaja
- traženjem utjehe i sigurnosti u njenom zagrljaju u svim nepoznatim i opasnim situacijama.

Zahvaljujući **dodirima, grljenju, maženju, blagom tonu glasa, tihom pjevanju, ljuljanju** i sl., dijete se osjeća sigurno. Danas se zna da tim ponašanjima roditelji/skrbnici pomažu **zdravom razvoju djetetova mozga**, osobito onog dijela mozga koji je „sjedište” emocija. Ako se dijete razvija u zanemarujućoj ili zlostavljajućoj okolini, ti će dijelovi mozga pretrpjeti oštećenja, što može izazvati različite teškoće u odnosima s drugim ljudima (agresivnost, povlačenje, više straha, tuge i srdžbe (npr. Joseph, 1999.). Također, može doći i do problema pažnje i pamćenja, što može ugroziti djetetov spoznajni razvoj i školski uspjeh (Blair, 2002.).

Ako majka (ili druga, djetetu važna, osoba) **razumije djetetove potrebe i odgovara (reagira) na njih**, dijete će razviti sigurnu privrženost. Neosjetljivost za potrebe djeteta dovodi do tzv. nesigurne privrženosti. Sigurno privrženo dijete je znatiželjno, bolje spoznajno razvijeno, prilagodljivije, suradljivije s vršnjacima i s manje problema u ponašanju od djeteta koje je razvilo nesigurnu privrženost sa skrbnikom.

Privrženost je najizraženija u dobi od 6. do 15. mjeseca. U tom razdoblju dijete sve više pokazuje strah od odvajanja od majke (oca, skrbnika) jer ne može razumjeti da je odvajanje privremeno niti procijeniti koliko će trajati. Do kraja treće godine prosvjed zbog odvajanja postupno se smanjuje i većina djece s navršene tri godine može podnijeti privremenu odvojenost od skrbnika (Starc i sur., 2004.).



Emocionalno povezivanje roditelja i djeteta

Da bi roditelj uspješno komunicirao s djetetom, on treba moći razumjeti što dijete misli i osjeća. Kad to razumije, može uspješno utjecati na dijete jer može svoje djelovanje uskladiti s djetetovim stanjima, potrebama, namjerama.

Kad roditelj prepoznaje djetetove potrebe i usklađuje (prilagođava) svoje ponašanje s njima, dijete tada doživljava da drugi ljudi suosjećaju s njim te razvija povjerenje i emocionalnu sigurnost.

Kad roditelj ne usklađuje (ne prilagođava) svoje ponašanje s djetetovim stanjima, potrebama i namjerama, to može jako uznemiriti dijete i dugoročno mu štetiti.

Ako roditelj trajno ne uspijeva razumjeti i prihvatiti osjećaje koje dijete pokazuje – npr. djetetovu radost, strah, tugu, ljutnju, potrebu za maženjem – dijete prestaje pokazivati, pa čak i osjećati ove emocije.

Ako tijekom djetinjstva roditelj stalno obeshrabruje razvoj i iskazivanje emocija, „lepeza djetetovih emocija“ će se suziti, smanjiti, a time i narušiti djetetova sposobnost za stvaranje i održavanje bliskih odnosa s ljudima i kasnije u životu.

Svatom djetetu treba emocionalna komunikacija s roditeljima – treba im **da roditelj razumije što dijete misli i osjeća te da to razumijevanje djetetu i pokaže.**

Emocionalni dijalog odvija se od početka djetetova života – od trenutaka kada roditelj izražava osjećaje i komunicira s djetetom licem u lice – kad ga nježno dodiruje, miluje i uzvraća mu osmijehe. Emocionalni dijalog između roditelja i djeteta nastavlja se tijekom cijelog djetinjstva pa i života. Roditelj izražava radost i interes za ono što dijete čini ili ga zanima, a dijete odgovara izrazima zadovoljstva – glasanjem, smijehom, kasnije i riječima. Ovakvo rano izražajno „razgovaranje“ s puno osjećajnosti važno je kako za djetetovo buduće uspostavljanje odnosa s drugima, tako i za razvoj njegova govora.

U emocionalnoj komunikaciji roditelja i malog djeteta važno je:

- promatrati i prepoznati iz djetetova ponašanja ono što je djetetu potrebno
- izgovoriti to, imenovati (npr. *Sve si popila, baš si bila žedna.; Pospan si, tvoj krevetić već te čeka; Vidim da si tužan, jer ne možeš naći svog medu, pokušajmo zajedno.; Ljuta si, jer ne znaš nacrtati tatu – pokušaj na novom papiru...*)
- učiniti ono što je djetetu potrebno.

Tako se razvijaju osjećaj bliskosti, povjerenja, radosti i partnerstva između djeteta i roditelja.

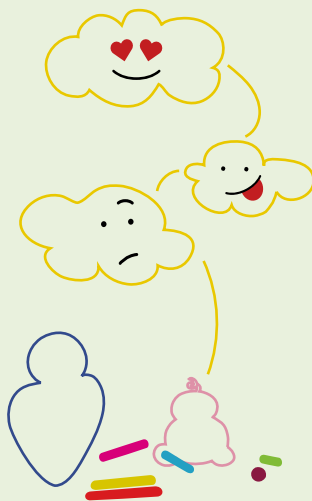
Koje su uobičajene situacije emocionalnog dijaloga?

- situacije bliskoga kontakta (dojenje, hranjenje, kupanje, presvlačenje, odlazak u krevet, jutarnji pozdrav, rastanci...)
- situacije kada djetetu treba utjeha (kad je dijete uznemireno, žalosno, povrijeđeno, nešto ga boli...)
- situacije kada djetetu treba ohrabrenje, naše prilagođavanje i odobravanje, podrška (kada dijete nešto ne uspijeva obaviti samo – u igri, svakodnevnim aktivnostima poput jela, oblačenja, pospremanja i sl.).

Kako roditelj vodi emocionalni dijalog?

- pokazuje djetetu bezuvjetnu ljubav – da ga voli samo zato što postoji (a ne zato što je to nečim zaslužio), da uživa u njemu i da mu se raduje
- pokazuje osjećaje u komunikaciji s djetetom – izrazima lica, pogledom, osmijesima, gestama, dodirima, toplim riječima...
- slijedi djetetovu inicijativu i daje mu podršku:
 - pokušava se prilagoditi i slijediti dijete u onome čime je u tom trenutku zaokupljeno (npr. ako je dijete posegnulo za slikovnicom, roditelj čita s njim, a ne gura mu u ruke kocke...) – dijete tada osjeća da ga roditelj vidi, razumije, prati i odobrava.
 - prepoznaje djetetov uspjeh i to mu jasno kaže (npr. ako je sâm skinulo hlačiće pri odlasku na WC, samo u igri riješi neki problem, pomaže u svakodnevnim aktivnostima, nauči voziti bicikl i sl. – pohvali ga za taj uspjeh jer tako djetetu pruža potvrdu da je sposobno/ uspješno i važno.)

Posebno je važno da dijete u sigurnim granicama slijedi *svoju* inicijativu (a ne da ga uvijek netko drugi gura u aktivnosti), da doživi uspjeh u onome što poduzima te da mu jasno kažemo u čemu je bilo uspješno.



(Hundeide, 1996.)

Kad roditelj prepoznaje djetetovo emocionalno stanje, želje, namjere i govor tijela, prilagođava im se i zadovoljava djetetove potrebe, poštuje i podržava djetetovu zaokupljenost i interes, doprinosi razvoju djetetova samopouzdanja i motivacije za učenje.

KAKO TEČE DJETETOV RAZVOJ I O ČEMU OVISI?

Svako dijete se tijekom razvoja mijenja u osobinama, sposobnostima i ponašanju te postaje sve veće, spretnije, sposobnije, društvenije, prilagodljivije.

Postoje različiti aspekti razvoja, a odnose se na:

- Razvoj motorike – sve veća sposobnost svrhovitoga i skladnoga korištenja vlastitog tijela za kretanje i rukovanje predmetima.
- Razvoj spoznaje – podrazumijeva mentalne procese pomoću kojih dijete pokušava razumjeti i prilagoditi si svijet koji ga okružuje.
- Razvoj govora – sposobnost da pomoću sustava znakova i simbola priopćava svoja znanja, osjećaje, potrebe i mišljenje drugim ljudima.
- Socio-emocionalni razvoj – stvaranje odnosa prema sebi i ljudima iz svoje okoline.
- Razvoj specifičnih sposobnosti – likovnih, glazbenih i dr.

Ovi aspekti razvoja međusobno su **povezani** i potiču se; primjerice, dijete tek kada prohoda može biti samostalno i otići pogledati ono što mu privlači pažnju i steći neko novo iskustvo koje će utjecati na razvoj njegove spoznaje i dr.

Postoje određene pravilnosti u razvoju (određeno razdoblje u kojem očekujemo da će dijete nešto moći, znati, učiniti...). Tako, primjerice, znamo u otprilike kojoj će dobi dijete prohodati, progovoriti i slično. Međutim, postoje velike individualne razlike među djecom i ne postoje dva jednaka djeteta.

Razvoj nije uvijek ravnomjeran, već je povremeno **skokovit**. Smjenjuju se razdoblja ravnoteže i neravnoteže, burnija i mirnija razdoblja.

Na razvoj utječu:

- **nasljeđe** (geni)
- sâmo **dijete** svojom aktivnošću i osobnošću
- **okolina** (učenje, odgoj, iskustva, djetetovi **odnosi** s roditeljima, braćom i sestrama, bakama i djedovima, prijateljima i drugim važnim osobama i odnos između njegovih roditelja).



Bilješke o roditeljevoj ljutnji

U životu s djetetom mnogo ćete se puta osjećati izžvicirano, frustrirano ili uplašeno. Ponekad će ti osjećaji voditi u ljutnju.

Ljutimo se kada mislimo da su naša djeca namjerno „zločesta“. Ako mislimo da djeca mogu upravljati svojim ponašanjem i da nas namjerno pokušavaju razljutiti, vjerojatno ćemo se zaista i razljutiti.

Međutim, mala djeca ne razumiju kako se mi osjećamo. Ona ne znaju će nas razljutiti, a što neće. Ona sve to tek nastoje shvatiti i boje se naše ljutnje. Ljutnja nije naša reakcija koju žele i kojoj se nadaju.

Dok je dijete malo, strpljenje je iznimno važno. Djeca će od nas naučiti kako se ponašati kad su ljuta. A to je vrlo važno učenje jer je ljutnja jedna od temeljnih ljudskih emocija, koju svi osjećamo, samo se razlikujemo u tome kako se ponašamo kad smo ljuti.

Ljutnja može, ali ne mora voditi u agresivno ponašanje. Umjesto iskaljivanja svoje ljutnje verbalnim ili tjelesnim nasiljem, roditelj kad je ljut može učiniti i sljedeće:

- osloboditi se napetosti, „ispuhati se“ pomoću neke tjelesne aktivnosti ili razgovora s nekom trećom osobom o tome što ga je naljutilo. Ponekad roditelju može pomoći to da duboko udahne, prošeće ili napusti prostoriju dok se ne smiri.
- izraziti svoju ljutnju na način kojim ne povređuje druge; ako vas je naljutilo nešto što je dijete napravilo, možete reći da ste ljuti i kako je došlo do toga da se tako osjećate. Pritom je važno da budete određeni i konkretni – to je manje zastrašujuće djetetu na koje ste ljuti i daje mu šansu da ispravi pogrešku.
- razmisliti o tome jesu li do ljutnje dovela nerealna očekivanja od sebe i/ ili djeteta te na koji način može smanjiti ljutnju.

Djeca uče postupno. Treba im vremena da posve razumiju ono čemu ih pokušavamo naučiti. No, njihovo je razumijevanje ključno za ostvarivanje naših dugoročnih ciljeva.



Još neki savjeti roditeljima za kontrolu vlastite ljutnje:

1. Izbrojite do 10 prije negoli bilo što kažete ili učinite. Ako se i nakon toga budete osjećali ljutito, udaljite se i dajte si vremena da se smirite.
2. Opustite ramena, duboko dišite i ponavljajte sami sebi umirujuće riječi poput: *Polako.* ili *Smiri se.*
3. Stavite ruke na leđa i recite si: *Pričekaj malo.* Nemojte ništa govoriti dok se ne smirite.
4. Izdižite u šetnju i razmislite o situaciji. Razmislite o tome zašto se dijete moglo ponašati onako kako se ponašalo. Sagledajte to s djetetove točke gledišta. Isplanirajte svoju reakciju na djetetovo ponašanje tako da poštujete djetetovo gledište, ali i da objasnite zašto ste se razljutili.
5. Otiđite na neko mirno mjesto i ponovite ono što ste govorilo na radionicama. Svojem se djetetu vratite nakon što smislite reakciju koja je u skladu s vašim dugoročnim ciljevima, koja djetetu daje toplinu i strukturu te koja uzima u obzir način na koji vaše dijete razmišlja i što osjeća.
6. Ne zaboravite kako je ovakva situacija prilika da dijete naučite kako rješavati sukob razgovorom i uz rješavanje problema. **Ljutnja je signal da se vi i vaše dijete ne razumijete.** Ona vam govori da je potrebno ponovno uspostaviti komunikaciju s djetetom.

Ne dopustite ljutnji da vas navede da kažete nešto zlo, da vrijeđate, vičete ili udarate svoje dijete. Nemojte nastojati vratiti mu „milo za drago“, niti ustrajati u zamjerkama i prigovaranju.

Sjetite se: naše se najvažnije učenje događa u najtežim situacijama.

Iskoristite svaku priliku da budete osoba kakva želite da postane vaše dijete.

(Durrant, 2007.).



Toliko često djeca su kažnjena samo zbog toga što su ljudi

... Nije im dopušteno biti loše volje, imati loš dan, govoriti bezobraznim tonom ili imati negativan stav, a mi odrasli se često upravo tako ponašamo! Mislimo da će, ako takvo ponašanje ne sasiječemo u korijenu, ono narasti i da ćemo izgubiti kontrolu. Oslobodite se tog neutemeljenog straha i dajte svom djetetu dozvolu da bude samo čovjek.

Svi imamo takve dane. Nitko od nas nije savršen, i moramo prestati postavljati našoj djeci strože zahtjeve za ponašanje od onih koje sami možemo dostići. Sve kazne koje možete smisliti neće djecu učiniti da postanu manje ljudska, a griješiti je ljudski i svi griješimo.

Naravno, ne mislim reći da ih uvijek treba „pustiti“ samo zato što su obični ljudi. Naučite ih da budu bolji! Naučite ih da nije u redu iskaljivati svoje loše raspoloženje na ljudima koji ih okružuju. Naučite ih kako da se nose s teškoćama, ljutnjom, strahom, tugom i razočaranjem. Naučite ih da nije prihvatljivo biti nepristojan prema drugima. Postavite im visoka pravila ponašanja!

Ali, molim vas, i sami ih se držite. Nemojte iskaljivati svoja loša raspoloženja na njima. Naučite se nositi sa svojim teškoćama, ljutnjom, strahom, tugom i razočaranjima. Nemojte biti bezobrazni prema njima. Svi se trebamo ponašati ljubazno prema drugima, a znate li što još trebamo? Malo razumijevanja i suosjećanja.

Znate da je to pogrešno, ali ponekad imate loš dan i jednostavno kažete nešto grubo, ili zalupite vratima, ili vičete na svoju djecu. Nismo roboti. Ponekad je život jednostavno težak i treba nam razumijevanje, a ne predavanje. Treba nam zagrljaj, a ne prijekoran pogled. Znamo da smo pogriješili, ali nam je teško. Samo nam treba malo suosjećanja. Isto vrijedi za našu djecu.

R. Eanes



Aktivno (pažljivo) slušanje

- pokušavamo što bolje razumjeti **osobu** koja govori i **što govori** te joj dajemo do znanja što smo mi čuli
- napornije od govorenja



PAŽLJIVO SLUŠANJE

REĆI SVOJIM RIJEČIMA

Ponavljanje svojim riječima onoga što smo čuli od govornika, kako nam je to zvučalo. Na taj način provjeravamo jesmo li dobro **razumjeli što je govornik rekao, a on može** potvrditi ili nas ispraviti.

- *Ako sam dobro razumjela...*
- *Drugim riječima...*
- *Dakle, ti kažeš...*
- *Pitam se je li to...*
- *Možda misliš...*
- *Znači li to...*
- *Želiš reći...*
- *Ispravi me ako griješim...*

REĆI KAKO SE SUGOVORNIK OSJEĆA

Kažemo govorniku da vidimo i čujemo njegove osjećaje i **ponašanje**. Pokušamo biti ogledalo u kojem se vide njegovi osjećaji.

- *Plačeš, žalostan si...*
- *Smiješ se, radostan si...*
- *Šutiš, teško ti je...*
- *Vičeš, ljuta si...*
- *Vidim da si...*
- *Čujem...*
- *Osjećaš se...*
- *Misliš da te ne voli jer...*
- *Šutiš, što se događa?*
- *Djeluješ mi uzrujano...*
- *To je zasigurno bilo stvarno strašno...*

POTPITANJA

Postavljanje potpitanja, **pojašnjavanje** nejasnoća, traženje dodatnih informacija.

Kako to misliš...?

- *Možeš li mi više reći...?*
- *Što se dogodilo? Objasni mi...*
- *Što je onda bilo...?*
- *Što je ona rekla tebi...?*

REĆI UKRATKO

Kratko prepričavanje onoga što je govornik rekao, što smo razumjeli i **kako razumijemo njegov problem** – kako bi ga i on sâm bolje razumio.

Pri kraju razgovora:

- *Razumjela sam da je bilo... i da te to žalosti...*

Dosad sam razumjela ovo...

- *Znači ovako: raduje te kad... i onda ti... i zato bi volio...*

Jezik prihvaćanja – čista komunikacija

KAKO DJETETU POKAZUJEMO PRIHVAĆANJE?

KADA DJETETOVO
PONAŠANJE NIKOME
NIJE PROBLEM

KAD SVOJIM PONAŠANJEM
DIJETE POKAZUJE DA ONO
IMA PROBLEM

Kad nas dijete ne treba

SLUŠAMO NEVERBALNO

- ne reagiramo – puštamo dijete na miru, npr. kad je zaokupljeno s nečim (samostalno se igra), **ne uplićemo se!**
- na neverbalni upit (kad nas pogledom „pita“) reagiramo neverbalno (kimanjem, smiješkom)
- **„slušamo“ tijelom:** okrenuti smo prema djetetu, blizu smo djetetu, spuštamo se na njegovu razinu (čučnemo); nježan dodir, klimanje glavom; kontakt očima, suosjećajan, zainteresiran izraz lica
- **pasivno slušamo:** šutnjom prihvaćamo dijete/ ono što dijete priča



Kad nas dijete treba

SLUŠAMO VERBALNO

- odgovaramo na djetetova pitanja, pružamo mu pomoć za ono što je tražilo
- objašnjavamo, dajemo upute, poučavamo (*vidiš... kad staviš ovdje kocku, tvoj vlakčić se ne ljulja...*)
- ohrabrujemo samostalno traženje rješenja (*što bi sad mogao učiniti, ajde da vidim kako si to zamislio?...*)
- pohvaljujemo, govorimo što opažamo da se događa da dijete čuje (*...kako strpljivo gradiš svoj dvorac, sad će tvoj dvorac biti jako veliki...*)
- razgovaramo, šalimo se
- **„slušamo“ tijelom:** okrenuti smo prema djetetu, blizu smo djetetu, spuštamo se na njegovu razinu (čučnemo); nježan dodir, klimanje glavom; kontakt očima, suosjećajan, zainteresiran izraz lica
- **pasivno slušamo:** šutnjom prihvaćamo dijete/ ono što dijete priča



Odnos s djetetom gradimo kroz komunikaciju.

Roditelji su odgovorni za to kako slušaju i kakav odnos stvaraju.

Prihvaćanje treba pokazati na način koji odgovara djetetu.

Kako slušati i čuti?

Ako želite potaknuti ljude da razgovaraju s vama i da taj razgovor ima smisla, morate biti spremni slušati i to jasno pokazati.

Zašto je slušanje važno?

Slušanje djeteta je ključno za uspostavljanje odnosa u kojemu se i roditelj i dijete osjećaju poštovano. Slušanje pomaže da se dijete osjeća voljeno, sigurno, moćno i da ima povjerenja da se izražava na način koji njemu najbolje odgovara.

Kada slušati?

Svako dijete želi da ga se čuje, pogotovo ako mu je to važno. Roditelj treba iskreno reći ima li u tom trenutku vremena da čuje što mu dijete želi reći. Slušanje traži vrijeme i strpljenje. Ako smo u situaciji da nam dijete želi nešto reći, a nama to u tom trenutku ne odgovara i nemamo vremena za slušanje – treba djetetu iskreno reći. Kada kažemo da ne možemo sada saslušati, odmah kažemo djetetu kada ćemo moći (i tada „naravno, održimo riječ”), npr. *Sve ćeš mi ispričati prije spavanja.*

Ono što može otežati da čujemo dijete, pogotovo ono mlađe, jesu kućna rutina, glasni ukućani, glasni TV i glazba. Zato buku vlastitog doma treba smanjiti kako bismo dijete mogli slušati i čuti kao ravnopravnog člana.

Slušanjem djeteta dajemo mu dobar model da i sâmo nauči slušati.

Jezik prihvatanja – kako slušati dijete?

Kada dijete nema problema, kad se bavi nekom svojom aktivnošću, pokazat ćemo prihvaćanje tako da se **ne uplićemo**, da pustimo dijete neka bude samostalno, neka istražuje, slaže puzzle, oblači lutku, gleda slikovnicu, gradi kuću, crta automobil i sl. Dok nas ne pozove, pustimo ga neka uživa bez našeg uplitanja. Ako nas pogleda, dovoljno je da mu klimnemo glavom i osmjehnemo se, što znači: „Vidim te”. Ako nas treba, dijete će to reći.

Kada dijete riječima ili ponašanjem iskazuje da ima neki problem, tj. da ga nešto muči, čudi, ljuti, žalosti, **prihvaćanje pokazujemo slušanjem**.

Šutnja (pasivno slušanje) **je dobar početak svakog slušanja i kvalitetnog razgovora**

- Naša šutnja pomaže djetetu da izrazi osjećaje.
- Naše ponašanje, kretnje, izraz lica, stav tijela pojačavaju poruku: „Slušam te!”.
- Stoga se prestanite baviti drugim stvarima, okrenite se djetetu, nagnite se prema njemu, čučnite, pokažite izrazom lica kako dijelite njegovu brigu, čuđenje...
- Naš interes za ono što dijete priča iskazujemo jednostavnim riječima i tako ga ohrabrimo da govori dalje:

Najjednostavnije su:

- a-ha - mm, hm - ma nemoj!
- o!! - stvarno? - razumijem
- da? - a tako!
- i?

ili poziv da se kaže više:

- Pričaj mi o tome.
- Zanima me što ti misliš o tome.
- Reci, slušam.
- Vidim da ti je to važno.

Kada smo otvorili „vrata za komunikaciju“, treba ih držati otvorenima!

Pažljivo (aktivno) **slušanje**

Pažljivim slušanjem potičemo i održavamo razgovor, pomažemo djetetu da s povjerenjem govori o onome što ga muči.

Provjerite jeste li potpuno **razumjeli što dijete želi reći**.

- Ako dobro razumijem, ti kažeš da...
- Ispravi me ako griješim...
- Ti misliš da...

Recite mu da **prepoznajete njegove osjećaje**. Budite „ogledalo“ u kojem se odražavaju njegovi osjećaji.

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

Budite suosjećajni, **uživite se u djetetov položaj**, „hodajte u njegovim cipelama“.

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

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

- Što ćeš učiniti?
- Tko ti za to treba?
- Vidiš li negdje mene u tome?



Pažljivim, aktivnim slušanjem provjeravamo jesmo li dobro razumjeli ono što nam je dijete reklo i prepoznali njegove osjećaje.

Time poručujemo:

- Čujem i razumijem tvoj problem.
- Vidim i razumijem kako se osjećaš.
- Pomoći ću ti da o tome razmisliš.
- Vjerujem u tebe i u to da možeš sâm naći dobro rješenje.

Umjesto da upućujete na ono što je loše ...

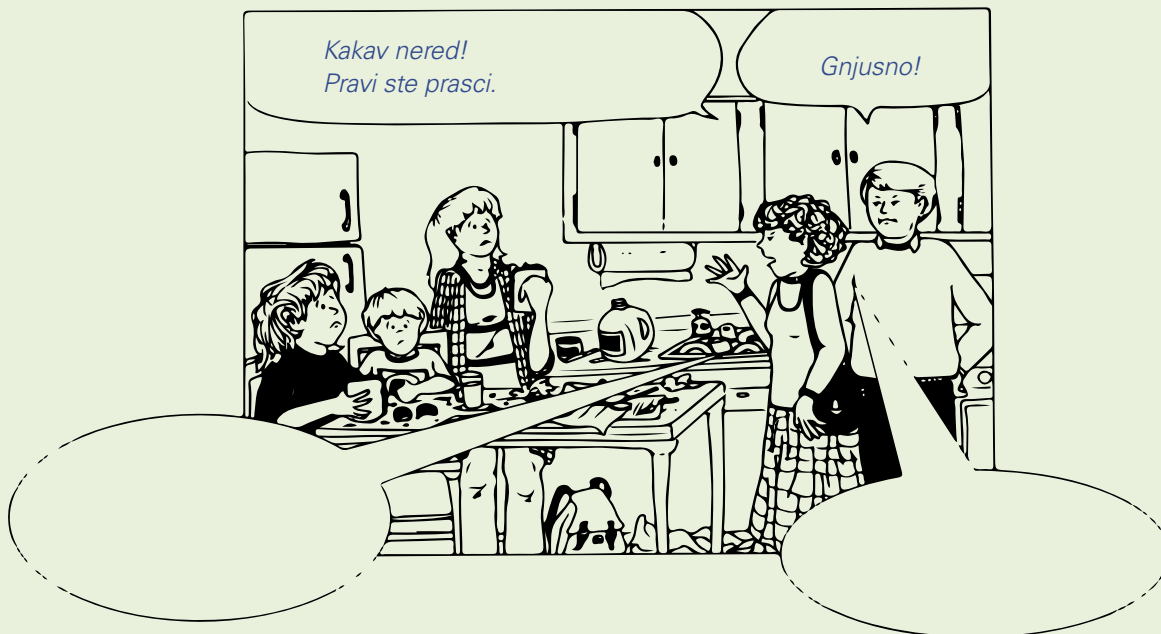


...opišite što je dobro i što još treba učiniti!



Probajte sada Vi!

Umjesto prijekora



Kako djetetu približavamo svijet i proširujemo iskustvo?

Dijete ima potrebu razumjeti svijet oko sebe i već odmalena traži roditelje da nešto s njim rade i uživa u njihovom objašnjavanju. To su dragocjeni trenuci zajedničkog iskustva djeteta i roditelja zbog kojeg dijete uči. Primjerice, kad roditelj povede dijete na tržnicu i objašnjava mu što se tamo događa, pokazuje, imenuje, opisuje... Međutim, nema zajedničkog iskustva ako se dijete bavi jednim, a roditelj nečim drugim – primjerice, dijete jede, a majka hraneći ga gleda televiziju ili ekran mobitela. Za djetetovo učenje važno je da i roditelj bude usmjeren na hranjenje i o tome razgovara s djetetom (*Baš je fina ova zelena juha od graška, njam-njam!*).

Dijete najbolje uči u svakodnevnim životnim situacijama u kojima je zajedno s roditeljem koji prepoznaje i slijedi djetetov interes i znatiželju te mu objašnjava ono što ga zanima o svemu što dijete okružuje i događa se oko njega. Nema boljeg „učitelja“ od roditelja koji djetetu s oduševljenjem opisuje i objašnjava ono što dijete radi i doživljava.

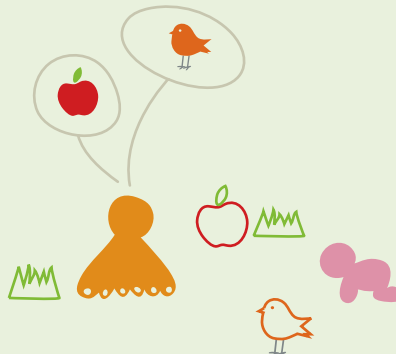
Kako roditelj djetetu približava svijet, proširuje i obogaćuje djetetovo znanje i iskustvo?

A — pomaže djetetu da se usredotoči na stvari i događaje u okolini

- usmjerava djetetovu pažnju, pokazuje ono što želi da dijete vidi
- Vidi kako leti avion...; Slušaj kako je vesela ova glazba, kao da netko stupa...; Pomiriši ovo u loncu, na što te podsjeća?...

B — unosi značenje i oduševljenje u ono što dijete doživljava

- imenuje i opisuje djetetu stvari, aktivnosti, ljude i zajedničke doživljaje, pokazujući pritom osjećaje i oduševljenje – dijete tako doznaje kako se što zove, čemu služi i sl., ali uči i što je dobro, a što nije; što je lijepo, što je prihvatljivo, što je žalosno itd.



Djetetu treba vođenje da bi svijet dobio smisao. Kao kada smo u nepoznatoj zemlji pa nam je potreban prevoditelj.

C — proširuje i obogaćuje djetetova iskustva objašnjavanjem, uspoređivanjem i maštom

- daje nazive predmetima koje dijete vidi, imenuje osobine igračke koju je odabralo (npr. *kotrlja se – okruglo je, plavo je kao nebo, teško je*)
- proširuje djetetov verbalni iskaz (npr. *Da, to je lopta – lopta je velika, lopta je crvena, lopta skače...*)
- povezuje djetetov doživljaj s onim što je već bilo ili će tek biti (*Sjećaš se kada smo bili kod bake i onda smo mijesili kolače?; Kada budeš veći, i ti ćeš ići u školu kao Vedran.*)
- Imenuje i objašnjava što vidi u slikovnici i proširuje u skladu s djetetovim mogućnostima i iskustvom (npr. *zašto, otkuda je to, na što ga podsjeća, što će se zatim dogoditi*)
- Kod starije djece oslanja se i na priče, ističe sličnosti i razlike – proširuje veze i odnose i izvan neposrednog iskustva (npr. uz pričanje priče „Tko je Videku sašio košuljicu“ komentira: *I svi su bili jako ponosni što su pomogli Videku. Sad mu nije hladno. I ti voliš pomagati, pomažeš meni kada brišemo prašinu i ja sam ponosna na tebe.*)
- pretvara sliku u priču ili u neki logičan slijed, usporedbu, zamišljanje.

Pažnja koju dijete i roditelj zajednički usmjeravaju na nešto (npr. kad roditelj djetetu nešto pokazuje i objašnjava) te proširivanje/ obogaćivanje djetetovog iskustva ono je što najsnažnije određuje dječji intelektualni razvoj u ranoj dobi.

Dobro je da dijete susretne raznolike načine proširivanja iskustva (umjetničke, moralne, znanstveno-tehničke, itd), da ima susrete s raznim ljudima jer tako se aktiviraju svi njegovi potencijali. (Hundeide, www.icdp.info)

Kada i gdje možemo proširiti i obogatiti djetetovo iskustvo?

- svakodnevne situacije – u kući i izvan nje, igračke, slikovnice...
- susreti s odraslima i djecom...
- susjedstvo, dućan, pošta, ambulanta, bolnica
- knjižnica, knjižara, knjige, slikovnice
- dječje kazalište, kino, koncerti, izložbe, događanja u zajednici
- park, zoološki vrt, botanički vrt
- kolodvor, luka, aerodrom
- izletišta, putovanja...

Čitajmo im od najranije dobi

- upišimo sebe i dijete u knjižnicu.

Čitajmo svom djetetu!

Djeca uživaju u čitanju!

Kako čitati?

- Pronađite udobno i mirno mjesto za čitanje.
- Treba isključiti sve što bi vas moglo ometati (mobitel, radio, TV).
- Dopustite djetetu da sâm odabere što ćete mu čitati. Ponekad dijete želi da mu čitate istu priču više puta.
- Dok čitate, dijete vam treba sjediti u krilu ili vrlo blizu vas kako bi osjetilo bliskost.
- Mala djeca posebno uživaju u čitanju ako mogu pratiti slike. Držite knjigu na prikladnoj udaljenosti kako bi dijete moglo razgledati slike.
- Razgovarajte s djetetom o slikama, postavljajte pitanja, dopustite da lista stranice...
- Pokazujte rukom riječi koje čitate jer dijete tako uči vezu pisanoga i govornog jezika.
- Čitajte polagano i izražajno, ali ne monotono – mijenjajte ritam i glasnoću, činite stanke i dajte djetetu dovoljno vremena da „proradi“ što je čulo.
- Kada dijete poželi, dopustite mu da sâm „čita“ knjigu, izmišljajući priču, a vi slušajte.
- Što je dijete mlađe, priča treba biti kraća jer će djetetova pažnja brže odlutati. Poštujte djetetove želje i prekinite priču u trenutku kada dijete više nije zainteresirano za slušanje.
- Čitanje ne smije trajati predugo, kako se dijete ne bi zamorilo i kako bi uskoro ponovno poželjelo da mu čitate.
- Stvarajte posebne rituale čitanja (prije spavanja, uz popodnevni odmor...)



Čitanjem potičemo:

osjećaje uzajamnosti i bliskosti

razvoj djetetova govora

spoznaju i razumijevanje tuđih i vlastitih osjećaja

prihvatanje i uvažavanje

razvoj djetetova zapažanja i pamćenja

zaključivanje i usvajanje pojmova

razvoj djetetova govora

Čitajući djetetu, pripremamo ga za samostalno čitanje

Kako rituali čitanja mogu poticati dijete na kasnije uspješnije učenje?

1. Stvaranje posebnog mjesta za čitanje Osigurajte stalno mjesto za čitanje, mjesto na kojemu će se vaše dijete osjećati sigurno i ugodno. Smjestite se na omiljenom kauču, okruženi omiljenim igračkama i pokriveni omiljenom dekom.	Tako potičete razvoj mozga . Kada se vaše dijete osjeća sigurno i ugodno, svi osjeti (njuh, okus, sluh, vid i dodir) su potaknuti. Tako dijete čitanje povezuje s ugodom pa će rado čitati i kasnije.
2. Približite se Osigurajte djetetu osjećaj sigurnosti tako što ćete ga posjesti u krilo ili ga smjestiti što bliže sebi.	Kad se dijete osjeća sigurno, smanjuje se izlučivanje hormona kortizola koji može ometati učenje.
3. Jačajte djetetove potencijale za učenje Započnite s kraćim pričama. Ubrzo ćete primijetiti da se djetetova pažnja povećala pa nedugo zatim kako se opet povećala i tako stalno.	Kako postupno povećavate vrijeme čitanja, dijete postaje sve pripremljenije za samostalno učenje.
4. Dramatizirajte Upotrebljavajte različite glasove, različite zvukove i sl. Kada čitate naglas, dramatizirajte različite likove.	Ovime potičete slušnu percepciju djeteta . Kad je dijete u prilici slušati različite zvukove, priča postaje zabavnija.
5. Čitajte i pratite tekst prstom Dok čitate naglas, prelazite prstom ispod riječi, „podortajte“ prstom naslov, autora i glavne riječi u priči.	Ovime pomažete djetetu usvajati smjer čitanja slijeva nadesno .
6. Čitajte ponovno i ponovno Možda ste se vi i zasitili jedne te iste priče koju vaše dijete voli stalno slušati, ali postoje razlozi zašto djeca žele čuti neku priču više puta – ponovno i ponovno.	Razvijaju pamćenje – čitanje iste priče ponovno i ponovno pomaže djeci razviti vještine pamćenja.
7. Usmjerite pažnju na detalje Istaknite slike, oblike, boje i brojeve stranica naglašavajući ih dok čitate.	Ovime potičete razvoj vizualne percepcije . Isticanjem različitih elemenata tiskanog teksta ili slike pomažete djetetu uočavati detalje na tiskanome materijalu.
8. Snaga riječi Govorite što je moguće „normalnije“, no naglašavajte riječi što točnije i jasnije. Vaše vas dijete vrlo pažljivo sluša!	Ovime potičete razvoj govora . Kada vas vaše dijete sluša, ono sluša jezik koji se govori. To je proces u kojem pomažete djetetu da svoje misli pretoči u riječi i da istovremeno nauči osnovna pravila uporabe jezika.
9. Uspoređujte i uočavajte različitosti Uspoređujte dok čitate, primjerice možete djetetu postaviti pitanje: <i>Koje je drvo više? ili pak možete unositi elemente stvarnog života: Ti imaš smeđu kosu, koje je boje kosa Snjeguljice?</i>	Uspoređivanjem i uočavanjem različitosti, pomažete djetetu prepoznati odnose među stvarima te uočavati različitosti i sličnosti.
10. Pričanje priče po sjećanju Nakon što ste zajedno pročitali priču, propitajte dijete što se dogodilo na početku i na kraju priče, koji su glavni likovi i što im se dogodilo i slično.	Dok dijete pokušava objasniti događaje svojim riječima, potiče mišljenje višeg reda. Ova aktivnost istovremeno potiče aktivnosti slušanja i razumijevanja.

(prema Pribela-Hodap, 2010.)

Kako izabrati slikovnicu?

Slikovnica je prva djetetova knjiga, u kojoj je priča upotpunjena ili proširena i obogaćena slikama. No, priča može biti ispričana i bez riječi, samo slikama ili su pak slike nanizane kao pojmovi koje dijete razgledava, prepoznaje, imenuje i priča o njima.

Tekst slikovnice treba biti prilagođen djetetovoj sposobnosti razumijevanja poruke koju prenosi; zanimljiv, smislen i pisan jasnim i djetetu razumljivim jezikom.

Slike u slikovnici trebaju biti jednostavne i djetetu razumljive; s manje detalja za mlađu djecu, bogatije i složenije kompozicije za stariju djecu.

Slikovnica se mijenja s djetetovim odrastanjem:

- **u ranoj dobi** djeca vole slikovnice s ritmičkim stihovima, brojalicama i pjesmicama koje uvijek ponovno i sa zadovoljstvom slušaju



- **prve djetetove slikovnice** su slike životinja, predmeta, ljudi... iz kojih malo dijete uči tumačiti sliku, prepoznavati, govoriti, opisivati, uspoređivati...
- **četverogodišnjacima i petogodišnjacima** zanimljive su radnje s jednostavnim zapletom, priče o ljudima i događajima bliskim njihovu iskustvu, a djecu u šestoj godini života zanimaju složenije priče o ljudima i prirodi bliskih i dalekih krajeva, zatim basne i bajke



- **starijoj predškolskoj djeci** primjerene su slikovnice s maštovitim, nedorečenim ilustracijama jer dijete slušajući i čitajući samo stvara predodžbe o likovima i radnji.



Možete dijete učlaniti u dječju knjižnicu i pitati knjižničara o tome što čitati djetetu određene dobi.

Dijete i igra

(Šarić, 1996.)

Što je igra?

- Igra je slobodna, spontana aktivnost koja proizlazi iz **unutrašnje djetetove potrebe**.
- Igra je **prerađena stvarnost** u skladu s dječjim doživljajem.
- Igra **je stvaralačka aktivnost**, svaki put drukčija, neponovljiva, koja najviše odgovara djetetovoj prirodi, zakonitostima njegova razvoja i omogućuje mu **skladan** tjelesni, intelektualni, socijalni i emocionalni **razvoj**.
- Igra je aktivnost kojom se dijete izražava i potvrđuje – **to je snaga koja ga upućuje na nove aktivnosti, pomoću kojih razvija sve svoje mogućnosti.**



Što igra znači za dijete?

IGRAJUĆI SE, DIJETE...	
... UČI	<ul style="list-style-type: none"> • o predmetima (upoznaje, istražuje, rukuje stvarima,...) • o ljudima (uživljava se, zamišlja „kao da...“, „kad bi...“).
... RJEŠAVA	<ul style="list-style-type: none"> • najjednostavnije i najlakše sukobe • svoje strahove i poteškoće (u igri je ono vuk, liječnik, mrak... dijete plaši druge oko sebe, tjera vuka, tjera mrak, operira lutku – suočava se, prerađuje te polako nadvladava strah i nelagodu)
... ISKAZUJE	<ul style="list-style-type: none"> • sve ono što mu u stvarnom životu nije dopušteno iskazati (ljuti se na drugu djecu, na odrasle, viče, udara predmete...) • oslobađa se napetosti, postaje smireno, opušteno
... STJEČE SAMOPOUZDANJE	<ul style="list-style-type: none"> • čini što želi • gospodar je situacije • ima onu ulogu koju odrasli imaju u stvarnom životu (dijete je policajac, vojnik, pjevačica, glumac, pilot, liječnica, otac, majka...)

Kako roditelj može pomoći djetetu da se igra?

- OSIGURATI osjećaj topline, opuštenosti, sigurnosti, iskazivati ljubav (riječima ili pokretom).
- **Gledati na dječju igru kao na najvažniji posao odrasloga.**
- Dati potporu, pohvaliti.
- OSIGURATI stalan prostor za igru (veličina je nevažna), nesmetano vrijeme u kojem će dijete sâm odlučiti kad će početi igru, što će se igrati, kako, koliko dugo. Ostaviti djetetu da uredi igrajući prostor – dopustiti na tom prostoru „neurednost“ – za dijete je to red.
- OMOGUĆITI djetetu da sâm istražuje igračku i igra se njome. Davanje savjeta (*Upali ovdje, Složi tu...*) smeta djetetu i govori mu: *Ti to ne znaš., Ja nisam zadovoljan tobom.* te čini dijete nesretnim).
- OMOGUĆITI djetetu da nesmetano, sâm, igrajući se, svladava probleme, bez uplitanja odrasloga.
- POMOĆI, ako dijete traži pomoć, ali tako da dijete i dalje ostane „gospodar situacije“.
- ODREDITI, DOGOVORITI vrijeme za zajedničku igru s djetetom, zajedničko vrijeme „samo za nas dvoje“ (dovoljno je četvrt ili pola sata) – kada će, prema djetetovom izboru, pročitati priču, razgovarati, šaliti se, prošetati, igrati skrivača...

Igra je „ogledalo“ u kojem se odražava što dijete misli, doživljava, osjeća, želi – sve ono što dijete ne može izraziti riječima izražava igrom.



Sjetite se kako ste ljuti kad vas netko prekine u poslu.

Jednako je tako ljuto i dijete kad mu prekinete igru jer

IGRA JE ZA DIJETE NAJVAŽNIJI POSAO.

Usmjeravanje djetetovog ponašanja

Kako voditi i usmjeriti dijete roditeljima često nije lako.

Roditelji očekuju da se dijete u nekim situacijama strpi, čeka na red, prepusti prednost drugome, da radi i ono što mu se čini teško ili ono što mu nije previše zabavno, da nauči kako se nešto radi (korak po korak), da završi ono što je započelo...

Da bi to moglo, dijete mora upravljati svojim ponašanjem, vladati sobom. Malo dijete to još ne može (nema samokontrolu). lako se čini da „testira“ roditeljeve granice i strpljenje, malo dijete zapravo samo nastoji dobiti što želi. Potrebna mu je pomoć i razumijevanje roditelja, koji jasno izriče očekivanja, postavlja granice i pravila.

Djetetu nekada treba roditeljeva pomoć, podrška, vođenje, usmjeravanje u onome što radi zato što nešto ne zna i nema iskustva, ili ne razumije situaciju, u opasnosti je ili prekoračuje granicu dozvoljenog koju je roditelj postavio.

Cilj je da jednog dana dijete samo vlada sobom, odnosno da razvije samokontrolu. Tome pomažu upute koje roditelj govori djetetu (npr. *zavrni rukave, odvrni slavinu, trljaj ruke, isperi* itd.). Dijete prvo glasno oponaša i slijedi te upute, zatim ih govori tiho, pa šapće i na kraju govor potpuno nestaje – dijete više ne ponavlja roditeljske riječi (one postaju njegove vlastite misli), što se događa **nakon trećeg rođendana**. Dijete tada počinje upravljati svojim ponašanjem putem vlastitog **unutarnjeg govora**.

Djeca trebaju pomoć u vježbanju samokontrole i sposobnosti planiranja.

TIPIČNE SITUACIJE u kojima djetetu pomažemo da uči vladati sâmo sobom jesu:

- kada dijete treba podršku i/ ili vođenje kako se nešto radi, kad se treba usredotočiti, fokusirati na „izvršavanje zadatka“ (npr. sagraditi toranj od kocaka, složiti puzzle, izraditi papirnati avion, oprati ruke, postaviti stol)
- kada dijete uči što je poželjno, a što nije – kućna pravila, dijeljenje s drugima, društveno prihvatljivo ponašanje, poštovanje prava drugih (npr. dira štednjak, hoda po kući u prljavim cipelama, ne želi dati ruku roditelju na ulici, treba podijeliti čokoladu, treba nekog utješiti, otima tuđu igračku, trga cvijeće, udara mačku).

Nije usmjeravanje kada roditelj:

- ignorira dijete ili ga pušta da radi što god hoće bez podrške i granica (zanemaruje ga, ne kaže mu što od njega očekuje, ne postavlja pravila poželjnog i nepoželjnog ponašanja)
- zapovijeda djetetu na grub način, ne mari za njegove želje i potrebe ili ističe samo ono što dijete ne može. Riječ je o pretjeranom kontroliranju djetetova ponašanja, uz prisilu i neuvažavanje djeteta.



Kako roditelj usmjerava i vodi dijete?

a) podržava djetetove aktivnosti i inicijative; vodi ga korak po korak prema cilju

- Primjerice, dijete želi sagraditi toranj od mnogo kocaka, koji se neće srušiti. Odrasli ne radi umjesto djeteta, nego ga usmjerava: daje ideje, postavlja pitanja (Što ćeš sada: koju ćeš kocku sada staviti?), predlaže da pokuša ponovno, da uzme možda drugu kocku i sl. Ne požuruje, daje djetetu vremena... Daje djetetu povratnu informaciju kada je dijete zadovoljno svojim uspjehom (*Uspio si složiti visok toranj.*). Važno je da je dijete samostalno radi (njegov cilj, njegov trud, njegov uspjeh) i da povećava svoje sposobnosti i osjećaj uspješnosti (toranj je sve viši).
- Ako dijete uči od druge djece, roditelj to prati i ne upliće se.
- Kad roditelj procijeni da dijete nešto može, ali je nesigurno, potiče ga da se još malo potruži da bi obavilo zadatak. Taj put će dijete možda i odustati, ali će ipak nešto od uputa i zahtjeva zapamtiti i primijeniti u nekoj sljedećoj sličnoj situaciji.
- Važno je realno **uskладiti svoja očekivanja s djetetovim mogućnostima** i postavljati mu dobre izazove i podršku (*Mislím da ti to možeš, pokušaj još jednom...*). Ako dijete taj put ne uspije, treba mu dati do znanja da ima vremena i za nove pokušaje, kako se ne bi osjećalo krivim i obeshrabrenim (*U redu, sad znamo da treba pričekati da još malo narasteš pa onda pokušati ponovno.*).
- Kad ne uspije izvesti svoj naum (npr. nacrtati auto, toranj se sruši i sl.), dijete bude ljuto i frustrirano. Tada ga ne treba „spašavati“ od frustracije i ljutnje niti sagraditi toranj umjesto njega, već treba imenovati što se dogodilo, suosjećati i ostaviti djetetu da odluči što će napraviti. Treba poticati strpljenje jer tako se vježba tolerancija na frustraciju (*O, tvoj toranj se srušio, a bio je već tako visok. Što ćeš sada?*)

VAŽNO!

- ne nametati djetetu svoja rješenja nego ga usmjeravati prijedlozima i podrškom
- povući se kada vidimo da je dijete ovladalo potrebnim vještinama i ponašanjima

b) izriče očekivanja na pozitivan način, s jasnim granicama za ono što djetetu dopušta, a što ne

- umjesto vikanja i zabrana, daje objašnjenja i razloge zašto nešto nije dopušteno (primjereno dobi)
- vodi računa da dijete razumije što se od njega očekuje, da zna kakva su pravila i posljedice ako ih ne poštuje
- ako su potrebne zabrane (a nekada jesu), izriče ih jasno i čvrsto uz objašnjenje, a dijete usmjerava na ono što je dopušteno (*Ne smiješ trčati po dućanu, možeš hodati sa mnom i voziti kolica.*).

VAŽNO!

- umjesto stalnih zabrana reći djetetu što očekujemo
- planirati zajedno s djetetom

Granice izričemo unaprijed, kao očekivanja

Kad god krećemo s djetetom u neku situaciju za koju nismo sigurni zna li dijete kako se treba ponašati ili kada znamo da bi se moglo neprihvatljivo ponašati (npr. dućan, gosti u kući, odlazak liječniku), djetetu trebamo najaviti kamo i zašto idemo, tko će tamo biti, što će se događati, što ćemo mi raditi i **što očekujemo od njega. Ništa se ne podrazumijeva, potrebno je reći!**

Primjer:

Idemo u dućan po namirnice za ručak, pozdravit ćemo tetu prodavačicu, ja ću ići po meso, a ti ćeš potražiti gdje je mlijeko. Sebi ću kupiti kavu, a ti možeš potražiti Životinjsko carstvo za sebe.

Ukoliko se dijete u najavljenoj situaciji ponašalo dobro, u skladu s našim izrečenim očekivanjima, važno je dati i dobru povratnu informaciju u kojoj točno kažemo što je bilo dobro i zbog čega, kako bi se i drugi put tako ponašalo.

Što ako je dijete prekršilo granicu i pravilo?

Treba mu reći što točno nije bilo dobro i zbog čega, kako bi doznalo što učiniti sljedeći put. Može uslijediti prirodna i/ili logična posljedica (npr. *Ako si prolio – obriši.*).

Kad unaprijed postavljamo granicu prihvatljivog ponašanja, kao i kad nakon djetetovog ponašanja reagiramo na njega, svoje odobravanje ili neodobravanje ne trebamo iskazivati uz previše uzbuđenosti.

Pošten odnos prema djetetu u kojemu mu točno kažemo što ga očekuje i ne lažemo mu (npr. *U dućanu više nema bombona., Kod liječnika ništa neće boljeti.* i sl.) razvija u djeteta, između ostaloga, pravo povjerenje.

Djeca žele razumjeti što se od njih očekuje

Primjer:

Kad je majka četverogodišnjem Saši rekla da bi već mogao prestati piškiti po noći u krevet, pristojno je odgovorio: *Reci mi kako da to učinim i ja ću to učiniti.* Majka je bila zatečena njegovim pitanjem i nije mu znala odgovoriti. *Kako ću ja to naučiti kad mi ne znaš objasniti,* odgovorio je Saša. (Hundeide, www.icdp.info)



Usmjeravanje djetetovog ponašanja

1. SAMOUSMJERAVANJE ili samokontrola je upravljanje vlastitim ponašanjem.

Kad uspostavi samokontrolu, dijete postaje sposobno samo upravljati svojim ponašanjem, prilagođavati se zahtjevima vanjskoga svijeta. U uspostavljanju samokontrole djetetu pomažu roditelji svojim vođenjem - usmjeravanjem.

2. USMJERAVANJE je vanjska kontrola djetetova ponašanja.

To su **roditeljevi postupci** kojima usmjerava dijete kako bi jednog dana moglo sâmo usmjeravati svoje ponašanje: **vođenje-pokazivanje, usmjeravanje, pomaganje, izricanje očekivanja, granica, pravila, davanje povratne informacija, ja-poruke.**

3. Što NIJE usmjeravanje?

- Ignoriranje djeteta, neobraćanje pažnje ili puštanje da dijete radi što hoće bez podrške i granica.
- Zapovijedanje djetetu na grub način, ne mareći za njegove želje i potrebe, isticanje samo onog što dijete ne može.

4. U kojim situacijama djetetu pomažemo naučiti kako vladati sobom?

- situacije kada dijete treba upute kako se nešto radi, kako se obavlja zadatak – očekujemo usmjerenost cilju i suradnju
- situacije koje traže usmjeravanje ponašanja jer nešto nije dopušteno – izričemo granice, očekivanja.

5. Kako roditelj usmjerava djetetovo ponašanje?

- podržavanjem djetetovih aktivnosti i inicijative, vođenjem djeteta korak po korak prema cilju
- izricanjem očekivanja na pozitivan način, s jasnim granicama što je djetetu dopušteno, a što nije.

Djeca žele razumjeti što se od njih očekuje!

Granice = očekivanja izrečena unaprijed	roditelj djeluje prije događaja	<i>kamo i zašto idemo, tko će tamo biti, što će se događati, što ćemo mi raditi i što očekujemo od djeteta...</i>
Povratna informacija	roditelj djeluje poslije događaja	<i>što je bilo dobro, u skladu s očekivanjima... što nije bilo dobro i zbog čega, može uslijediti prirodna i/ili logična posljedica, npr. ako si prolio – obriši.</i>

Povratna informacija na djetetovo ponašanje

Povratna informacija je odgovor (reakcija) koji roditelj daje na djetetovo ponašanje odmah nakon djetetovog ponašanja, i to tako da dijete tu povratnu informaciju (odgovor, reakciju) može razumjeti i iskoristiti da nauči kako da se ponaša ili ne ponaša.

Umjesto da djetetu koje se pregura u redu za tobogan kažemo „Zločest si!“, možemo reći: „**To što si se pregurao nije u redu jer je pravilo da u parku svi čekaju na red za tobogan. Želim da ubuduće i ti staneš u red za tobogan s ostalom djecom i pričekáš svoj red.**“

Tako govorimo da je loše neko ponašanje, a ne cijela osoba te kažemo kako da ga popravi.

Povratnom informacijom roditelj usmjerava djetetovo ponašanje:

- **tako da djetetu potvrđuje mu da je ponašanje u redu**
 - Vidim da si stavio sve autiče u kutiju, pa ćeš ih sutra odmah pronaći.
 - Sve si pojela, sad si sita i dobre volje.
 - Koliko si prozora nacrtala! Baš si bila strpljiva.
 - Složio si cijeli puzzle, bio si jako uporan.
 - Sad kad si obrisala to što si prolila, neće se nitko poskliznuti.
 - Strpljivo i pažljivo nižeš kuglice, posebno mi se sviđa kako si složila boje...
 - Volim kad mi tiho govoriš što želiš...
- **tako da dijete usmjerava na promjenu ponašanja.**
 - Prejako si otvorila slavinu pa je voda sve pošpricala. Tu je krpa pa obriši. Pogledaj, slavinu otvori ovako (i pokazati).
 - Išarao si zid! Sad je prljav i neuredan. Pomoći ćeš mi da ga očistimo i prebojimo. Evo, ovdje ćemo zaljepiti veliki papir po kojem možeš šarati do mile volje.



Pravila u obitelji

Pravila pomažu da znamo kako se treba ponašati u određenoj situaciji ili kako nešto treba napraviti da bi funkcioniralo. Pravila su važna da bi grupe (obitelj, razred, organizacije i sl.) mogle **uspješno funkcionirati**.

Obiteljska pravila, navike, rutine su nepisana pravila... Npr. na ulasku u kuću brišemo cipele, peremo ruke, jedemo u kuhinji... Prije spavanja čitamo priču za laku noć. Ipak, **ponekad se svi ne pridržavaju pravila pa će ga trebati jasno i glasno izreći**. Primjerice, ako se počne hrana raznositi po kući, prljati, mrviti podsjećamo na dogovoreno pravilo **Jedemo u kuhinji**; **Nogomet igramo u parku**. bit će često izrečeno ako se djeca uporno pokušavaju igrati loptom po stanu; **Peremo ruke prije jela**. – ako dijete ne želi oprati ruke i sl. Dnevne rutine, navike, pravila, ponavljanja, pomažu da se dan strukturira, da ima svoj red, zna se što se može očekivati i to daje osjećaj sigurnosti. Djeca trebaju sigurnost!

Kako dogovarati pravila?

1. Usmjerenost pozitivno – ne kao zabrane (npr. nogomet igramo u parku).
2. Donesena dogovorom – svih kojih se tiču!! Najbolje jamstvo da će ih se pridržavati jest da su sudjelovali u njihovom dogovaranju (Malom djetetu koje ne sudjeluje u dogovaranju pravila treba na primjeren način objasniti zašto je važno pridržavati ga se).
3. Pravila je moguće mijenjati – opet dogovorom!
Neka pravila „rastu“ kako raste dijete.
4. Jednostavna i razumljiva – provjeriti je li dijete razumjelo pravilo.
5. Ne gomilati pravila – da se ne pretvorimo u vojsku.
6. Pravilo podrazumijeva i prirodnu ili logičnu posljedicu ako ga se netko ne pridržava – i to se mora znati jer je dio pravila.

DESET ZLATNIH PRAVILA KUĆE

1. Ako otvoriš, zatvori!
2. Ako upališ, ugasi!
3. Ako otključaš, zaključaj!
4. Ako pokvariš, popravi!
5. Ako ne možeš popraviti, zovi onoga tko može!
6. Ako posudiš, vrati!
7. Ako uzmeš, pazi na to!
8. Ako zaprljaš, počisti!
9. Ako pomakneš, vrati na mjesto!
10. Ako ti ne treba, ostavi stvar tamo gdje jest!



JA-poruke

- spadaju u osobni govor
- govoriti o sebi znači preuzeti odgovornost za sebe
- rabeći ja-poruke, mi smo model i učimo dijete da govori o sebi.

Što je TI-poruka?

Ti-poruku upućujemo kada nam djetetovo ponašanje smeta i kada smo nestrpljivi. Tada ne čekamo da dijete samo mijenja ponašanje, već reagiramo **ti-porukom** kojom negativno procjenjujemo dijete.

Ti-poruka uperena je na ličnost i kaže: **Ti si loš** (Gordon, 1996.).

Pogledajte, svi primjeri počinju s **ti** ili ga sadrže:

NUDIMO RJEŠENJA		PONIŽAVAMO (UBITAČNE PORUKE)	
naređujemo, zapovijedamo	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Nadi si nešto za igru!</i> • <i>Prestani gužvati taj papir!</i> • <i>Ostavi na miru te lonce i zdjele!</i> 	osuđujemo, kritiziramo, grdimo	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Ti si nepristojan.</i> • <i>Ti si glup, nemaš pojma.</i>
upozoravamo, opominjemo, prijetimo	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Vrisnut ću ako ne prestaneš!</i> • <i>Ako odmah ne izađeš, bit će ti žao!</i> 	dajemo imena, posramljujemo, rugamo se	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Ti si beba, gospođica „neću“ !</i> • <i>Sram te bilo!</i>
nagovaramo, propovijedamo, moraliziramo	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Igraj se negdje drugdje.</i> • <i>Nikad ne prekidaaj kada netko govori.</i> 	tumačimo, dijagnosticiramo, analiziramo	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Samo tražiš moju pažnju.</i> • <i>Želiš me naljutiti.</i> • <i>Testiraš moje granice.</i>
savjetujemo, predlažemo rješenja	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Zašto se ne bi igrao vani?</i> • <i>Ne bi li pospremio svaku stvar kad budeš gotov?</i> 	poučavamo, upućujemo	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Dobra djeca to ne rade.</i> • <i>Za promjenu budi dobar.</i>

Poslije TI-poruke:

- dijete se osjeća krivo, odbačeno, nevoljeno, osjeća nepravdu
- dijete se pravda, „uzvraća“ ili se povlači.
- **TI-poruke smanjuju samopoštovanje!**

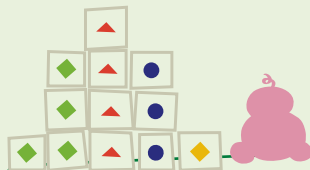
Što je JA-poruka?

- Kad djetetu kažemo koje posljedice za mene (i kako se osjećam) izaziva neko njegovo ponašanje koje je za mene neprihvatljivo, šaljem mu ja-poruku.
- Ja-poruka ne izaziva na otpor i pobunu, već pošteno priopćava kako djetetovo ponašanje djeluje na mene i usmjerava dijete što treba učiniti da to promijeni.

Od čega se sastoji JA poruka?

- **PONAŠANJE** – koje mi je neprihvatljivo – *kad ti radiš to...*
- **POSljedICA ZA MENE** – koja je djetetu razumljiva – *ne čujem, moram očistiti...*
- **PRIJEDLOG** – *promjene ponašanja – želim, očekujem... da učiniš nešto drugačije, da razmisliš*

TI-PORUKA	JA-PORUKA
<i>Izvoli se obući!</i>	<i>Kada hodaš bos, brinem se za tvoje zdravlje i želim da obuješ papuče ili se igraš na tepihu.</i>
<i>Sram vas bilo, opet ste sve ostavili meni!</i>	<i>Ljuti me kad ostavite kaos u kuhinji pa sve moram sama pospremiti! Očekujem da svatko iza sebe stavi svoj tanjur u sudoper.</i>
<i>Ne viči!</i>	<i>Kad tako glasno vičeš, ne čujem što mi mama govori. Pokušaj smisliti neku tišu igru.</i>
<i>Stoput sam ti rekla da ne igraš nogomet u stanu!</i>	<i>Kad udaraš loptom, mogao bi probuditi tatu nakon noćne smjene. Pokušaj naći neku tišu igračku, a poslije možete ti i tata igrati nogomet u dvorištu.</i>
<i>Prestani juriti po dućanu!</i>	<i>Kad juriš po dućanu, brinem se da ćeš se izgubiti. Možeš gurati kolica. / Izaberi pecivo za doručak.</i>
<i>Ti si neuredna ljenčina!</i>	<i>Smetaju me igračke po cijelom podu, mogla bih se spotaknuti i pasti. Hoću da ih staviš u kut / kutiju za igračke / ...</i>



- Dijete se ponaša onako kako zna i nastaviti će sve dok mu ne pokažemo na koji način može drugačije zadovoljiti svoju potrebu, a da ne ugrožava tuđe potrebe.
- JA-poruke neće odmah promijeniti ponašanje djeteta.
- Korištenje JA-poruka pomaže stvaranju dobrog odnosa između odraslog i djeteta.

Prirodne i logične posljedice nepridržavanja pravila – bolje od kažnjavanja!

Ako se dijete ne drži dogovora i pravila, umjesto kažnjavanja, roditelj može primijeniti prirodnu ili logičnu posljedicu.

Prirodne posljedice omogućavaju da dijete vidi direktne rezultate svog ponašanja kojim krši neko pravilo, ne pridržava se nekih dogovora ili uputa. *Npr. ako dijete namjerno prolje mlijeko, više neće moći popiti to mlijeko. Ukoliko baci i potrga igračku, više se neće moći njome igrati.*

Npr.

Mama: *Majo, jako je važno da pospremiš svoje igračke!*

Maja: *Neću!*

Mama: *Vidim da ti ne bi, ali netko će stati na njih, može pasti ili strgati igračku.*

Maja: *Neću!*

Mama: *Pogledaj kako su razbacane, ili ćeš ih ti pospremiti i onda ćeš ih sutra lako naći ili ću to morati ja, a to onda znači da se neko vrijeme nećeš moći igrati s tim igračkama (logična posljedica). Ili želiš da zajedno pospremimo igračke – da ti pomognem?*

Kad puštate da dijete uči iz prirodnih posljedica svojih postupaka (ili propusta), nemojte mu još „držati predavanje“ ili da ga spašavati od posljedica. Naravno, važno je brinuti o djetetovoj sigurnosti i zdravlju te ne puštati da djeluju prirodne posljedice koje ih ugrožavaju.

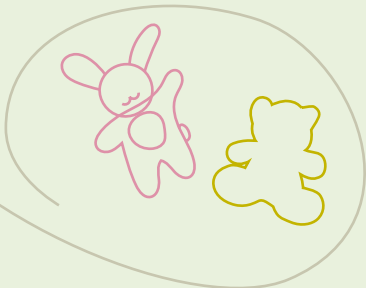
Logične posljedice koristimo kad nisu prikladne prirodne posljedice. *Npr. ako dijete ne pospremi igračke, vjerojatno će igračke stajati na putu i smetati roditelju, dok djetetu to vjerojatno neće biti problem.* U toj i sličnoj situaciji roditelj treba stvarati posljedice usko povezane s djetetovim postupkom.

Prirodne i logične posljedice omogućuju djeci da uče iz prirodnog reda u svijetu (*npr. ako neće jesti, bit će gladna*).

Logične posljedice omogućuju djeci da uče iz socijalne realnosti (*npr. ako mama treba pospremiti moje igračke, odnijet će ih negdje da ih opet ne razbacam*).

Da bi posljedice bile efikasne, moraju DJECI biti logične.

Doživljavanje logičnih posljedica potiče djecu na odgovorne odluke i smanjuje njihovu ovisnost. Efikasne su samo ako roditelji ne varaju.



Kako provoditi logične posljedice?

Omogućite djetetu izbor i prihvatite njegovu odluku (*npr. ili će s mamom u dućanu gurati kolica [to je pravilo] ili će juriti po dućanu, a tada odmah napuštamo dućan [to je posljedica]*).

Govorite prijateljskim tonom.

Manje govorite, više djelujte.

Kada primjenjujete logične posljedice neprihvatljivog ponašanja, uvjerite dijete da može ponovno pokušati drugom prilikom (*Danas u dućan idem sama jer si prošli put ponovno jurio, a sutra možeš sa mnom.*).

Ako se neprimjereno ponašanje ponavlja, produžite vrijeme koje mora proći do ponovnog pokušaja.

Budite strpljivi, trebat će duže vrijeme da se pokaže djelotvornost uporabe prirodnih i logičnih posljedica – to je nešto duži put, ali sigurno djelotvorniji za djetetov razvoj samokontrole i za kvalitetu odnosa s roditeljem.

Zašto i kako bez batina?

Razlozi za nenasilno odgajanje djece

Tjelesno kažnjavanje krši ljudska prava djeteta jer predstavlja napad na djetetovo dostojanstvo i tjelesni integritet. U Hrvatskoj je zakonom zabranjeno tjelesno i drugo ponižavajuće kažnjavanje djece.

No, neki roditelji ipak vjeruju kako je tjelesno kažnjavanje (odnosno udaranje djeteta rukom ili predmetom poput štapa ili remena) djelotvoran način postizanja toga da dijete učini ono što roditelj traži. Iako dijete u tom trenutku može napraviti što roditelj traži, negativne posljedice ovakvoga kažnjavanja mogu potrajati cijeli život.

Tjelesno kažnjavanje je štetno za dijete i za kvalitetu odnosa s roditeljem!

Poznato je da djeca koja su doživjela tjelesno kažnjavanje mogu imati:

- slabije mentalno zdravlje (npr. manje samopouzdanja, češće depresije)
- lošiji odnos s roditeljima (nasilje ih ne uči da poštuju roditelje, već da ih se boje te ih potiče na otpor i osvećivanje roditeljima te na udaljevanje od njih)
- slabije razvijenu samokontrolu i niže moralne standarde (nasilje ih ne uči razlozima i načinima ispravnog ponašanja)
- pojačanu agresivnost i društveno neprihvatljivo ponašanje (tjelesno kažnjavanje djeci daje dojam da je nasilje normalno, prihvatljivo i djelotvorno).

Također, poznato je da odrasle osobe, koje su kao djeca iskusile tjelesno kažnjavanje, češće imaju problema s mentalnim zdravljem te pokazuju više društveno neprihvatljivog ponašanja, uključujući i nasilje u obitelji, od odraslih koji nisu bili tjelesno kažnjavani u djetinjstvu.

Međutim, ne ostavlja samo tjelesno kažnjavanje trag na zdravlju djece. Važno je izbjegavati i ostala ponašanja kojima se djeca ponižavaju, uključujući ismijavanje, izazivanje u djeteta osjećaja bezvrijednosti, nevoljenosti, nesposobnosti ili straha.

Nenasilno odgajanje djeteta ni približno ne znači poticanje popustljivog roditeljstva.

Roditelji koji vjeruju da je udaranje djece (tjelesno kažnjavanje) nedjelotvorno i ponižavajuće pronalaze druge načine rješavanja sukoba i usmjeravanja djetetovog ponašanja.



Kako nenasilno reagirati na djetetovo pogrešno, štetno, opasno ili društveno neprihvatljivo ponašanje?

Kada je riječ o mlađoj djeci – odvlačenje pozornosti prije negoli se problem razvije; smirivanje djeteta pronalaženjem druge zajedničke aktivnosti; pridobivanje djeteta da vas sasluša i ukazivanje na ono što je bilo pogrešno i kako se može drugačije; odmak od situacije i raspravljanje o njoj kasnije, kada se emocije smire; korištenje prirodnih i logičnih posljedica.

Kada je riječ o starijoj djeci – razgovaranje o nepoželjnim ponašanjima, korištenje prirodnih i logičnih posljedica djetetovog nepoželjnog ponašanja, upućivanje djeteta da, po mogućnosti s roditeljem, nadoknadi „štetu“ koju je svojim ponašanjem izazvalo i ispravi loš postupak.

Pri tom je vrlo važno izbjeći vrijeđanje djeteta; ono što osuđujemo jest njegovo neželjeno ponašanje, a ne dijete kao osobu. Roditelj treba razmotriti je li dijete sposobno razumjeti i slijediti pravila te uzeti u obzir okolnosti i ozbiljnost djetetovog lošeg ponašanja.

Prilikom postavljanja granica i pravila roditelj treba voditi računa o tome što je dobro za dijete – sukladno njegovu uzrastu i stupnju razvoja.

Mnogi roditelji ustanovili su da mogu izbjeći nasilje u odnosu sa svojom djecom ako su već od njihova rođenja s njima uspostavili blizak, topao odnos pun obostranog poštivanja i suradnje. Djeca dobro reaguju na poštovanje i pozitivna očekivanja – na to kad roditelji očekuju dobro ponašanje i usredotoče se na nj, umjesto na loše ponašanje, te kad se pobrinu da dijete razumije što se od njega očekuje te da je to sposobno i može ispuniti.

Da bi djetetu pomogli naučiti poželjna ponašanja, majka ili otac mogu:

- redovno djetetu posvećivati vrijeme „samo za nas“ i pokazivati zanimanje za njih i njihov svijet
- pažljivo slušati svoje dijete i pomoći mu da izrazi osjećaje
- pomoći djetetu da shvati moguće posljedice svojih ponašanja (izbora)
- poticati pojavu poželjnih ponašanja pridajući im pozornost i hvaleći ih, a ne obraćati pozornost na manja neželjena ponašanja
- ponašati se kao što bi željeli da se ponaša dijete, komunicirati s djetetom s poštovanjem i svojim primjerom pokazati kako se konstruktivno rješavaju sukobi.

Podržavanje poželjnih oblika ponašanja i smanjivanje onih neželjenih najbolje uspijeva roditeljima koje njihova djeca poštuju. Djeca poštuju roditelje koji usmjeravanju djetetovo ponašanje uputama, očekivanjima, granicama, povratnim informacijama i prirodnim posljedicama, dozvolama i zabranama... bez vrijeđanja djeteta i nasilja. Djeca poštuju roditelje koji kad sami pogriješe preuzmu odgovornost za svoje roditeljsko ponašanje i narušenu kvalitetu odnosa s djetetom (a ne krive dijete za to).

Djetetova samokontrola i suradnja s roditeljskim zahtjevima nisu posljedica roditeljskog kažnjavanja već izviru iz pozitivnog odnosa roditelja i djeteta. Dijete pristojno jer smo ga tako „istrenirali“ ili jer se boji kazne, nego zato jer se mi s njime i ostalima pristojno ophodimo. To stvara pozitivan odnos, a u njemu je dijete spremnije na suradnju s roditeljem.

Možemo i drugačije



Ne bacaj loptu po stanu!	Pričekaj čas, loptom ćemo se igrati uskoro vani.
	Kad loptu bacaš po stanu, bojim se da će se ona baka ispod ljutiti. Želim da loptu kotrljaš (ovako) ili da odabereš nešto drugo za igru.
	Vidiš kako si polako kotrljao loptu. Tako smiješ. Tako se možeš i sutra igrati.
Pa ti nemaš pojma kako se peru zubi. Daj da ti ja operem!	Vidim da se jako trudiš. Trebaš još malo bolje trljati svoje zubiće. Vidi... zubiće peremo tako da trljamo kružno... ovako... prvo gornje zubiće... pa donje... Eto, sad su nam zubići lijepi i čisti.
	Kako si dobro trljala svoje zubiće. Sada su lijepi i čisti, bez Grica i Greca.
Ne hodaj bos!	Bos možeš biti na tepihu.
	Vidim da voliš biti bos, ali pločice su hladne i mogao bi se razboljeti. Hodaj bos po tepihu ili obuj papuče ako želiš biti na pločicama.
Ti bi stalno bombone! Nema!	Bombone možeš dobiti nakon ručka.
	Znaš da je pravilo – prvo ručak, a onda slatkiš.
Neću više s tobom ići u dućan. Zločest si!	Kad trčiš po dućanu, brinem se da ćeš nešto srušiti ili da ćeš se izgubiti. Želim da me držiš za ruku ili da se držiš za kolica.
	Danas si se držao dogovora. Držao si se za kolica cijelo vrijeme i tražio samo čokoladicu. I sutra ćemo zato zajedno ići u dućan.
	Danas se nisi držao dogovora. Trčao si po dućanu, a ja sam se bojala da ćeš se izgubiti. Sutra ću u dućan ići sama, a zajedno ćemo opet ići u subotu.
Makni se od mene! Dosadan si više!	Ljuti me kad vičeš na mene i vučeš me za rukav i želim da prestaneš. Rekla sam ti kad smo išli u dućan da ću ti kupiti jednu stvar. Izaberi hoćeš li čokoladicu ili štipiće.
	Ne razumijem što hoćeš kad me vučeš za rukav. Reci jasno što bi htio.

Ne bacaj i ne trgaj lutke. Sram te bilo!	Kad bacaš svoje lutke, brinem se da će se potrgati. Voljela bih da budeš nježnija prema svojim lutkama.
	S lutkama se igraj tako da ih maziš i paziš. Mislim da one to vole, kao i djeca...
	Kako si nježna prema svojim lutkama... Sigurna sam da su i one zadovoljne kako se brineš o njima.
Opet tuljš kad odlazimo kući! Odmah prestani ili ću te nalupati pa ćeš imati razloga za plakanje!	Vidim da ti je žao što idemo. Dođi da te zagrlim. Ni meni nije drago što moramo ići. Sutra ćemo opet ići u park.
	Znam da bi ti sada još ostao vani, ali ja moram ići jer moram skuhati ručak. 'Ajde se zaljuljaj još dvaput pa onda idemo.
Diži se odmah i idemo (u vrtić)!	Znam da voliš crtati prije vrtića. Kad se spremiš, možeš crtati dok čekaš da se ja obučem. A onda ćemo krenuti.
	Čujem da bi ti sad crtala, ali moramo krenuti. Hoćeš ponijeti crtež pa ga nastaviti crtati u vrtiću, ili ćeš ga ostaviti kod kuće, pa dovršiti kad se vratimo?
Silazi dolje s tog tobogana. Je l' me čuješ, mladi gospodine? Past ćeš...	Idemo u naš park. Tamo je onaj veliki tobogan kojeg voliš. Ako se želiš s njega spuštati, želim da se čvrsto držiš rukicama i da čekaš svoj red.
	Kad se penješ na veliki tobogan, bojim se da ćeš pasti. Molim te, spuštaj se niz ovaj manji!
	Danas sam se malo bojala kada si se penjao na tobogan, ali sam vidjela da se čvrsto držiš rukicama, onako kako smo se i dogovorili. I da poštuješ svoj red. Sutra ćemo ponovno ići.



*Radila sam najbolje što sam znala.
Sad znam bolje i radit ću bolje!*

Tri vrste roditeljske odgovornosti

Osobna odgovornost

Roditelj preuzima osobnu odgovornost tako što odgovara za sebe, svoje ponašanje, zadovoljavanje svojih potreba (što želim, trebam...) i za poštovanje svojih granica (što ne želim, ne trebam... npr. *Smeta mi neuredan kuhinjski stol, trebam red na stolu.*)

Zna što želi (i što ne želi), što mu treba (ne treba), što voli (što ne voli) itd.

- *Volim se na kraju dana u miru otuširati.*
- *Ne želim neuredan kuhinjski stol, trebam red na stolu.*

Izražava svoje potrebe i granice, kaže što hoće i neće, treba, očekuje...

- *Trebam pola sata za sebe.*
- *Očekujem da poslije jela svatko makne svoj tanjur – to je kućno pravilo.*

Radi izbore i donosi odluke, brine o zadovoljavanju svojih potreba i zauzima se za svoju dobrobit, u skladu sa svojim potrebama i granicama.

- *Sad me nemoj ništa pitati, želim pola sata pregledati poruke pa gasim mobilni i evo me tebi da mi kažeš što bi htio.*
- *Umorna sam i najprije ću pola sata odspavati, a onda možemo razmotriti pečenje palačinki.*
- *Smeta me kad ne pospremiš svoj tanjur sa stola. Želim da ga uvijek poslije jela staviš u sudoper!*



I dijete ima osobnu odgovornost – zna što želi (ne želi), *Hoću sladoled.; Neću da me prekidaju dok se igram.* – i nastoji postići da se njegove želje i potrebe zadovolje: *Kupi mi sladoled! Pusti me se kad se igram!* Ali, za razliku od roditelja, malo dijete se ne može pobrinuti za zadovoljavanje svojih potreba nego za to treba roditelje/ odrasle. S vremenom, to će sve više moći i samo jer je sve samostalnije, više zna, bolje razumije posljedice svojega i tuđeg ponašanja, ima više životnog iskustva. Npr. malom djetetu kad je žedno roditelj će dati vode, a kad je veće, dijete će samo uzeti čašu vode.

Odgovornost za odnos

Roditelj ima i punu odgovornost za kvalitetu odnosa s djetetom i u obitelji. Odrasli su odgovorni za to kakva je atmosfera u obitelji (npr. napeta, namrgođena lica, takva da se dijete boji roditelja, brine za roditelja...), kakav je način komuniciranja i koje vrijednosti se njeguju (npr. brinemo se jedni o drugima, pomažemo, ne povređujemo jedni druge; važno je kako se članovi obitelji osjećaju).

Čini mi se da se brineš gdje je tata... Hoćeš da ga nazovemo?

Čujem te ja da hoćeš još jedan sladoled. Naravno! Mogu kupiti jedan sladoled na dan, pa ću ti ga kupiti sutra. (i mirno izdržati eventualno cendranje)

Odgovornost za dobrobit i razvoj djeteta

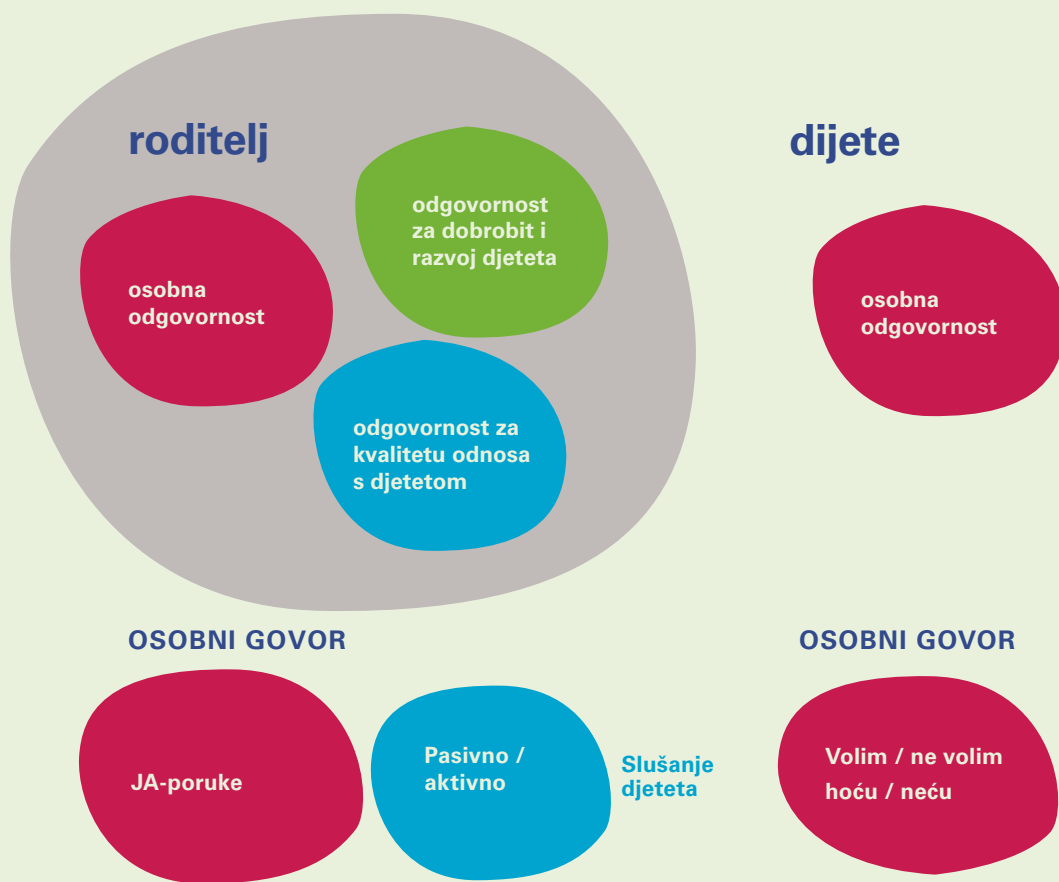
Roditelj ima i odgovornost za dobrobit i razvoj djeteta. Dijete je odgovorno reći/ pokazati svoje potrebe i granice (što hoće i neće) i, koliko može, za njihovo zadovoljavanje. No, nije samo dijete odgovorno za sebe – odgovoran je i roditelj. Roditelj je odgovoran za donošenje odluka kojima će osigurati sigurnost i zdravlje djeteta te zadovoljiti djetetove potrebe (ne i sve djetetove želje).

Ponekad zbog svoje odgovornosti za dobrobit i razvoj djeteta roditelji donose odluke koje su u suprotnosti s djetetovim željama i osjećajima. Pritom je važno da roditelji i tada poštuju djetetovu osobnu odgovornost za sebe (za svoje potrebe i granice), odnosno, rečeno jezikom „četiri stupa roditeljstva“, da vide i uvažavaju dijete kao osobu koja zna što želi, a što ne (npr.

Vidim da hoćeš na ovaj tobogan, žao mi je, ali neću te pustiti jer je to za stariju djecu.;

Čujem da bi ti još gledao TV, žao mi je, ali ja ću ga sad ugaziti (jer ne želim da gledaš više od sat vremena dnevno...).

Za što je odgovoran roditelj, a za što dijete?



Dijete i televizija

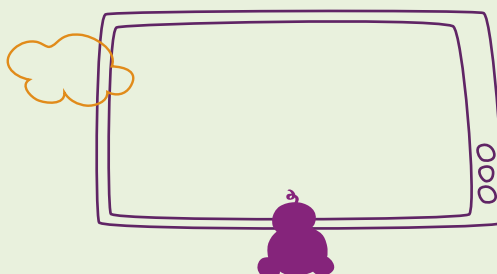
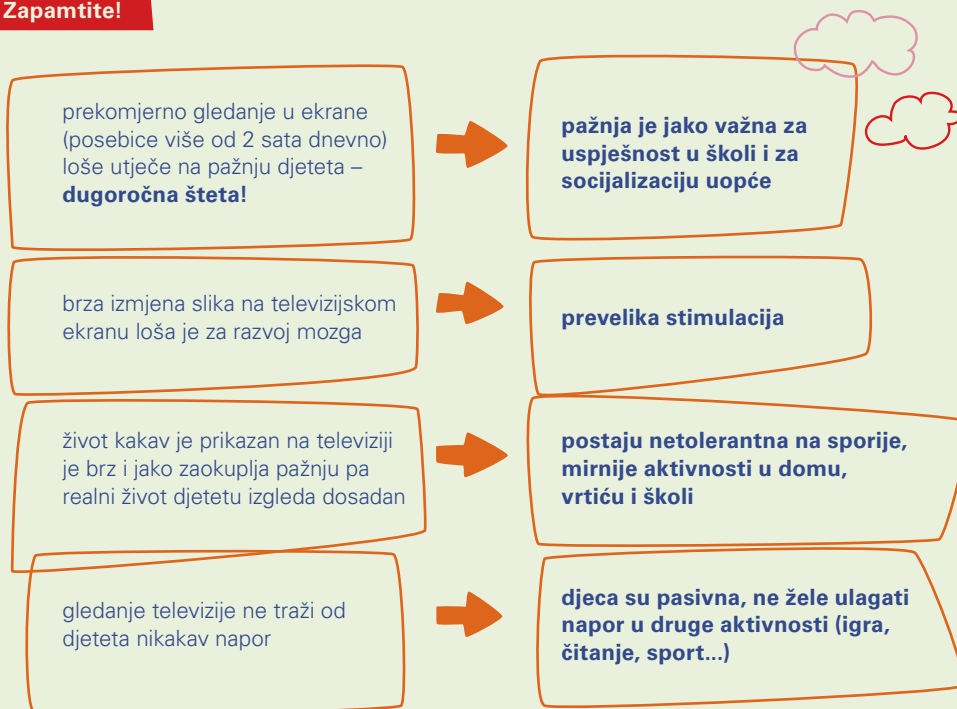
Jedno od važnih roditeljskih pitanja 21. stoljeća jest kako balansirati između televizijskog ekrana i želje djeteta, razvojnih potreba i diskusija o štetnosti i koristi te „magične kutije“.

Istraživanja su pokazala da prosječno dijete više vremena provede ispred televizora nego što provede u razgovoru s roditeljima, igri u vanjskom prostoru, čitajući ili da mu netko čita.

Zabrinjavajuće je to što dijete mlađe od 6 godina u prosjeku provede više od 2 sata dnevno pred ekranom televizora, računala, mobitela, a, prema preporuci Svjetske zdravstvene organizacije, 2 sata dnevno je gornja granica koliko najviše vremena pred ekranom može provesti predškolsko dijete.

Zabrinjavajuće je i to što pred ekranom vrijeme provode i djeca mlađa od 2 godine, koja, prema preporuci Svjetske zdravstvene organizacije, ne bi uopće trebala biti izložena televizoru, mobitelu, računalu i sličnim ekranima.

Zapamtite!



Kako „pripitomiti“ televiziju?

Djeca su posebna publika koju je potrebno voditi televizijskim svijetom.

1. Preuzmite odgovornost

Djetetu je televizija previše zanimljiva i moćna da bi je moglo samo kontrolirati, zato im je potrebno vodstvo odraslih koji će voditi brigu o tome kada, što i koliko dugo dijete gleda. Roditelji su ti koji moraju uvesti pravila gledanja televizije u zajedničkom domu. Preporuka stručnjaka jest uopće ne gledati televiziju prije 2. godine, odnosno početi gledati televiziju s navršene tri godine života, jer u najranijem razdoblju slike s ekrana izazivaju zbrku i kontradiktorne dojmove.

2. Gledajte televiziju s djetetom

Roditelji mogu znatno umanjiti utjecaje nasilnih sadržaja na djecu na način da tijekom i nakon gledanja objasne djetetu ono što je vidjelo.

3. Ugasite televizor kad ga nitko ne gleda!

Kad na TV programu nema ništa vrijedno gledanja, ugasi televizor. Preporučamo da nemate upaljen TV za vrijeme jela ili dok nešto obavljate. Pokazalo se da se djeca igraju određenom igračkom dvostruko kraće kada je televizor upaljen, nego kada je isključen te da se znatno manje koncentriraju na igru. Na taj način upaljen TV **omete razvoj djeteta i smanjuje njegovu mogućnost koncentracije.**

4. Uvedite pravila

Djeca u dobi između 2 i 6 godina ne bi trebala gledati televiziju više od dva sata dnevno; postavite granicu, odredite pravila, dogovorite se što se i kada gleda. Ovo vremensko ograničenje vrijedi za kvalitetan TV program (npr. dokumentarci o životinjama), crtiće ili slično. Ostale programe dijete ne bi trebalo gledati jer su za odrasle, a ne djecu. Razmislite i odredite koliko vremena dijete treba provesti vani, u šetnji ili slobodnoj igri na zraku, koliko ćete vremena provesti u zajedničkim igrama, druženju i slično, a koliko pred TV-om.

5. Izbjegavajte koristiti televiziju kao dadilju za čuvanje djeteta

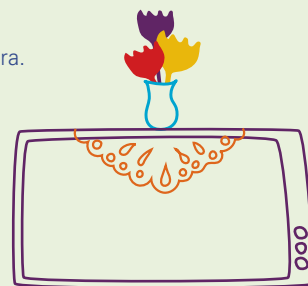
Kako bi zaokupili djetetovu pažnju, roditelji mu često upale crtić i puste ga da fascinirano sjedi pred televizorom. To treba koristiti *vrlo rijetko* i u stvarno iznimnim situacijama. Sjetite se koje su štetne posljedice redovitog produljenog gledanja TV-a na djetetovu pažnju i druge sposobnosti i pokušajte djetetovu pažnju zaokupiti na drugi način (npr. upalite radio, izvadite neku igračku ili zanimljivi predmet koji inače nisu dostupni).

6. Nemojte televizoru dati središnje mjesto u stanu

Razmjestite pokućstvo tako da dijete ne može lako doći do televizora.

7. Potrudite se i sami što manje gledati televiziju

Djeca najbolje uče oponašajući; ako ste vi ovisnik o TV sadržaju, velika je vjerojatnost da će i vaše dijete to biti.



Zamke roditeljstva

Najčešće roditeljske **zamke** koje pridonose roditeljskom stresu i otežavaju podizanje djece, a počivaju na pogrešnim uvjerenjima i očekivanjima su:

- **Roditelj – negativac** – u čestim je borbama moći s djetetom; često kritizira, viče, opominje i prijeti. U opasnosti je upasti u zamku da primjećuje samo djetetova negativna ponašanja i daje mu samo negativnu pažnju.
- **Pusti ih na miru/ ne diraj ih/ ne gledaj ih (dok su dobri)** – roditelj na djecu ne obraća pažnju, ignorira ih ako se lijepo ponašaju i igraju. Zamka: ignoriranje smanjuje vjerojatnost ponavljanja lijepog ponašanja.
- **Savršen roditelj** – ova zamka proizlazi iz želje da se bude savršen, a ne samo dobar ili dorastao roditelj. Svi roditelji su ljudska bića – i griješe. Važno je samo da ne ponavljaju iste pogreške. Budući da savršen roditelj ne postoji, nastojanje da se to bude samo vodi u stres, razočaranje, frustraciju i krivnju. Od silne želje da se zadovolje svi zahtjevi i savjeti, roditelji ne uživaju danas, očekujući uspjeh ili neuspjeh sutra.
- **Savršeno dijete** – nije realno očekivanje roditelja da njihovo dijete bude savršeno. Sva su djeca ponekad cendrava, uznemirena, rade nered, svađaju se s roditeljima. Način na koji roditelji reagiraju utječe na to hoće li ovi problemi ostati isti, pogoršati se ili će se pak smanjiti s vremenom.
- **Za sve sam ja kriva/ kriv** – ponekad se roditelji okrivljuju za sve djetetove poteškoće i probleme. Moguće je voditi/ usmjeravati dijete na način da se nauči vrijednostima i socijalnim vještinama, ali nije moguće kontrolirati sve što utječe na djetetovo ponašanje. Roditelji su ponekad deprimirani jer misle da je sva krivnja za djetetovo ponašanje na njima te im je zbog te depresije još teže biti mirni i strpljivi s djetetom.
- **Za sve je krivo ono** – ovo vjerovanje za probleme u ponašanju u potpunosti okrivljuje dijete (npr. *Ona je tako tvrdoglava, nikad ne radi što joj se kaže.*). Takva uvjerenja mogu sprečavati roditelja da uvidi kako njegova vlastita ponašanja pridonose djetetovu lošem ponašanju – mnoge poteškoće rezultat su toga kako djeca i roditelji razgovaraju i odnose se jedni prema drugima.
- **Žrtva** – kada roditelji postanu tako zaokupljeni svojim roditeljstvom, događa se da zanemare svoje potrebe za intimnošću, druženjem, rekreacijom, privatnošću/ vremenom nasamo i zabavom. Kad si nešto „priušte“, javlja se nezadovoljstvo i odnos s partnerom se pogoršava. Kvalitetno roditeljstvo moguće je kad odrasli imaju uravnotežen život. Nasuprot tome, žrtvovanje ne proizvodi kvalitetno roditeljstvo.
- **Ostajanje zajedno zbog djece** – djeca koja rastu u obiteljima u kojima postoje ozbiljni problemi u odnosima i mnogo sukoba, vjerojatnije će razviti emocionalne probleme, kao i probleme u ponašanju.
- **To će oni prerasti** – problem u djetetovu ponašanju roditelji često vide kao nešto prolazno, nešto što će djeca s vremenom sama prerasti. Nepoželjnim ponašanjem treba se pozabaviti rano, da ne preraste u ozbiljnije poteškoće. Vjerovanje kako će problematično ponašanje samo proći može sprečavati roditelje da nađu uzroke takvog ponašanja, da traže rješenja problema, učine neke promjene ili potraže pomoć.

Pročitajte sve zamke i odaberite onu/ one u kojoj/ kojima ste prepoznali sebe ili vam je to predbacio netko od vaših ukućana. Ako ste se prepoznali, pronašli u nekoj mjeri u ovim zamkama, razmislite jeste li u ovih naših osam susreta naučili, spoznali, stekli nešto što procjenjujete kako će vam pomoći da se „iskopcate“ iz zamke u koju ste upali.

(Prilagođeno prema letku *Positive Parenting Program*, n.d.).

10 savjeta za roditelje

1. Kada vam dijete želi nešto pokazati, ako ikako možete, prestanite raditi ono što radite i posvetite mu pažnju. Važno je često provoditi male količine vremena s djetetom radeći nešto što oboje volite.
2. Pružite djetetu puno tjelesne nježnosti – većina djece često vole zagrljaje, maženje i držanje za ruke. Ustanovite što od toga i u kojoj mjeri voli vaše dijete.
3. Razgovarajte s djetetom o stvarima koje ga zanimaju i podijelite neke aspekte svojeg dana s njime. Ispričajte mu nešto od onoga što vam se tijekom dana dogodilo.
4. Kada dijete napravi nešto što biste voljeli da radi češće, služite se povratnom informacijom (npr. *Hvala ti što si odmah napravila ono što sam te molila.*)
5. Djeca će se češće loše ponašati ako im je dosadno; stoga im pružite puno zanimljivih aktivnosti kojima se mogu baviti unutar ili izvan doma (npr. plastelin, bojanke, kartonske kutije, zabavnu odjeću za presvlačenje/ maskiranje, plahte za kućice i sl.).
6. Podučite svoje dijete novoj vještini tako da je prvo pokažete vi, a tada mu dajte priliku da nauči tu novu vještinu. Primjerice, razgovarajte pristojno kod kuće. Nakon toga tražite od djeteta da bude pristojno, neka kaže molim i hvala te ga pohvalite za trud.
7. Postavite jasne granice prihvatljiva ponašanja. Sjednite i porazgovarajte o pravilima kod kuće te o tome koje su posljedice njihova kršenja.
8. Ako se dijete loše ponaša, ostanite mirni i recite mu jasno neka se prestane tako ponašati te što biste htjeli da radi umjesto toga (npr. *Prestanite se tući, igrajte se zajedno s autićima.*). Pohvalite ako poslušaju, a ako ne, primijenite principe prirodnih i logičnih posljedica.
9. Imajte realna očekivanja. Sva se djeca povremeno loše ponašaju i neizbježno je da ćete imati posla s postavljanjem granica. Nastojanja da budete savršeni roditelji mogu vas dovesti do frustracija i razočaranja.
10. Brinite se o sebi. Teško je biti miran, opušten roditelj ako ste pod stresom, tjeskobni ili depresivni. Pokušajte svaki tjedan pronaći vremena da se opustite ili radite nešto u čemu uživate.

Sanders i suradnici (2003.).



Bilješke o roditeljevom raspoloženju

Vaše raspoloženje snažno utječe na ponašanje vašeg djeteta, ali i na to kako vi reagirate na djetetovo ponašanje.

Kad ste umorni, pod stresom, zbog nečega zabrinuti ili ljuti, veća je vjerojatnost da ćete se razljutiti na dijete. Ponekad se roditelji nađu u situaciji da svoje frustracije iskaljuju na djeci.

Kad su roditeljeva raspoloženja nepredvidiva, djeca se osjećaju nesigurno i brinu se.

Kada se roditelji jedan dan niti ne obaziru na neko djetetovo ponašanje, a drugi ih dan to isto ponašanje razljuti, djeca su zbunjena.

Kad se roditelji razljute na djecu zato jer su pod stresom zbog nečega drugog, djeca su ogorčena jer su roditelji prema njima tada nepravedni.

Ako su roditelji često ljuti ili loše raspoloženi, djeca se osjećaju uplašeno i ugroženo.

Roditeljeva raspoloženja utječu na djetetovo ponašanje. Važno je da roditelji budu svjesni svojih raspoloženja. Trebali bi izbjegavati iskaljivati svoja loša raspoloženja na svojoj djeci.

Važno je da roditelji dovoljno spavaju i zdravo se hrane, kako bi imali energije za nošenje sa svim životnim stresovima.

Ako vam se čini da ste često ljuti, tužni, zabrinuti ili pod stresom, trebali biste porazgovarati sa stručnjakom ili prijateljem, ili članom obitelji.

Važno je da svoje probleme riješite na konstruktivan način koji ne šteti vašoj djeci.

Durrant, (2007.)



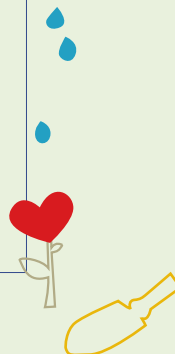
Kako (istovremeno) brinuti o sebi i drugima

U roditeljstvu, i životu općenito, često se pojavljuju situacije kada naša želja i želja druge osobe ne mogu biti ostvarene istovremeno (Npr. mi bismo rado na miru pogledali novu epizodu serije, a dijete želi da se s njim igramo ili želimo raditi istu smjenu kao kolegica, a poslodavac zahtijeva da jedna osoba bude u suprotnoj smjeni.).

Tada imamo nekoliko mogućnosti, s različitim kratkoročnim i dugoročnim posljedicama:

Naše želje i želje druge osobe ne mogu biti istovremeno ostvarene – što sad?

MOGUĆI ODGOVORI na situaciju	KRATKOROČNE POSLJEDICE		DUGOROČNE POSLJEDICE kada se najčešće ponašamo na taj način
	PREDNOSTI	NEDOSTACI	
<p>POPUŠTAMO: vodimo brigu samo o drugoj osobi (pasivno ponašanje)</p>	<p>ako nam je druga osoba važna, može nam biti drago da je dobila što je htjela</p>	<p>osjećamo se loše jer nismo dobili što smo htjeli i/ili imamo osjećaj da drugoj osobi nismo važni</p>	<p>doživljavamo sebe kao žrtvu, oslabljujemo osjećaj vlastite vrijednosti; u odnosima s drugima osjećamo se manje vrijednima, drugi počinju misliti da nam ništa ne treba</p>
<p>NAMEĆEMO svoju želju: vodimo brigu samo o sebi (agresivno ponašanje)</p>	<p>osjećamo se dobro jer se zauzimamo za sebe i/ili jer smo u tom trenutku dobili što smo htjeli</p>	<p>ako nam je druga osoba važna, osjećamo se loše jer smo zanemarili njene potrebe; moguća svađa, borba za moć/„pobjedu“</p>	<p>loši, neravnomjerni odnosi s drugima; drugi nas mogu izbjegavati i misliti da smo neugodni i agresivni; mogući gubici važnih odnosa</p>
<p>PREGOVARAMO = tražimo rješenje koje odgovara i nama i drugima: istovremeno vodimo brigu o sebi i o drugoj osobi, uvažavamo i sebe i drugu osobu (asertivno ponašanje)</p>	<p>otvara mogućnost za novo, kreativno rješenje, pogotovo ako prepoznamo potrebe u pozadini želja</p>	<p>ponekad je potrebno više vremena nego za ostale pristupe; ponekad nije moguće pronaći/dogovoriti rješenje koje odgovara svima</p>	<p>veće samopoštovanje; zadržavamo i poboljšavamo odnose s drugima</p>



Iz prethodne tablice je jasno da je, i u kratkoročnom i u dugoročnom smislu, pregovaranje oko razlika najbolje rješenje za dobro osjećanje i dobre odnose.

Pregovaranje je socijalna (društvena) vještina. To znači da:

- svima nam je neophodna za zadovoljno življenje s drugim ljudima i u široj društvenoj zajednici
- može se vježbati i – uvježba(va)ti! ☺

Kao i druge vještine iz područja komunikacije (sjećate li se slušanja i ja-poruka?), pregovaranje je lakše kada počiva na vjerovanju da druga osoba jednako vrijedi i zaslužuje poštovanje kao mi sami. Ili, za one niskoga samopoštovanja, možemo istu stvar reći drukčije: mi jednako vrijedimo i zaslužujemo jednako poštovanje kao drugi ljudi.



Sjetite se

- brinuti o sebi znači ujedno voditi brigu i o drugima (koji su nam važni jer smo na neki način povezani ili smo za njih odgovorni): kada smo dobro, lakše se posvećujemo drugima
- brinuti o drugima znači ujedno voditi brigu i o sebi: kada je ljudima koji su nam važni dobro, i nama je ljepše.

Biti dobar roditelj

Koliko je najviše moguće, vaš dom bi trebao biti mjesto na kojem se svaki član obitelji osjeća prihvaćeno.

U obiteljskom ozračju prihvaćanja najvažnije je da kao roditelj poklonite svoju pažnju djetetu, da budete **tu za njega** kada vas ono treba i želi.

Dijete je dio obitelji koja živi zajedno i ono se na svoj način želi uključiti u taj život. Na vama je da mu to omogućite.

Nije neophodno odustati od svih kućanskih poslova da biste se bavili djetetom. Istovremeno treba imati na umu da kuća u kojoj živi malo dijete ne može biti besprijeekorno uredna te da ćete mnoge poslove ostaviti za kasnije ili ih jednostavno nećete obaviti.

Bolje je, primjerice, zajedno mijesiti tijesto, što će, naravno, duže trajati, nego žuriti sami obaviti taj posao da biste zatim igrali s djetetom neku poučnu igru.

Zajedništvo u obavljanju obiteljskih poslova dragocjenije je za dijete od svih poučnih igara.

Imajte u kuhinji posudice u kojima dijete „kuha“, neka pere plastične zdjelice, dajte mu malu krpicu da briše prašinu, neka vam dodaje kvačice za rublje, neka nosi jabuku koju ste kupili u dućanu, neka pridržava metar dok nešto popravljate i slično. Kad nešto radite zajedno, prepustite djetetu zadnji „potez“ kako bi imalo doživljaj da je ono dovršilo i uspjelo. Tako stvarate priliku da dijete doživi uspjeh, a to je svakom djetetu jako važno.

U nekim aktivnostima malo dijete treba odraslog **partnera** pa ćete zajedno: čitati slikovnice, razgledavati slike i časopise, pričati, crtati, pjevati, plesati, loptati se, šetati, trčati, sakupljati lišće u parku...

Igračke su namijenjene **samostalnoj igri** djeteta i važno je da mu se u takvim igrama **ne namećete**. Kad se zaigra, promatrajte ga, nasmiješite mu se, klimnite glavom – time dajete djetetu do znanja da ga vidite te da odobravate njegovu samostalnu igru. Baviti se djetetom ne znači da s njim ili umjesto njega slažete kocke, puzzle i slično. Ove su igračke već napravljene tako da ih dijete može i želi samo slagati.

Za djetetov razvoj mnogo je korisnije da dijete to radi samostalno; to je preduvjet za razvoj pažnje i motivacije.

Igre, na primjer, kockama možete započeti, dati djetetu ideju i poticaj te zatim prepustiti da ono sâmo istražuje što se sve njima može. Nekada je dovoljno staviti mu igračku u blizinu da je ugleda i ona će privući djetetovu pažnju.

Za takve samostalne igre dobro će doći i predmeti svakodnevne upotrebe koje ste prenamijenili za igru (npr. kvačice, plastične boce od šampona i sokova, krpice, kutije, šarene papire...). Dijete će istraživati, razgledavati, slagati, kotrljati, voziti, otvarati, zatvarati, umetati, prazniti, gurati, vući...

Dok se dijete samostalno igra, vi možete pokraj njega čitati, glačati, slagati posteljinu, kuhati, prati posuđe i slično.

Naravno, važno je da dijete bude pod nadzorom, osobito ako je živahno i dovodi sebe ili svoju okolinu u opasnost. Sklonite sve što je opasno, to je bolje nego da mu stalno nešto branite. Važno je da se dijete igra i istražuje u sigurnoj okolini. Onda ćete uživati i vi i ono.

Obroci, odlazak na spavanje i buđenje te presvlačenje i obavljanje higijene trenuci su u kojima su vaša pažnja, tjelesna i emocionalna bliskost te ugodna atmosfera nezamjenjive. Tada se djetetu treba potpuno posvetiti.

Da bi dijete zadovoljno pojelo svoj obrok, smireno zaspalo, uživalo u čistoći i presvlačenju, važno je nastaviti ugodne rituale iz dojenačkog vremena. Ritualni daju djetetu osjećaj sigurnosti i povjerenja. Za to treba vremena kako bi sve proteklo u prisnoj smirenosti i vedrini. To su trenuci kada kućne poslove valja ostaviti za kasnije ili ih prepustiti nekome drugom.

Dobar roditelj osluškuje potrebe svojeg djeteta, stvara uvjete da se te potrebe adekvatno zadovolje. On uživa u napredovanju svog djeteta, blagonaklono prima djetetove nezrelosti, tješi ga i smiruje u djetetu teškim situacijama; **ne nameće se**, već je dostupan djetetu kad god to djetetu treba. On je djetetov orijentir.

Dobar roditelj vjeruje u sebe i svoje dijete, mijenja se i raste zajedno s njim.

B. Starc





Literatura

1. Aetah, C.A. & Durrant, J.E. (2005). Maternal use of physical punishment in response to child misbehavior: implications for child abuse prevention. *Child Abuse and Neglect*, 29, 169-185.
2. Ajduković, M. (1997.) *Grupni pristup psihosocijalnom radu*. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć.
3. Aldgate, J. & Jones, D. (2006). The place of attachment in children's development, str. 67–96. U: Aldgate, J., Jones, D., Rose, W. & Jeffery, C. (ur.) *The Developing World of the Child*. London: Jessica Kingsley.
4. Armstrong, J., Paskal, K., Elliott, C., Wray, J., Davidson, E., Mizen, J. & Girdler, S. (2019). What makes playgroups therapeutic? A scoping review to identify the active ingredients of therapeutic and supported playgroups. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 26 (2), 81-101.
5. Asmussen, K. (2011). *The evidence-based parenting practitioner's handbook*. London: Routledge.
6. Axford, N., Lehtonen, M., Kaoukji, D., Tobin, K. & Berry, V. (2012). Engaging parents in parenting programs: Lessons from research and practice. *Children and Youth Services Review*, 34 (10), 2061-2071.
7. Ayalon, O. & Lahad, M. (1995). *Spasimo djecu*. Zagreb: Školska knjiga.
8. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise in control*. New York, NY:Freeman.
9. Baumrind, D. (1968). Authoritarian vs. authoritative parental control. *Adolescence*, 3, 255– 272.
10. Belsky, J. & Stratton, P. (2002). An ecological analysis of the etiology of child maltreatment. U: Browne, K., Hanks, H., Stratton, P & Hamilton, C. (ur.) *Early Prediction and Prevention of Child Abuse: A Handbook*. Chichester: Wiley, 95-110.
11. Belsky, J. (1984). The determinants of parenting: A process model. *Child Development*, 55, 83–96.
12. Booth, P. B. & Jernberg, A. M. (2010). *Theraplay: Helping parents and children build better relationships through attachment – based play*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
13. Breton, M. (1994). On the meaning of empowerment and empowerment-oriented social work practice. *Social Work with Groups*, 17 (3), 23-37.
14. Buljan Flander, G. (2000). *Uloga privrženosti i nekih odrednica ličnosti u zlostavljanju djece: proširenje Bolwbyjeve teorije*. Doktorska disertacija, Zagreb: Odsjek za psihologiju, Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
15. Bunčić, K., Ivković, Đ., Janković, J. & Penava, A. (1994). *Igrom do sebe*. Zagreb: Alinea.
16. Centar Rastimo zajedno (2019). *Evaluacija ishoda i procesa prve edukacije za voditelje programa "Rastimo zajedno i mi"*. Izvješće UNICEF-u.
17. Centar Rastimo zajedno (2020a). *Dugoročna evaluacija ishoda i procesa prve edukacije za voditelje programa "Rastimo zajedno i mi"*. Izvješće UNICEF-u.
18. Centar Rastimo zajedno (2020b). *Plan standardiziranog procesa stručnog osposobljavanja voditelja programa "Rastimo zajedno i mi"*. Izvješće MDOMSP-u i UNICEF-u.
19. Cohen, L. J. (2011). *Razigrano roditeljstvo*. Zagreb: Mozaik knjiga.

20. Coleman, P.K. & Karraker, K. H. (1998) Self-Efficacy and Parenting Quality: Findings and Future Applications. *Developmental Review*, 18 (1), 47-85.
21. Čudina-Obradović, M. & Obradović, J. (2006). *Psihologija braka i obitelji*. Zagreb: Golden marketing.
22. Deković, M., Assher, J.J., Manders, W.A., Prins, P.J. & van der Laan, P.H. (2012). Within Intervention Change: Mediators of Intervention Effects During Multisystemic Therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 80(4), 574-87.
23. Dennison, P. E. & Dennison. G. E. (2008). *Brain Gym*. Buševac: Ostvarenje d.o.o.
24. Doeck, J. E. (2004). *Parents and the rights of the child*. Strasbourg: Izlaganje na sastanku Odbora stručnjaka za djecu i obitelji Vijeća Europe.
25. Feinberg, M. E., Brown, L. D. & Kan, M.L. (2012). A Multi-Domain Self-Report Measure of Coparenting. *Parenting Science and Practice*. 12 (1), 1–21.
26. Flett, M. (2007). Supporting mothers: Enriching the learning environment for young children. *Early Childhood Matters*, 11, 45–50.
27. Flouri, E., Midouhas, E., & Joshi, H. & Tzavidis, N. (2015). Emotional and behaviour all resilience to multiple risk exposure in early life: the role of parenting. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 24, 45. DOI: 10.1007/s00787-014-0619-7
28. Flouri, F., & Midouhas, E. (2017). Environmental adversity and children's early trajectories of problem behavior: The role of harsh parental discipline. *Journal of Family Psychology*, 31 (2), 234-243, DOI: 10.1037/fam0000258
29. Gjurković, T. (2016). *Terapija igrom*. Split: Harfa.
30. Gray, M. R. & Steinberg, L. (1999). Unpacking authoritative parenting: Reassessing a multidimensional construct. *Journal of Marriage and the Family*, 61, 574–587.
31. Grolnick, W. S., Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1997). Internalization within the family: The self-determination theory perspective. U Grusec, J. E. & Kuczynski, L. (ur.), *Parenting and children's internalization of values: A handbook of contemporary theory*. New York: Wiley, 35-161.
32. Grolnick, W. (2003). *The psychology of parental control: How well-ment parenting backfires*. Mahwah: Lawrence Earlbaum Associates, Inc.
33. Grolnick, W. S., Beiswenger, K. L. & Price, C. E. (2008). Stepping up without overstepping: Disentangling parenting dimensions and their implications for adolescent adjustment. U: Kerr, M., Stattin, H. & Engels, R. C. (ur.) *What can parents do? New insights into the role of parents in adolescent problem behavior*. Chichester: John Wiley & Sons, Ltd.
34. Hart, B. & Risley, T. (1995). *Meaningful differences in the everyday experience of young American children*. Baltimore: Paul H Brookes Publishing.
35. Heckman, J. (2009). *Investing in early childhood: The most effective use of a nation's resources*. Posjećeno na mrežnoj stranici: <http://www.issa2009.ro/keynotes.php>.
36. Hundeide, K. (1996). *Eight themes for positive interaction*. Oslo: ICDP International Child Development Programmes.
37. Hundeide, K. (n.d. a). *What is ICDP*. Posjećeno na mrežnoj stranici: <http://www.icdp.info/Brochure.pdf>.

38. Hundeide, K. (n.d. b). *An introduction to the ICDP Programme*. Posjećeno na mrežnoj stranici: <http://www.icdp.info/Introduction%20to%20the%20ICDP%20Program1.pdf>.
39. Joussemet, M., Landry, R., & Koestner, R. (2008). A self-determination theory perspective on parenting. *Canadian Psychology*, 49(3), 194-200.
40. Jularić, I., Klarić, B. & Branković Klun, R. (2020) *Rastimo zajedno i mi - Zajednička igra roditelja i djece - Priručnik za voditelje*. Zagreb: Ured UNICEF-a za Hrvatsku u suradnji s Centrom „Rastimo zajedno“.
41. Juul, J. (2002). *Relational competence: From obedience to responsibility - A new perspective on professional relations of adults to children*. Zagreb: Seminar održan 10. – 11. listopada 2002.
42. Juul, J. (2006a). *Vaše kompetentno dijete*. Zagreb: Naklada Pelago.
43. Juul, J. (2006b). *Ovo sam ja! Tko si ti? O bliskosti, poštovanju i granicama između odraslih i djece*. Zagreb: Naklada Pelago.
44. Juul, J. (2008). *Život u obitelji: Najvažnije vrijednosti u zajedničkom životu i odgoju djece*. Zagreb: Naklada Pelago.
45. Kaminski, J. W., Valle, L. A., Filene, J. H. & Boyle, C. L. (2008). *A meta-analytic review of components associated with parent training program effectiveness*. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 36 (4), 567-89.
46. Kerr, M., Stattin, H., Biesecker, G. & Ferrer-Wreder, L. (2003). Relationships with parents and peers in adolescence. U: Weiner, I. B. (ur.) *Handbook of psychology: Vol. 6. Developmental psychology*, New Jersey: Wiley, 395–419.
47. Klarić, B. & Jularić, I. (2020.) *Rastimo zajedno i mi - Program radionica s djecom - Priručnik za voditelje*. Zagreb: Ured UNICEF-a za Hrvatsku u suradnji s Centrom „Rastimo zajedno“.
48. Konnikova, M. (2016). *The Confidence Game*. <https://www.audiobookx.com>.
49. *Konvencija UN-a o pravima djeteta* (2001). Zagreb: Državni zavod za zaštitu obitelji, materinstva i mladeži.
50. Kuczynski, L. & Parkin, M. (2006). Agency and bidirectionality in socialization: Interactions, transactions and relational dialectics. U: Grusec, J. E. & Hastings, P. (ur.) *Handbook of socialization*. New York: Guilford Press, 259–283.
51. Laible, D. J. & Thompson, R. A. (2002). Mother-child conflict in the toddler years: Lessons in emotion, morality and relationships. *Child Development*, 73, 1187–1203.
52. Landreth, G. (2012). *Play therapy: The art of relationship*. London: Taylor & Francis Ltd.
53. Larkin, H., Shields, J.J. & Anda, R.F. (2012). The Health and Social Consequences of Adverse Childhood Experiences (ACE) Across the Lifespan: An Introduction to Prevention and Intervention in the Community. *Journal of Prevention & Intervention in the Community*, 40 (4), 263-270, DOI: 10.1080/10852352.2012.707439
54. Lazarus, R.S. & Folkman, S. (2004). *Stres, procjena i suočavanje*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
55. Leijten, P., Gardner, F., Melendez-Torres, G.J., Van Aar, J. Hutchings, J. Schultz, S. Knerr, W. & Overbeek, G. (2018). What to Teach Parents to Reduce Disruptive Child Behavior: Two Meta Analyses of Parenting Program Components. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 58 (2), DOI: 10.1016/j.jaac.2018.07.900
56. Luthar, S.S. (2003). *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities*. Cambridge University Press.

57. Lyons-Ruth, K. & Zaenah, C. H. (1998). The family context of infant mental health: 1. Affective development in the primary caregiving relationship. U: Zaenah, C. H. (ur.) *Handbook of infant mental health*. London: Guilford Press, 14-37.
58. Maccoby, E. E. & Martin, J. A. (1983). Socialization in the context of the family: Parent-child interaction. U: Mussen, P. & Hetherington, E. M. (ur.) *Handbook of Child Psychology*. New York: Wiley, 1-101.
59. McAuley, C., Pecora, P. & Rose, W. (2006). *Enhancing the well-being of children and families through effective interventions: International evidence for practice*. London: Jessica Kingsley Publishers.
60. McHale, J. P., & Irace, K. (2011). Coparenting in diverse family systems. U: McHale, J.P. & Lindahl, K.M. (ur.). *Coparenting: A conceptual and clinical examination of family systems*. Washington, DC, US: American Psychological Association, 15-37.
61. Menih, K. & Srebot, R. (2003). *Putovanje u tišinu*. Lekenik: „ Ostvarenje“ d.o.o.
62. Model. *Parenting: Science and Practice*, 5 (2), 175-235.
63. Moran, P., Ghate, D., & van derMerwe, A. (2004). *What Works in Parenting Support? A Review of the International Evidence*. London: Department for Education and Skills.
64. Moroney, T. (2006). *Kada sam sretan*. Zagreb: Golden marketing-Tehnička knjiga.
65. Oates, J. (2010). *Supporting Parenting*. Early Childhood in Focus. 5. Milton Keynes: The Open University.
66. Pećnik, N. (2007). Towards a vision of parenting in the best interests of the child. U: Daly, M. (ur.) *Parenting in contemporary Europe: A positive approach*. Strasbourg: Council of Europe Publishing, 15-36.
67. Pećnik, N. (2013). *Kako roditelji i zajednice brinu o djeci najmlađe dobi u Hrvatskoj*. Zagreb: Ured UNICEF-a za Hrvatsku.
68. Pećnik, N., & Starc, B. (2010). *Rastimo zajedno program radionica za roditelje najmlađe djece: Priručnik za voditelje*. Zagreb: Ured UNICEF-a za Hrvatsku.
69. Pećnik, N., Radočaj, T. & Tokić, A. (2011). Uvjerenja javnosti o ispravnim roditeljskim postupcima prema djeci najmlađe dobi. *Društvena istraživanja*, 20 (3), 625–646.
70. Pećnik, N. (ur.) *Rastimo zajedno i mi - Program podrške roditeljima u zahtjevnijim okolnostima roditeljstva i njihovoj djeci rane i predškolske dobi - Priručnik za voditelje radionica s roditeljima*. Zagreb: Ured UNICEF-a za Hrvatsku u suradnji s Centrom za posršku roditeljstvu „Rastimo zajedno“
71. Pećnik, N. & Klarić, B. (2020.) Suroditeljstvo: Određenje, obilježja i implikacije za obiteljsku medijaciju. *Ljetopis socijalnog rada*, 27 (2), 317-340.
72. Pećnik, N., Starc, B., Ljubešić, M., Jelić, M., Pribela Hodap, S., & Grubić, M. (2014). *Rastimo zajedno Plus – program radionica s roditeljima djece s teškoćama u razvoju (priručnik za voditelje)*. Zagreb: Ured UNICEF-a za Hrvatsku.
73. Pešec, M., Krešić Kozonić, I. & Dragun, M. (2015). *Sva lica osjećaja*. Zagreb: Golden marketing-Tehnička knjiga.
74. Pregrad, J. (2009). *Roditeljska kompetentnost. Zagreb-Sljeme: Izlaganje na evaluacijskom seminaru „Rastimo zajedno“*.

75. Preporuka 19 (2006). Odbora ministara državama članicama Vijeća Europe o politici podrške pozitivnom roditeljstvu. *Dijete i društvo*, 10 (1/2), 463–470.
76. Pribela-Hodap, S. (2008). Što roditelji trebaju od stručnjaka?. Posjećeno 29.6.2008. na stranici: <http://www.roda.hr/tekstovi.php?TekstID=7&Tekst2ID=&Show=2673>.
77. Quinton, D. (2004). *Supporting Parents: Messages from Research*. London: Jessica Kingsley.
78. Radočaj, T. (2008). Što (ne) znaju i što čine roditelji najmlađe djece? *Dijete i društvo*, 10(1/2), 119–135.
79. Richter, L. (2004). *The Importance of caregiver-child interactions for the survival and healthy development of young children. A review*. Geneva: World Health Organisation.
80. Rodriguez, C.M., Silvia, P.J., & Pu, D.F. (2018). Predictors of change in mothers' and fathers' parent-child aggression risk. *Child Abuse & Neglect*, 86, 247–256.
81. Ryan, R. & Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55 (1), 68–78.
82. Sandbaek, M. (2007). Usluge za podršku pozitivnom roditeljstvu. U: Daly, M. (ur.) *Roditeljstvo u suvremenoj Europi: pozitivan pristup*. Zagreb: Ministarstvo obitelji, branitelja i međugeneracijske solidarnosti, 15-38.
83. Schaffer, R. (1996). *Social Development*. London: Blackwell Publishing.
84. Serbin, L.A., Kingdon, D., Ruttle, P.L. & Stack, D.M. (2015). The impact of children's internalizing and externalizing problems on parenting: Transactional processes and reciprocal change over time. *Development and Psychopathology*, 27 (4), 969-986.
85. Schreiber-Wicke, E. & Holland, C. (2003). *Nećko*. Zagreb: Golden marketing-Tehnička knjiga.
86. Shanker, S. (2009). *The Promotion of Healthy Mental Functioning*. Posjećeno datum na mrežnoj stranici: <http://www.issa2009.ro/keynotes.php>
87. Sheedy Kurchinka.M. (2000). *Kids, parents and power struggles*. New York: Publisher.
88. Shonkoff, J. & Phillips, D. (2000). *From neurons to neighborhoods: The science of early childhood development*. Washington, DC: National Academy Press.
89. Siegel, D. (2017). *Mentalni uvid: nova znanost osobne promjene*. Zagreb: Algoritam
90. Siegel, D. J. & Payne Bryson, T. (2017). *Disciplina bez drame*. Zagreb: Planetopija.
91. Skinner, E., Johnson, S. & Snyder, T. (2005). Six dimensions of parenting: A Motivational Model Parenting science and Practice, 5(2) 175-235.
92. Sommer, D. (1998). The reconstruction of childhood-implications for theory and practice. *European Journal of Social Work*, 1 (3), 311–326.
93. Starc, B., Čudina-Obradović, M., Pleša, A., Profaca, B. & Letica, M. (2004). *Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi: Priručnik za odgojitelje, roditelje i sve koji odgajaju djecu predškolske dobi*. Zagreb: Golden marketing – Tehnička knjiga.
94. Webster-Stratton, C. & Hammond, M. (1999). Marital conflict management skills, parenting style, and early-onset conduct problems: Processes and pathways. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 40 (6), 917-927.
95. Werner, E. E., & Smith, R. S. (1992). *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*. Cornell University Press.
96. Zvzdić, S. (2015). *Socijalna podrška i rezilijencija kod djece i adolescenata*. Sarajevo: (elektronski izvor) /<http://www.ff.eizdavaštvo.bo/Knjige.aspx>



Popis organizacija i suradnika koji su sudjelovali u razvoju programa „Rastimo zajedno i mi“

Zahvaljujemo svim voditeljicama i voditeljima koji su tijekom 2018. i 2019. godine provodili radionice s roditeljima i djecom te dale vrijedan doprinos stvaranju programa „Rastimo zajedno i mi“ i njegovoj evaluaciji. Pokusna primjena programa odvijala se u pojedinim podružnicama centara za socijalnu skrb te ostalim navedenim organizacijama:

Prva pokusna provedba (2018.)

1. Podružnica Obiteljski centar Bjelovar
Romana Misir i Ljiljana Malčić
Adrijana Hnojčik
2. Podružnica Obiteljski centar Krapina
Dragica Slakoper-Lisica i Sandra Kos
Marijana Lovrenčić i Suzana Gumbas
3. Podružnica Obiteljski centar Požega
Mirjana Jugović i Sonja Paprić
Sanja Samardžija
4. Podružnica Obiteljski centar Pula
Irena Krajcar Kokalj i Danijela Ustić
Ljiljana Pekica
5. Podružnica Obiteljski centar Rijeka
Nina Vela Vrabc i Gordana Stolfa
Maša Basara
6. Podružnica Obiteljski centar Sisak
Franjo Šaban
Iva Grgurinović
7. Podružnica Obiteljski centar Split
Maja Lipanović i Jelena Martinović
Blaženka Klarić i Katija
Kalebić Jakupčević
8. Podružnica Obiteljski centar Šibenik
Ines Barišić i Branka Juras
Lucia Jureta i Nikolina Peran
9. Podružnica Obiteljski centar Varaždin
Jasenka Barković i Jasenka Požega
Monika Ocvirek i Vlatka Črnila
10. Podružnica Obiteljski centar Virovitica
Sandra Matošina Borbaš
i Tamara Sadlovski
Marija Jakelić
11. Podružnica Obiteljski centar Vukovar
Ružica Pandža
Domagoj Roguljić
12. Dječji Dom Zagreb
Dragana Miletić i Svjetlana
Tončetić – Bogović
Sandra Tolić
13. Dječji vrtić Vladimira Nazora, Zagreb
Vesna Marušić i Mirela Medved
Darka Jerković
14. Socijalna zadruga „Pružimo
ruke“, Zrinski Topolovac
Dijana Matoš
Maja Lazić

Druga pokusna provedba (2019.)

1. Podružnica Obiteljski centar Čakovec
Lidija Vinković i Jelena Ptiček Perković
Dijana Miri
2. Centar za socijalnu skrb Dubrovnik
Slavica Tankuljić Grbavac
i Svjetlana Karačić
Anita Milanović Lambeta
3. Centar za socijalnu skrb Gospić
Nikolina Devčić i Danko Butorac
Suzana Svetić
4. Centar za socijalnu skrb Koprivnica
Sonja Patrčević i Natalija Horvat
Danijela Božić
5. Podružnica Obiteljski centar Krapina
Dragica Slakoper Lisica i Sandra Kos
Marijana Lovrenčić i Bernarda Vrtarić
6. Podružnica Obiteljski centar Osijek
Helena Kristek i Anita Barišić
Nikolina Popadić
7. Centar za socijalnu skrb Pazin
Ivanka Jop i Valentina Menger
Magdalena Tomić
8. Centar za socijalnu skrb Samobor
Nataša Koradžija i Sanja Helfrih
Dina Peronja
9. Centar za socijalnu skrb Slavonski Brod
Ljiljana Jurić i Monika Županić
Lidija Kućinski Fogadić
10. Podružnica Obiteljski centar Split
Maja Lipanović i Jelena Martinović
Blaženka Klarić i Josipa Milović
11. Podružnica Obiteljski centar Varaždin
Jasenka Barković i Jasenka Požega
Petra Lončar
12. Podružnica Obiteljski centar Vukovar
Ružica Pandža
Martina Špaček
13. Podružnica Obiteljski centar Zadar
Maja Škifić i Mila Špinderk
Ivana Šare
14. Podružnica Obiteljski centar Zagreb
Roberta Brusić Pavičić i
Tilija Žunić Kolundžić
Anamarija Kobačić Trošelj



„Kao što je utvrđeno da obiteljski uvjeti mogu unaprijediti razvoj djeteta, oni to u rizičnim okolnostima mogu i suprotno – narušiti. Želimo li djelovati na promjene kod djece valja tražiti mogućnosti pozitivnih intervencija. Mnogi programi pomaganja roditeljima u zahtjevnim okolnostima nastoje roditeljima dati informacije. Informacije su, naravno, važne, ali ne i dovoljne. Svaki roditelj, a osobito onaj koji živi u zahtjevnim okolnostima koje nose rizike i za djecu i za odrasle, uz praktičnu podršku treba psihološku i emocionalnu podršku, empatiju i ohrabrenje – kako bi postao sigurniji u roditeljskoj ulozi. Utvrđeno je kako su rezultati za dijete u smislu razvoja sigurne privrženosti i stabilnosti vidljivi ukoliko i roditelj dobije podršku usmjerenu na odnos. Upravo je to i svrha programa od petnaest radionica s roditeljima „Rastimo zajedno i mi“. Razvijajući program radionica s roditeljima „Rastimo zajedno i mi“, autorice su utemeljeno smatrale da je potrebno osmisliti i direktan rad s djecom koja odrastaju u obiteljima pod rizikom i s roditeljima dijele obiteljsku svakodnevicu opterećenu stresovima. Pri tome su se vodile Konvencijom UN o pravima djeteta s jedne strane, a s druge potrebama djeteta, što predstavlja okosnicu slijeđenja najboljeg interesa djeteta. U programu je velika pažnja posvećena ulozi voditelja, i to ne samo znanjima koje treba, već i komunikacijskim vještinama u pružanju podrške djeci (i pojedinom djetetu) i uspostavljanju odnosa kao najvažnijeg temelja i individualnog i grupnog rada s djecom. Petnaest radionica s djecom imaju za cilj proširenje životnih spoznaja djeteta, stjecanje iskustava i vještina razumijevanja sebe i odnosa s drugima, pružanja i primanja podrške, upoznavanja i prihvaćanja sebe i drugih. I sve to kroz grupne aktivnosti i igru, koja je svojstvena djeci predškolske dobi i koja može dodatno pridonijeti emocionalnoj (samo)regulaciji, tako potrebnoj djeci koja odrastaju u stresnim okolnostima. Time ove radionice zadovoljavaju i cilj razvoja otpornosti djece, koju autorice opravdano ne pretpostavljaju, već kroz cijeli program i psihosocijalnu podršku podupiru. Priručnik za voditelje zajedničke igre roditelja i djece izrazito je dragocjeni dio Programa. Sveobuhvatnost cijelog Programa „Rastimo zajedno i mi“ te uključivanje roditelja i djece zajedno predstavlja važan aspekt rada s roditeljima koji žive svoje roditeljstvo u zahtjevnim okolnostima, često narušenim i rizičnim. Ove aktivnosti pridonose sveobuhvatnosti obiteljske intervencije, koju ovaj program čini.“

Doc. dr. sc. Bruna Profaca

