



PROJEKT

MAMA I TATA OD FORMATA

FAZA 2

**PSIHOLOŠKA PODRŠKA
ZA PAROVE I RODITELJE**

FINANCIJSKA PODRŠKA:



REPUBLIKA HRVATSKA
Središnji državni ured za
demografiju i mlade



UDRUGA ZAJEDNICA
Stručnost i multidisciplinarnost
www.zajednica.com.hr

NOSITELJ:

PARTNERI:

Dječji vrtić Tratinčica Pleternica
Dječji vrtić Radost Požega
Dječji vrtić Šareni svijet Požega
Obiteljski centar, Područna služba Požeško - slavonska

Aktivnosti projekta:

Za korisnike partnerskih organizacija u dva grada **Požegi i Pleternici** po šest predavanja.

Magdalena Živković, dipl. psih.: Životni izazovi i naše reakcije na teškoće
Kako graditi psihološku otpornost

Nataša Major, prof. psih.: Osnovne značajke djeteta jasličke i vrtičke dobi
Tipične teškoće u odgoju – pozitivna disciplina

Barica Urh, mag.psih.: Temeljne komunikacijske vještine
Partnerski odnosi i roditeljska uloga

Za sve korisnike besplatno telefonsko, online ili uživo.

**Psihološko savjetovalište
od studenog 2022. do lipnja 2023.**

Barica Urh po dva sata mjesečno
Nataša Major po dva sata mjesečno

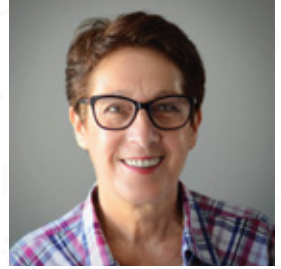
Ovaj priručnik je tu da Vas
- podsjeti na teme predavanja i
- ohrabri potražiti stručni savjet kad imate dilema



O autoricama:

Magdalena Živković, dipl.psih.

Umirovljena psihologinja zatvorskog sustava s dugogodišnjim iskustvom rada s pojedincima i grupama i izradi različitih edukacijskih programa. Godinama angažirana u projektima civilnog društva. Dodatno educirana za rad s pojedincima i grupama u osobnom rastu i timskom radu (Neurolingvistično programiranje – NLP), podučavanju nenasilja u Projektu alternative nasilju, terapijskom radu u Kibernetskoj sistemskoj psihoterapiji, Terapiji usmjerenoj na suosjećanje i Terapiji prihvaćanjem i posvećenošću. Posebno posvećena podučavanju mindfulnessa – pune svjesnosti i treningu suosjećajnog uma i punosvjesnog samosuosjećanja.



magdalena.zivkovic@gmail.com www.zajednica.com.hr

Nataša Major, prof.psih.

Školska psihologinja s dugogodišnjim iskustvom rada s djecom i odraslima u školskom okruženju i projektima civilnog društva. Dodatno educirana za rad s pojedincima i grupama u osobnom rastu i timskom radu (Neurolingvističko programiranje – NLP), terapijskom radu u Kognitivno-bihevioralnoj terapiji i posebno terapijskom radu s djecom u Integrativnoj dječjoj psihoterapiji i programima Vršnjačka medijacija, Čitanje i pisanje za kritičko mišljenje (RWCT) i Prirodna potpora edukaciji djece s teškoćama u razvoju (Marte Meo).



natasa.major1@gmail.com www.zajednica.com.hr

Barica Urh, mag.psih.

Klinička psihologinja i vlasnica Agencije za psihologijske usluge – MOZAIK. Dugogodišnje iskustvo rada u savjetovanju, medicini rada i projektima civilnog društva. Dodatno educirana za rad s pojedincima i grupama u osobnom rastu i timskom radu (Neurolingvističko programiranje – NLP), te terapijskom radu u Realitetnoj terapiji i Kognitivno-bihevioralnoj terapiji.



barica.urh@gmail.com www.zajednica.com.hr

Magdalena Živković, dipl. psih.

Psihološka otpornost za životne izazove

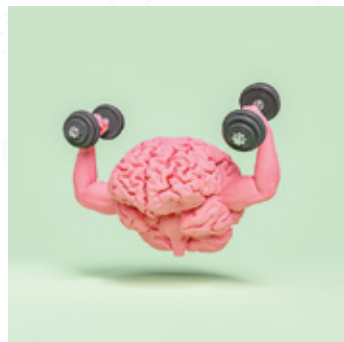
U suočavanju s izazovima života važno je znati pobrinuti se za sebe, jer samo tako možemo brinuti za druge. To nije sebično, već mudro!

Psihološka otpornost se očituje u tome u kojoj mjeri pri suočavanju s teškim iskustvom zadržavamo svoje kompetencije i dobro funkcioniranje i koliko se brzo nakon teškoće oporavljamo i vraćamo uobičajenom funkcioniranju.

To je dinamički sklop bioloških, psiholoških i socijalnih čimbenika; vještina koja se uči i uvježbava.

Sres je doživljaj koji prepoznajemo u cijelom tijelu i nosi ga naš živčani sustav. Mozak kao vrhovni "komandant" i periferni živčani sustav koji premerežuje svaki dijelac tijela.

U stresnoj reakciji je posebno važan autonomni živčani sustav koji se aktivira mimo naše volje. Simpatikus nas uzbudi, parasimpatikus nas smiri.



Tipične reakcije na teškoću. Ako nema teškoća ili je teškoća izazov u kojem se osjećamo dovoljno sigurni, simpatikus i dio parasimpatikusa su u ravnoteži i mi komuniciramo s drugima.

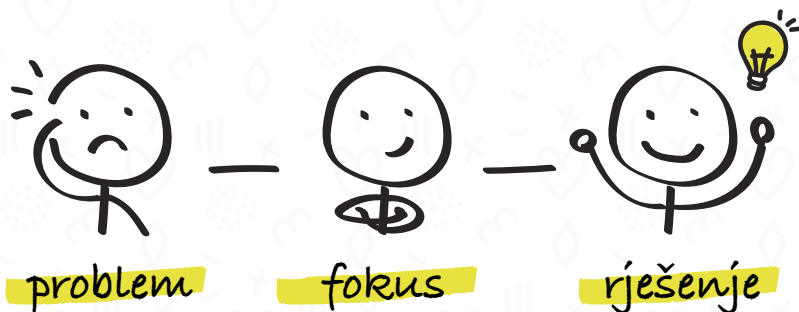
Sabrani smo, mirni, ali i aktivni u traženju rješenja. To su situacije kada se osjećamo sigurno, snažno, opušteno i puni povjerenja.

Ako je teškoća prijetnja u kojoj nismo dovoljno sigurni prevladava naš simpatikus i tijelo je puno energije za suprotstavljanje/borbu ili aktivan bijeg. To su situacije kada se osjećamo uznemireno, uplašeno, ljuto, kaotično i neprijateljski. Ponekad je prijetnja prevelika i ne možemo se suprotstaviti te kontrolu preuzima drugi dio parasimpatikusa i mi se zakočimo/smrznemo. To su situacije kada se osjećamo blokirano, prazno, beznadno, usamljeno.



Ključni korak u jačanju psihološke otpornosti je prepoznati svoje stanje, a to se vježba tako da se namjerno usmjerava pažnja tamo gdje mi želimo.

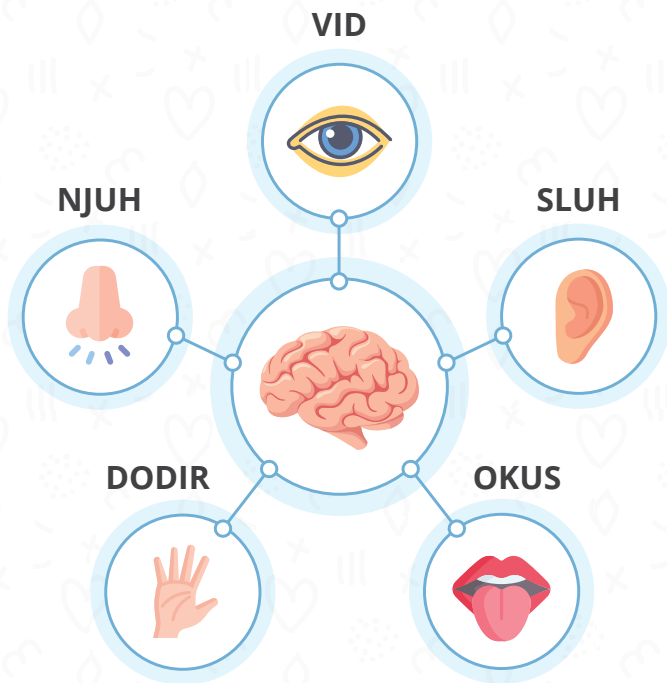
Pažnja je kao reflektor – tamo gdje je usmjerena više i jasnije vidimo.



Vježbe usmjeravanja pažnje na osjete. Zastanite i:

- gledajte što je trenutno u vidnom polju
- slušajte što vam trenutno dolazi do ušiju
- dotakanite nešto i osvijestite dodir
- pomirišite nešto
- uzmite zalogaj nečeg i osvijestite okus

Ovim vježbama jačate održavanje pažnje, odnosno živčane veze odgovorne za to.



Vježbe usmjeravanje pažnje na osjete u tijelu, misli i emocije.

Zastanite i zapitajte se "Kako se osjećam?"

- Što osjećam u tijelu?
- Koje mi misli prolaze kroz glavu?
- Koje emocije su tu?

Ovim vježbama jačate pažnju i dolazite u doticaj sa sobom. One znače predah poslije kojeg na situaciju ne reagirate automatski već malo mudrije odgovarate.

Primjer vježbe za smirivanje. Zastanite i usmjerite pažnju na najintenzivniji osjet u tijelu. Udahnite i izdahnite duboko i polako, nekoliko puta i onda usmjerite pažnju na svoja stopala i osjet dodira stopala s tlom.

Održavajte pažnju na tom osjetu dodira s tlom najbolje što možete – stojeći, sjedeći ili se lagano pomičete prebacujući težinu tijela s jednog stopala na drugo ili lagano hodate. Ova vježba umiruje autonomni živčani sustav i dopušta sabranije odlučiti što dalje.



Primjer vježbe kad ste sniženog raspoloženja. Zapitajte se Što mi sada treba? Što mogu učiniti za sebe? Koje mi aktivnosti gode – šetnja, vježba, nazvati nekog, otići na kavu...? Koje mi aktivnosti donose zadovoljstvo jer sam nešto napravio/la – opljeviti gredicu, složiti ladicu, napraviti slasticu...?

Vježba koju možete raditi trajno. Zapitajte se "Što je u mom životu zaista dobro? Mogu li za to doista biti zahvalna/zahvalan?" Kad se sjetite, osmijehnite se i zapišite to i svaki dan pročitajte svoju listu i nadopunjujte onim što se sjetite.

Ovom vježbom osvježujemo što je doista dobro u našem životu i jačamo živčane strukture koje nose osjećaj zadovoljstva i sreće.



Nataša Major, prof. psih.

Tipične teškoće u odgoju – pozitivna disciplina

Odgoj – „mala djeca mala briga – velika djeca velika briga“

Svi znamo što je odgoj, sjećamo se odgojnih metoda naših roditelja... i želimo odgojiti svoju djecu na svoj način... Ali kako djeca rastu, javljaju se novi i drugačiji izazovi... Imamo pregršt pitanja i nedoumica i u moru informacija u različitim medijima teško je pronaći baš ono što nam u tom trenutku treba.



Kroz ovaj projekt predstavljamo najnovije spoznaje o odgoju u skladu s razvojem mozga i potrebama djece u različitim razvojnim fazama prema autoru Danielu Siegelu.

Razvoj mozga je važan i za ponašanje

S djetetom uspostavljamo interakciju od njegovog rođenja što u velikoj mjeri utječe na postignuća u odrasloj dobi.

Mozak djeteta u tom se razdoblju razvija brzinom koja se neće ponoviti niti u jednom drugom razdoblju života.

Prilike propuštene u tom razdoblju teže se nadoknađuju stoga je iznimno važno osigurati najbolji mogući početak za svako dijete.



Što sve potiče razvoj mozga?

Jednostavne stvari kao što su: dodir, govor, ljuljanje, gledanje, slobodno kretanje, hodanje, trčanje, okretanje, vrtnje, oblikovanje rukama, slobodne igre s upotrebom mašte, govorenje, pjevanje, interakcija s vršnjacima, istraživanje okoline... i to po cijele dane.

Uz puno igre i kretanja, naravno i uz dovoljno spavanja i kvalitetnu prehranu.

Igranje je najvažnija aktivnost

Kako dijete raste tako se mijenjaju i igre djeteta, od jednostavnih senzornih i motoričkih do složenijih kreativnih, istraživačkih i problemskih. Prve igre trebaju razvijati osjete dodira, prepoznavanja, pokretanja, a kasnije s razvojem mozga igre postaju složenije i uključuju sve više različitih sposobnosti, vještina i znanja, ali i regulaciju emocija i socijalnih odnosa.



Igre mogu i trebaju biti različite: motoričke (uključuju hodanje, trčanje, skakanje..), konstrukcijske (planiranje, sastavljanje, mijenjanje...), društvene (pažnja, koncentracija, čekanje reda, podnošenje neuspjeha...), simboličke (glumljenje različitih uloga, prepoznavanje i izražavanje različitih emocija...).... I svaka od njih potiče neku dimenziju razvoja djeteta. Igra je presudna za razvoj motoričkih, govornih, emocionalnih i socijalnih sposobnosti, a one za uspješno odrastanje.

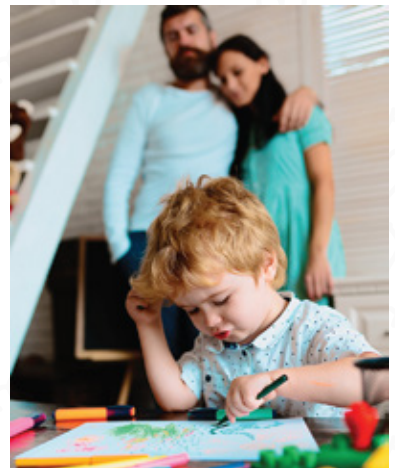
„Najbolja stvar na svijetu za poticanje razvoja djetetova mozga najvjerojatnije je obična kartonska kutija, novo pakiranje kreda u boji i dva slobodna sata za spontanu igru. A vjerojatno najgora stvar jest – novi televizor.“

John Medin

Zašto moramo odgajati djecu...

Poznato je da se dijete rodi prije nego što mu se mozak razvije i da je potrebno puno vremena za razvoj velikog mozga i složenih sposobnosti koje se trebaju razviti. U tom razvoju je dobro imati podršku obitelji, a kasnije institucija kao što su dječji vrtić, škola, različite udruge, centri i slično. Nije dovoljno djetetu osigurati hranu, vodu, smještaj, igračke...

Ono što čini odgoj zahtjevnom aktivnošću je stalna emocionalna i socijalna interakcija s vršnjacima i odraslima. Istraživanja i iskustvo pokazuju da djeca koja su uključena u različite vrste i oblike podrške i interakcije u odgoju imaju razvijenije



vještine i sposobnosti što znači da se lakše snalaze u različitim životnim situacijama. Cilj odgoja je pripremiti dijete da nakon što mu se razvije mozak može i zna samostalno živjeti.

Anegdota:

Dijete dolazi kući iz škole i daje ocu svjedodžbu.

Otac ju pogleda i kaže: „Dobro, kako objašnjavaš sve ove dvojke i jedinice?”

Sin ga pogleda i kaže: „Objasni ti meni: naslijeđe ili odgoj?”

Načini učenja ponašanja...

Više je načina koje roditelji mogu primjenjivati u odgoju, odnosno učenju socijalno prihvatljivog ponašanja.

Najjednostavniji način je nagrađivati poželjna ponašanja i kažnjavati nepoželjna, međutim kod djece koja razumiju pojašnjenja to nije dovoljno.

Djeca promatraju osobe u svojoj okolini i ponavljaju njihova ponašanja, naročito ako su ta ponašanja nagrađena.

Zbog toga je jako važno pružati dobar primjer ponašanja ali i pratiti koje osobe su djeci modeli i kako utječu na njih. Najdjelotvornije je djetetu postaviti jasne granice, objasniti razloge granica i pokazati kako primjereno upravljati ponašanjem, i to dosljedno uz često ponavljanje.



Postupanja roditelja...

Lako je ispravno postupiti kada je sve u redu i kada smo i mi i dijete u dobrom emocionalnom stanju. Nažalost, to najčešće nije tako. Odrasli često reagiraju na ponašanje djeteta kada se oni loše osjećaju i kada su pod stresom. To je emocionalna reakcija u kojoj je smanjena mogućnost svjesnog i planiranog postupanja. Ono što u ovom projektu naglašavamo je naučiti kako prvo sebe smiriti a tek onda se usmjeriti na kontakt s djetetom. U tom trenutku si treba postaviti slijedeća pitanja:

- *Zašto se dijete ovako ponaša? Što treba, kako se osjeća? (Je li gladno, žedno, umorno, ljuto, uplašeno, usamljeno...)*
- *Što dijete u ovom trenutku želim naučiti? (Treba se smiriti, pitati, tražiti, razgovarati...)*
- *Kako ga to najbolje mogu naučiti? Razmisliti i izbjegavati pitanje ZAŠTO?*



Povezivanje i preusmjeravanje...

1. Korak: smiriti sebe

2. Smiriti dijete: dodir, zagrljaj... što se dogodilo... (emocionalno povezivanje s djetetom)

3. Razgovarati s djetetom i preusmjeravati ponašanje:

a. DA, čujem te..., znam da ti je teško..., DA, to ćemo napraviti čim dođemo kući..., DA, svakako sutra... (odgovor treba biti DA uz ono što roditelj/odgajatelj odredi...)

b. Prepoznati emocije i potrebe: ne sviđa ti se ovo..., ljut si..., ruke su ti se stisnule, misliš da te ne čujem pa glasno vičeš...

c. Razumjeti emocije: To je ljutnja, ona se javlja kad ne dobiješ što želiš... a ti sada želiš... to tako ne radimo, već... pokazat ću ti...

d. Suosjećati: Što misliš kako se osjeća druga osoba..., što možeš napraviti da to popraviš...

e. Podržavamo dijete: Tu sam, čujem te i volim te i kada si ljut, pomoći ću ti, naučit ću te...



Cilj odgoja svakog djeteta

Kratkoročni cilj odgoja u trenutnoj situaciji je smirivanje djeteta i poštivanje granica u ponašanju, ali dugoročno kod djeteta želimo razviti socijalne i emocionalne životne vještine kako bi u odrasloj dobi moglo samostalno donositi dobre odluke i uspostavljati dobre odnose s drugim ljudima.

Dok odgajate svoje dijete:

- Iskazujte puno poštovanja i ljubavi i istovremeno postavite jasne i dosljedne granice
- Odgajanje je svjestan proces u kojem djeca uče primjerene obrasce ponašanja, misli i osjećaja
- Sjetite se da odgajate buduće odrasle članove našeg društva

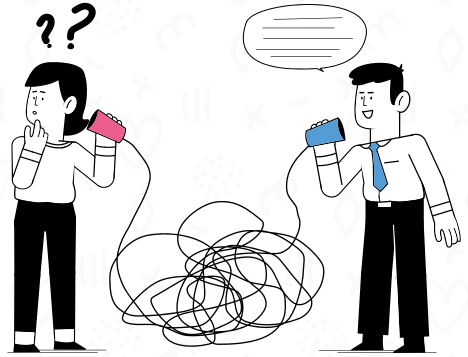


Barica Urh, mag. psih.

Roditeljske vještine i partnerski odnosi

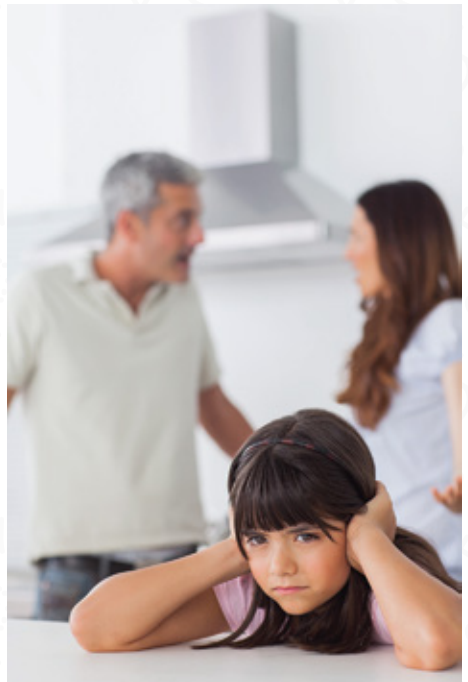
Komunikacija - proces razmjene informacija koji često ometaju različiti „šumovi“. Sve informacije koje dobivamo obrađujemo kroz svoje „filtre“, kao što su naše vrijednosti, stavovi, uvjerenja, očekivanja i sl. i dajemo im svoja tumačenja. To je naš doživljaj, naša stvarnost, naša mapa.

Za uspješnu komunikaciju je jako bitno osvijestiti da svatko od nas ima samo svoju mapu, svoj doživljaj i da je neophodno upoznavanje mape sugovornika i otkrivanje postojećih „šumova“.



Uspješno komuniciranje rezultat je korištenja alata uspješne asertivne komunikacije i to je vještina koja se uči i nadograđuje kroz cijeli život.

Osvijestite kakav model komunikacije u svojem partnerskom odnosu dajete svojoj djeci. Učenje po modelu je prvi i najlakši način učenja i djeca ga svakodnevno upijaju prvenstveno iz svojeg obiteljskog okruženja. Odnos koji roditelji imaju jedno s drugim kroz partnersku komunikaciju djeca iskustveno upijaju u sebe kao primjer, odnosno nesvjesni uzorak koji će ponijeti u svoj život i koji će značajno utjecati na njihove odnose s drugim ljudima.



Poticanje asertivnog ponašanja djece:

- poticanje djeteta da izrazi svoje mišljenje o nečemu kada god ima potrebu za tim
- ohrabrivanje djeteta da iskaže osjećaje
- dopuštanje djetetu da izrazi ljutnju na konstruktivan način
- poticanje djeteta da jasno i glasno reagira na doživljenu nepravdu
- razvijanje socijalnih vještina i vještina govorenja
- pohvaljivanje djeteta kada se asertivno ponaša i vlastito asertivno ponašanje
- igranjem uloga, aktivnostima rješavanja problema (Što bi ti učinio ako...?)
- čitanjem priča i radionicama uz priče o djeci koja su se znala uspješno nositi s teškoćama



Psihološke potrebe

Prema Teoriji izbora W. Glassera svi imamo četiri urođene psihološke potrebe kojena, uz potrebu za preživljavanjem i reprodukcijom, pokreću na aktivnost, a to su:

- 1) potreba za ljubavi i pripadanjem - sigurna i stalna povezanost s važnim osobama u okolini, bliski odnosi, prihvaćenost, uključenost
- 2) potreba za kompetentnošću (moći) - ovladavanje određenim znanjima i vještinama, utjecanje na ljude i stvari koji nas okružuju, važnost, uspješnost
- 3) potreba za slobodom – autonomija, samostalnost, uvažavanje, sloboda izbora

4) potreba za zabavom – zadovoljstvo, uživanje, učenje, smijeh

Da bi roditelji svojim stavovima i ponašanjima mogli podržavati zadovoljenje djetetovih psiholoških potreba neophodno je da oni sami adekvatno zadovoljavaju svoje psihološke potrebe.

Zdrav partnerski odnos je u tome jako bitan.



Važne komponente bliskosti koje treba njegovati u partnerskom odnosu su njegujuće verbalne i neverbalne poruke o prihvaćanju i podršci, učinkovita komunikacija o osjećajima na način da druga osoba razumije i kvalitetu i intenzitet osjećaja te da isto razumije i prihvati te aktivno usklađivanje u područjima manje kompatibilnosti.

Važno područje u kojem je jako bitna kompatibilnost i usklađivanje partnera/roditelja je odgoj djece. Znamo da nitko ne može biti idealan roditelj no jako je bitno koje su dominantne karakteristike u našem odgojnom djelovanju jer dominantni stil roditeljstva utječe na razvoj osobina djece.



Unapređivanje partnerskih odnosa i povećanje roditeljskih kompetencija je proces cjeloživotnog učenja!

Što nam može pomoći na tom putu?

- svakodnevno nastojite što bolje zadovoljiti svoje psihološke potrebe
- osvijestite potrebu neprestanog njegovanja partnerskog odnosa
- usavršavajte alate uspješne komunikacije zbog kvalitete partnerskog odnosa, ali i zato jer ste komunikacijski model svojoj djeci
- darujte djeci puno topline i ljubavi uz postavljanje pravila i granica
- budite dosljedni (ali ne i rigidni) u svojim odgojnim metodama i razvijajte demokratsko-dosljedni (autoritativni) stil odgoja
- budite otvoreni za nova učenja.

