



SOS DJEČIJA
SELA
BOSNA I HERCEGOVINA



ZDRAVLJE JE
ZA SVAKOG

MATERIJAL ZA PROFESIONALCE

- PORODIČNA DINAMIKA
- POZITIVNA DISCIPLINA U ODGOJU DJECE
- SPECIFIČNOSTI RADA SA DJECOM KOJA SU
PREŽIVJELA ZLOSTAVLJANJE I ZANEMARIVANJE
- NENASILNA KOMUNIKACIJA

Udruženje AMICA EDUCA

je provelo edukaciju profesionalaca
i pripremio materijal za profesionalce.



Johnson & Johnson
CORPORATE CITIZENSHIP TRUST

Projekat „Zdravlje je za svakoga“ u BiH
provode **SOS Dječija sela BiH**, a finansira **J&J Corporate Citizenship Trust**
i **Johnson&Johnson Hellas Consumer Products CSA**



Briga o djetetu nije samo za posebne trenutke



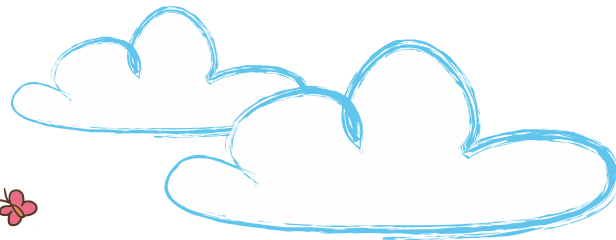
SOS DJEČIJA
SELA
BOSNA I HERCEGOVINA

Johnson & Johnson

Za zdravi život, podržavamo projekat
“Zdravlje je za svakog” pružajući
finansijsku i edukativnu podršku
unaprijeđenju zdravlja, lične higijene i
njege djece u porodicama, kroz programe
SOS Dječijih sela Bosne i Hercegovine.
Vaše dijete odrasta uz Vas, a nijedno dijete ne
treba odrastati samo.

Donirajte na

www.sos-ds.ba



Projekat podržava



PORODIČNA DINAMIKA

1. TEORIJSKA OSNOVA

1.1. Sistemsko razumijevanje porodica (međusobna uslovljenost članova/ica),

Porodica je prva socijalna grupa u kojoj pojedinac/ka stiče prva iskustva o sebi i drugima, prva iskustva o odnosima unutar porodice kao i van porodice u društvenom kontekstu. U njoj se stiču prva znanja, usvajaju uvjerenja, stavovi i navike, uče pravila i rituali, stvaraju prve emotivne i socijalne veze, formiraju obrasci ponašanja, mišljenja i komuniciranja. To je naša **porodica porijekla**. Kada nju napustimo, porodica koju osnivamo sa izabranim partnerom/icom naziva se **nuklearna porodica**. U nju, svjesno i nesvjesno, u psihološkom smislu prenosimo sve što smo stekli u porodici porijekla. To naslijeđe utiče na sve odnose koje stvaramo i kao takvo, može nam biti odskočna daska ili kamen spoticanja.

Porodica je kompleksna i povezana cjelina. Porodica kao **cjelina** nije prosti zbir njenih dijelova, više je od zbira tih dijelova jer daje novi kvalitet. Višestruka relacijska povezanost članova/ica daje poseban kvalitet. Porodica je **sistem** koji se sastoji od sustistema, i kao cjelina dio je društva u kojem se formira. **Subsistemi** su u stalnoj uzajamnoj interakciji. Podsystemi su manje jedinice porodice kojima je zajedničko generacija, pol, funkcija ili interes. Tako pojedinac/ka može pripadati mnogim podsystemima i saglasno tome imati brojne uloge, veze i odgovarajuće nivoe moći. Unutar porodice razlikujemo više sustistema: partnerski, roditeljski, sibling sistem (braće - sestara).

Porodica utiče na razvoj svakog člana/ice, ali takođe, svaki član/ica svojim akcijama utiče na funkcioniranje porodice. Porodica može biti veliki izvor podrške za pojedinca/ke ali, takođe, i izvor stresa, nerazumijevanja i boli.

Porodica funkcionira u zavisnosti od odnosa članova/ica porodice, a funkcionisanje svakog člana/ice zavisi od odnosa sa drugim članovima/icama i od porodice kao cjeline. **Cirkularna uzročnost** odnosi se na višestruku obostranost odnosa u porodici, njihovu međuzavisnost i uzajamni uticaj. Svaki/a član/ica porodice posmatra se kao onaj/ona koji deluje i istovremeno reaguje, čije je ponašanje rezultat međudnosa i povezanosti svih članova/ica u sistemu. Osnovna premisa je da uzrok izaziva posljedicu, ali da povratno, kružno, posljedica utiče na uzrok i izaziva nova ponašanja.

Cirkularnost u porodičnim odnosima može objasniti opis međuzavisnosti članova/ica porodice koji je dala Virđžinija Satir, terapeutkinja i jedna od ključnih osoba u razvoju porodične terapije:

„Možda ste imali viseću vrtešku na kojoj su visili automobili, planete ili drugi različiti predmeti. Umjesto tih predmeta (igračaka), zamislite da se na svakoj ljuljašci ljulja po jedna osoba. Sada, zamislite vjetar koji počinje da duva. Njihova međuzavisnost će tada biti ilustrovana svaki put kada se jedna osoba na vrtešci pomjeri. Kada jedna osoba na vrtešci počne da se ljulja usljed vjetra, to će uticati i na druge osobe koje se ljuljaju, i one će zauzvrat, takođe početi da se pomijeraju. Ova viseća vrteška predstavlja veću cjelinu nego bilo koja od osoba koje se ljuljaju, ona takođe, predstavlja i finu ravnotežu svakog dijela sa drugim dijelovima. Kada zamislite tu vrtešku, tada možete da razumijete i koncept sistema da promjena na jednom dijelu sistema utiče i na sve druge dijelove sistema“.

1.2. Životni ciklus porodice - zahtjevi za promjenom

Životni ciklus porodice je putanja koju porodica opiše na svom životnom putu i počinje na mjestu na kojem prethodna porodica počinje da se gasi. U svakoj životnoj fazi porodica ima određene zadatke i funkcije koji zahtijevaju prilagođavanje i promjene;

1. Nevezane mlade osobe - "između dvije porodice";
2. Građenje partnerskog odnosa;
3. Porodica sa malim djetetom (najstarije dijete do 30 mjeseci starosti);
4. Porodica sa predškolskim djetetom (najstarije dijete od 2,5 do 6 godina);
5. Porodice sa školskim djetetom (djeca u dobi od 6 do 13 godina);

6. Porodica sa adolescentom/kinjom (djeca u dobi od 13 do 20 godina);
7. Postroditeljska porodica (nakon što djeca odu);
8. Porodica u starijem dobu.

Nevezane mlade osobe ("između dvije porodice")

Prilika da se iz roditeljskog doma ne pređe odmah u novi porodični dom već da mlada osoba neko vreme živi samostalno i nezavisno pruža velike mogućnosti za njen razvoj.

Zadaci ove faze:

- utvrditi se kao ličnost, otkriti svoje stvarne potrebe, interesovanja, želje i sklonosti, (diferencijacija ličnosti od porodice primarnog porijekla),
- uspostavljanje funkcionalnih granica prema porodici primarnog porijekla,
- razvoj intimnih relacija,
- razvijanje ličnosti kroz ostvarenje profesionalnih potencijala.

Građenje partnerskog odnosa (od početka zajedničkog života partnera do rođenja prvog djeteta)

Zadatak ove faze: posvećivanje novom sistemu, formiranje para

Potrebne promjene su:

- uspostavljanje partnerskog odnosa i partnerskih uloga,
- uspostavljanje granice prema spolja (prema porodicama primarnog porijekla, široj porodici, prijateljima, slobodnim aktivnostima, poslu, itd.),
- razvijanje i usaglašavanje (komunikacionog stila, komunikacionih veština, načina rješavanja problema itd.),
- uspostavljanje dinamike moći u partnerskom odnosu,
- uspostavljanje pravila, porodične organizacije,
- formiranje sopstvenog sistema vrednosti.

Porodice sa malim djetetom (traje od trudnoće pa do 2,5 god.)

Zadatak: integrisati novog člana/icu, nastanak roditeljstva

Potrebne promjene su:

- otvaranje novog psihološkog prostora za dijete,
- uspostavljanje roditeljskih uloga,
- redefinisavanje granica prema porodici porijekla (nene, babe, djedovi, tetke,...)
- proširenja aktivnosti i obaveza,
- deprivacija intimnosti na nivou para,

Porodice sa predškolskim djetetom (do polaska u školu - od 2,5 do 6 god.)

Zadatak: vaspitanje i socijalizacija djeteta

Potrebne promjene:

- Roditelji učvršćuju svoju ulogu roditelja odgovarajući na sve vaspitne potrebe deteta i na njegovu socijalizaciju.
- Na sebe preuzimaju odgovornost modela za identifikaciju, kako kao zasebne ličnosti, tako i svojim međusobnim odnosom.

Porodice sa školskim djetetom (od 6 do 13 godina)

Zadatak: prilagođavanje na zahteve spoljašnje sredine i sposobnost adaptacije i djeteta i roditelja na nove uslove

Potrebne promjene:

- Povećanje fleksibilnosti porodičnih granica,

- Otvaranje prostora za uticaj škole i vršnjaka,
- Proširenje aktivnosti i obaveza djeteta,
- Povećanje samostalnosti i odgovornosti djeteta,
- Preispitivanje vaspitnog uticaja na dijete od strane roditelja

Porodice sa adolescentom/kinjom: (od 13 do 20 god.)

Potrebne promjene su:

- povećanje fleksibilnosti porodičnih granica (potreba za što propustljivijim granicama naspram spoljašnjeg sveta)
- rebalansira se odgovornost u odnosu roditelja prema adolescentu/kinji,
- menja se intenzitet i kvalitet odnosa između roditelja i adolescenta/kinje, (hijerarhija, raspodjela moći i uloga),
- preusmjeravanje roditeljske pažnje na problem sredovječnosti,
- postepeno usmjeravanje brige ka ostarjelim roditeljima,
- promene na nivou para,
- individualno preispitivanje (odnos prema karijeri).

Postroditeljske porodice (djeca napuštaju ili su napustila roditeljski dom i u kojoj su partneri, kao na početku, okrenuti jedno drugom).

Zadatak: odlazak djece iz porodice i osamostaljivanje

Potrebne promjene su:

- emocionalno prihvatanje izlazaka iz porodice ili ulazaka u porodicu,
- neophodno je restrukturiranje bračnog odnosa zato što je roditeljska odgovornost znatno redukovana,
- razvoj relacija sa manje hijerarhije i razlike u moći,
- preispitivanje odnosa u porodici i uspostavljanje novih emocionalnih veza i novih uloga,
- preusmjeravanje na brigu oko ostarjelih roditelja i suočavanje sa gubicima sopstvenih roditelja.

Porodice u starijem dobu (odlazak u penziju, smrt jednog od partnera):

Potrebne promjene su:

- prihvatanje i obrtanje generacijskih uloga,
- davanje podrške srednjoj generaciji u smislu preuzimanja centralne uloge u široj porodici,
- uspostavljanje sopstvene funkcionalnosti na individualnom planu i funkcionalnosti na nivou para,
- suočavanje sa gubicima

Prilagođavanje porodice na nove faze nije uvijek jednostavno. Razdoblja krize i stresa najjača su na tačkama prijelaza jedne razvojne faze u drugu. To su razvojne krize koje se javljaju kada se porodice (i njeni članovi/ice) suočavaju sa jakim zahtevima za prilagođavanjem usljed promjene porodičnog sastava ili promjene u autonomiji članova/ica porodice. Tada su promjene najintenzivnije, pa je potrebno novo balansiranje sistema; to su kritične tačke tranzicije. Razvojne krize su sastavni dio života svakog člana/ice porodice. Dešavaju se svima, iako se pojedinačno ljudi razlikuju po tome sa koliko lakoće ili težine ih prevazilaze. Svaka promjena i životna etapa su po svojoj prirodi krizne, zato što su novonastale okolnosti nepoznate i zahtijevaju vještine koje osobe nisu razvile. U razvojne krize možemo svrstati polazak u školu, završetak školovanja, zasnivanje radnog odnosa, zasnivanje porodice, itd. To su situacije kada još nemamo razvijene vještine za ispunjavanje zadataka koji su pred nama i kada se suočavamo sa teškoćama, pravimo greške, osjećamo se ponekad nesposobno i neadekvatno.

Vrlo često pored (planiranih) promjena tokom razvojnih faza u životu porodice, dešavaju se i neplanirane promjene, situacije, događaji koji naruše ravnotežu porodice i donose veliki stres - **nerazvojne krize**. Nisu prisutne u životima svih ljudi. To može biti rođenje djeteta s posebnim potrebama, neočekivani gubitak člana/ice porodice, bolesti, porodično nasilje, alkoholizam, promjene u socioekonomskom statusu, gubitak posla, preseljenje, rat, izbeglištvo, itd. Svi navedeni slučajevi ostavljaju trag u životu svih članova/ica porodice i ako se ne prerade u psihološkom smislu narušavaju odnose,

zdravlje članova/ica porodice, čak i u narednim generacijama.

S aspekta porodične terapije, poteškoće (simptomi) koje ispoljavaju pojedini članovi/ice ili više njih javljaju se upravo na tim prijelaznim tačkama. Simptom je signal da porodica ima problema u savladavanju (provođenju) zadataka karakterističnih za pojedino razdoblje životnog ciklusa obitelji.

Svaka porodica razvija načine rješavanja zadataka sa kojima se suočava – to su pokušavana rješenja. Njihovi izbori, njihova pokušavana rješenja, oblikovana su uvjerenjima koja oni imaju kao pojedinci/ke, kao porodica i širom društvenom zajednicom. Porodični sistem čine kombinacija obaveza, pokušanih rješenja, ishoda, uvjerenja koji se uzajamno preprliču i ponavljaju. Način na koji će se porodica suočiti sa krizom zavisi od osobenosti porodice, prethodnog iskustva i načina prevazilaženja ranijih kriza, psihofizičkog stanja članova/ica, sistema podrške.

Očekivani i neočekivani životni događaji predstavljaju izvor stresa koji destabilizira porodicu i dovodi je u stanje patnje, nesigurnosti i straha. Svjesnost o trenutnim okolnostima i fokusiranost na vlastite resurse doprinosi njihovom prevladavanju. Pitanja usmjerena na istraživanje vlastitih kapaciteta mogu biti od pomoći:

- Šta ja mogu da učinim u ovoj situaciji?
- Kako mogu da pomognem sebi?
- Od koga mogu da zatražim pomoć i podršku?
- Koja znanja i vještine mi sada trebaju?
- Kako da ih steknem?

1.3. Funkcionalnost i disfunkcionalnost porodice

Funkcionalnu porodicu, između ostalog, u velikoj mjeri određuju i kohezija, zajednički dom, povjerenje, komunikacija između članova/ica porodice i interakcija između generacija. Naravno, porodica u formalnom smislu može da postoji i bez svih tih odrednica, ali tada gubi svoj psihološki smisao. Upravo je porodica zajednica u kojoj postoji osjećanje pripadnosti i solidarnosti. Svaka porodica će biti utoliko sadržajnije i funkcionalnija ukoliko postoji spremnost onih koji stupaju u takvu zajednicu da ispunjavaju i međusobno zadovoljavaju važne ljudske potrebe (bliskost, povjerenje, saradnja), a ne samo da ostvaruju konkretne ciljeve (reprodukcija, ekonomska sigurnost ili sticanje društvenog položaja).

Funkcionalnu porodicu karakteriše

- **povezanost članova/ica** u zajednicu koju karakteriše uzajamni odnos, međusobna briga i podrška. Pitanje bliskosti obuhvata niz psiholoških emocionalnih zadataka i potreba koje treba zadovoljiti kao što su ljubav, saosjećanje, podrška, itd.
- **jasne granice: porodične granice, granice između sistema i granice između pojedinca/ke i porodice.** Funkcionalnom porodicom može se smatrati porodica sa jasnim, fleksibilnim granicama. To znači da porodica ima sposobnost da se prilagodi promjenama i da mijenja svoja pravila. Takva porodica može adekvatno odgovoriti na zahtjeve i potrebe svakog člana/ice individualno, na zahtjeve svake faze životnog ciklusa kao i na potrebe i zahtjeve iz okoline. Takva porodica njeguje naslijeđenu porodičnu kulturu, dok je u isto vrijeme osjetljiva na stečene kulture. Ima kapacitet da prihvati promjene koje osiguravaju njen razvoj bez ugrožavanja porodičnog identiteta.

Granice između porodičnih sistema i okoline

Porodični sistemi sa suviše rigidnim (čvrstim i nepropusnim) granicama najčešće imaju jake i statične mreže porodičnih članova/ica i nemaju sposobnost prihvatanja promjena koje dolaze izvana. Difuzne (jako propustljive) granice omogućavaju intenzivan uticaj izvana, nekritičko prihvatanje promjena čime se ugrožava specifičan porodični identitet. Karakteristika porodica sa ovakvim granicama je nezainteresiranost i međusobna nepovezanost članova/ica.

Granice između podsistema unutar porodičnog sistema

Kada su granice **difuzne (jako propustljive)** tada su članovi/ice porodice ekstremno bliski i postoji velika mogućnost pojave međuzavisnosti u funkcionisanju. To bi značilo da, iako članovi/ice porodice imaju osećaj pripadnosti, neće istovremeno iskusiti osećaj autonomije i nezavisnosti. Nasuprot tome, kada su granice **rigidne (čvrste i nepropusne)** protok informacija između podsistema biva minimiziran i lako dolazi do raskidanja veza. Sa raskidom pojavljuje se visok nivo emocionalne udaljenosti između članova/ica, tako da iako pojedinci/ke imaju osećaj autonomije postojaće mali osećaj pripadnosti. Teoretski, potrebne su jasne granice među sistemima da se razvije autonomija i zadrži osećaj pripadnosti.

Pitanje granica obuhvata i **uvjerenja o ličnom prostoru i privatnosti** – granice nas samih nasuprot zajedničkim aktivnostima u porodici.

- unutar porodice, **prihvataju se razlike i jasno se zna ko je ko**, majka, stariji brat ili mlađa sestra. Roditelji / staratelji dijele autoritet, odgovornost dok djeca preuzimaju odgovornost u skladu s njihovim uzrastom.
- **pravila i red** su poznati, stabilni ali ne i kruti, stereotipni i nepromjenljivi. Kako bi funkcionirala, porodica ili bilo koja društvena grupa mora da uspostavi neka "temeljna pravila" i razvije određenu organizaciju da bi se zadovoljile osnovne fizičke i materijalne potrebe. Pravila koja svaka porodica ima, bilo da su verbalna, jasno postavljena, ili neverbalna, prećutna i podrazumevajuća, utiču na stabilnost svih odnosa, određuju interakcije i dinamiku porodičnog funkcionisanja.
- **uloge** u porodici su proizvod ličnih i sredinskih faktora. Na ulogu koju svaki član/ica ima u porodici utiču spol, sredina, tradicija, kultura. One se mijenjaju kroz vrijeme; razvoj i mijenjanje i društva i pojedinca utiče na ove promjene.
- zdrava porodica **toleriše i podstiče posebnost**, autonomiju svojih članova/ica: ne očekuje se da svi budu isti. Nesigurnost i neslaganja otvoreno se ispoljavaju, diskutuju i razrješavaju. Članovi/ce porodice osjećaju se spremni da dijele i da budu **otvoreni, poštenu iskreni u komunikaciji**.
- u odnosima među članovima/cama porodice preovladava radost i lagodnost, toplina i **razmjena osećanja** koja teče slobodno uz korišćenje humora.

U funkcije koje porodica ima i koje treba da budu zadovoljene nabrajaju se biološko-reproduktivna, ekonomska, zaštitna, seksualna, emotivna, vaspitno-obrazovna, socijalizirajuća.

U **disfunkcionalnim porodicama** postoji poremećaj strukture porodice, poremećaj granica, uloga i vođstva, postoje neprirodni savezi među članovima/cama, neuspjeh u postavljanju i rješavanju problema, poteškoće u komunikaciji i ekspresiji emocija. Teško disfunkcionalne porodice su nefleksibilne i slabo adaptabilne, ne mijenjaju se u interakciji s razvojnim potrebama, uticajima i događajima iz okoline. Porodična su pravila ili kruto postavljena ili ih nema.

1.4. Sredina – porodica – pojedinac/ka

Značenje porodice i šta se podrazumijeva pod porodičnim životom i samo je podložno promjenama. Koncept porodice se stalno proširuje i redefiniše. Javljaju se novi oblici porodičnog organizovanja: partneri bez djece, samohrane majke, vanbračne porodice, porodice sa jednim roditeljem, rekonstruisane porodice (porodice sa mojom, tvojom i našom djecom) porodice iz drugih etničkih grupa, porodice u tranziciji između kulture (izbeglicke, doseljeničke porodice), homoseksualni brakovi i homoseksualne roditeljske zajednice. Postojanje alternativnih zajednica redefinišu koncept porodice a samim time i psihološke, socijalne, političke i pravne norme koje se odnose na porodicu.

Otvora se pitanje kako ljudi konstruišu i odluče koliko "normalan" porodični život će imati, a koliko će odstupiti od propisane normalnosti? Na taj izbor utiču lična iskustva, porodične tradicije i modeli, socijalni diskursi (značenja koja kultura i društvo daje šta je porodica, šta je normalno ili nije). Naša konceptualizacija porodice (šta pod porodicom ili porodičnim životom podrazumevamo) je pod velikim uticajem društva i kulture u kojoj živimo u određenom vremenskom trenutku.

Biti osoba, dio odnosa, član/ica porodice podrazumijeva da smo okruženi širokim spektrom poruka i značenja koja su zajednička našim kulturama. Svi imamo neke ideje o tome šta znači biti emocionalno "zdrav", šta znači imati "dobre" odnose, šta je "funkcionalna" za razliku od „disfunkcionalne“ porodice. Te vrijednosti su predstavljene mnoštvom slika u reklamama, knjigama, filmovima i svakodnevnim razgovorima. Iako možda ne prihvatamo neke tipične vrijednosti, ili čak smatramo da su relativne i štetne, one će ipak uticati na naša razmišljanja, izazvati neslaganja ili upozoravati na "tačke sukoba". Porodice ne samo što jednostavno upijaju ideologije društva u kojem postoje, već ih i prevode u okvire svoje "porodične kulture", tradicije i trenutne dinamike. Porodice svoja pravila, vjerovanja i rituale razvijaju u određenoj kulturi koja kroz porodične vrijednosti, načine ophođenja, porodični identitet ulazi i u identitet svakog pojedinca.

Porodica se razvija i mijenja kroz tri posebna i istovremeno međusobno povezana aspekta ili oblasti:

1. Aspekt socijalnog, kulturološkog i duhovnog (tradicije, običaji, rituali, pravne procedure, organizacija rada i ekonomije u grupi itd.),
2. Aspekt porodice (spoljašnje i unutrašnje relacije porodice-porodična struktura, porodični sistem vrijednosti,

PORODIČNI ŽIVOTNI CIKLUS: SPOLJAŠNJI I UNUTRAŠNJI ZAHTJEVI ZA PROMJENOM - PERSPEKTIVA POSTMODERNIZMA



porodična značenja, porodični konstrukti),

3. Aspekt ličnog razvoja i promjene - stvaranje novih značenja za pojedinca, lična preispitivanja, učenja putem pokušaja i pogrešaka, traganje za novom strukturom, komunikacijom.

Porodica je smještena unutar mreže proširene porodice, lokalne zajednice i kulture koja joj nameće razne i promjenljive zahtjeve. Spoljašnji i unutrašnji zahtjevi za promjenom su stalni ali postaju kritični u tranzicionim momentima u porodičnom životu. Porodični sistem posmatra se u procesu neprestanog prilagođavanja kontekstu.

1.5. Uticaj porodice i društva na izgradnju (rodnog) identiteta

Jedan od najvažnijih razvojnih konteksta u sklopu kojeg učimo o sebi je porodica u kojoj odrastamo. Kao temeljna jedinica društvene organizacije porodica ispunjava osnovne društvene uloge, od kojih je ključna socijalizacija djece. U sklopu tog procesa djeca razvijaju karakteristike u skladu s rodnom ulogom kao što su rodno tipizirana ponašanja, osobine ličnosti, uvjerenja, preferencije i stavovi. Usvajanjem rodno tipiziranih ponašanja dječaci i djevojčice nauče očekivati različita mjesta za sebe u društvu u kojem žive te kasnije u vlastitim porodicama.

Nemoguće je ne primijetiti kako se muškarci i žene razlikuju – po izgledu, po ponašanju, po interesima. Međutim, iako među spolovima postoje biološke i fizičke razlike, kultura je ta koja pred muškarce i žene postavlja različita očekivanja te im pruža različite mogućnosti što posljedično dovodi do njihovog različitog položaja u društvu. Socijalne norme u društvu u kojem odrastamo mogu naglašavati jednakost i ravnopravnost, ili obrnuto, učiti pojedince kako muškarci i žene nisu ravnopravni, te kako jedan spol ima više prava i moći od drugog.

Tijekom našeg odrastanja roditelji, Odgajatelj/ici ali i vršnjaci vrlo jasno pokazuju koja su ponašanja prikladna odnosno neprikladna za dječake/muškarce, a koja za djevojčice/žene. U ekstremnijim slučajevima takve poruke mogu uključivati i nepovoljno postupanje, isključivanje, ograničavanje ili iskorištavanje osoba samo na temelju njihovog spola, što se smatra rodnom diskriminacijom koja može voditi nasilju. Na taj se način djeci prenose predstave o tradicionalnim rodnim ulogama koje nadalje služe održavanju nejednakih mogućnosti muškaraca i žena u obrazovanju i zapošljavanju te u društvu općenito.

Rodno tipizirana ponašanja usvajaju se iskustvom i učenjem. Procesi socijalnog učenja koji su u podlozi odvijaju se po

istim principima učenja koji vrijede za usvajanje ostalih ponašanja. Kroz potkrepljivanje i kažnjavanje, učenje opažanjem i samoregulaciju djeca nauče uočavati posljedice ponašanja te se, npr. dječaci ponašaju na tipično maskulin način jer im to ponašanje donosi pohvalu i podršku od okoline, a izbjegavaju se ponašati na feminin način jer zbog takvog ponašanja doživljavaju neodobranje. Djeca postupno internaliziraju pravila o ponašanju koja se s obzirom na rod očekuju od njih tako što nauče predviđati tuđe reakcije na njihova ponašanja te sami usklađuju svoje postupke s naučenim normama. Osim toga, djeca uče i gledajući modele oko sebe pa počinju usvajati ponašanja tako što vide kako okolina reagira na rodno prikladna ili neprikladna ponašanja drugih osoba. Kroz socijalizaciju djeca određenu rodnu ulogu internaliziraju i prihvaćaju kao svoju vlastitu. Tako bi djeca koja odrastaju u tradicionalnim obiteljima trebala razviti rodno stereotipne uloge (uloga žene obuhvaća majčinstvo i brigu o kući i obitelji, dok uloga muškarca obuhvaća privređivanje i zaštitu obitelji). S druge strane, djeca koja odrastaju u obiteljima u kojima se naglašava jednakost i ravnopravnost spolova, trebala bi razviti egalitarne rodne uloge (npr. i muškarci i žene trebaju ravnopravno dijeliti kućanske poslove, brigu o djeci i privređivanje za obitelj).

1.6. Prihvatanje novih članova/ica u SOS porodice

Povjerenje

Povjerenje bi trebalo biti ugrađeno u temelje svakog kvalitetnog odnosa, a u odnosu roditelj - dijete ono je nešto bez čega ništa neće funkcionirati kako treba. Povjerenje nije nešto što se javlja samo od sebe, ono se gradi tokom vremena kroz iskrene razgovore, međusobnu podršku i razumijevanje, brigu o drugome.

Dok su djeca mala, povjerenje je relativno jednostavno izgraditi: izgrađuje se zadovoljavanjem djetetovih potreba kad je gladno, žedno, uplašeno, umorno ili kad traži utjehu. Kako dijete raste, ono suptilnijim osjetilima počinje procjenjivati prihvaćamo li ga, procjenjuje i naša djela te zaključuje može li nam vjerovati (iako to najčešće ne radi na svjesnom nivou).

Starijoj djeci nije dovoljno zadovoljenje elementarnih potreba za hranom, pićem i skloništem. Ona će imati povjerenja u osobe koje im žele pomoći, kojima se ne događa često da ih povrijede i koje ih prihvaćaju. Gotovo svaki roditelj reći će kako želi pomoći svome djetetu, no važno je prihvaća li dijete roditeljeve postupke kao pomoć ili ih doživljava sasvim suprotno - kao pritisak, napade, nametanje vlastite volje i opterećenje.

Praksa pokazuje da u velikom broju porodica sa djecom u u tinejdžerskom uzrastu nedostaje upravo povjerenja. Način na koji roditelji kriziraju dijete i prihvaćaju da li smije griješiti među ključnim su elementima izgradnje povjerenja.

Povjerenje se gradi: pažljivošću i obazrivošću u komunikaciji s djetetom, održavanjem obećanja, prihvaćanjem djeteta onakvim kakvo jest, slušanjem, poštenjem, izražavanjem brige, topline i ljubavi, podrške, osiguranjem zaštite, priznavanjem pogrešaka, ispravljanjem pogrešaka i davanjem mogućnosti da se greške isprave razumijevanjem.

Povjerenje se uništava: neprihvaćanjem djeteta onakvim kakvo jest, okrivljavanjem, nekonstruktivnom kritikom (naročito u javnosti), prosuđivanjem i vrednovanjem, napadima, odbijanjem, nepoštenjem, ismijavanjem, stalnim ispitivanjem, prodikama i stalnim dijeljenjem savjeta, negativnim pričama o njemu u javnosti.

Iz ovih, naoko jednostavnih i očitih primjera, vidljivo je kako će, npr., autoritarni i strogi roditelji lako izgubiti povjerenje djeteta svojim nepoštimanjem činjenice da i dijete ima "mozak", te da je o dosta toga u stanju razmisliti i odlučiti samo. No i previše brižni i pretjeranom zaštićivanju skloni roditelji također će lako izgubiti povjerenje jer nerijetko previše ispituju i svaki djetetov postupak, pa će ono takvo ponašanje protumačiti na njemu jedini logičan način – kao nedostatak povjerenja.

Povjerenje izgrađeno između roditelja i djeteta nije samo temelj jednostavnijem odgoju. Život u povjerenju lakši je i jednostavniji za obje strane, ali je on prije svega važan za dijete, čija je ličnost u razvoju. Dijete koje ne osjeća da je prihvaćeno i da može imati povjerenja u roditelje što god se dogodilo, najčešće će se razviti u nesigurnu osobu, a bit će nepovjerljivo i prema sadašnjim i budućim partnerima i prijateljima.

Iskustvo djece koja su izdvojena iz porodice

Kada se dijete odvaja od svoje porodice, bilo dobrovoljno, bilo pod prisilom, nastaju komplikovane interakcije između djeteta, porodice i profesionalne mreže.

Odvajanje djeteta od roditelja je najveći **gubitak** za dijete. Djeca koja su izdvojena iz porodice doživjela su značajne gubitke i separacije od svojih domova, porodice, škole, prijatelja, rodbine, svega što im je bilo poznato. Ako djeca često mijenjaju porodice i doživljavaju mnogobrojne selidbe jednostavno nemaju vremena za tugovanje i preradu gubitka jedne porodice prije nego se presele u novu. Ali i kada imaju vremena, djeca vrlo često ne znaju i/ili nemaju priliku prepoznati i

imenovati navedene osjećaje.

Izmještanju djeteta iz porodice su prethodile nepovoljne porodične situacije koje su uzrokovale **traume i nakupljanje neprijatnih isustava kod djeteta** kao i intenzivan osjećaj nesigurnosti. Traumatska iskustva utiču na dječji osjećaj povjerenja u ljude, odnose, situacije i u njih same. Sva djeca u alternativnom smještaju su pretrpjela više separacija (odvajanja od bliskih osoba) i gubitaka bliskih osoba, što rezultira u **otežanom emocionalnom vezivanju djeteta** za nove osobe.

Neka djeca mogu imati osjećaj da **gube kontrolu** nad događajima u svom životu. O njima odlučuju odrasli koje i ne poznaju: odlučuju gdje će živjeti, kada će se preseliti, u koju školu će ići, s kim će živjeti. Sve to nerijetko dovodi do **manjka povjerenja** u odrasle ljude. Jedan od razloga njihovog nepovjerenja je i **nedosljednost** u razvijanju zdravih odnosa s odraslima te nesigurnost kako bi zdrav, pozitivan i podržavajući odnos trebalo da izgleda.

Jedna od najintenzivnijih emocija koji utiče na njihovo nepovjerenje je **strah - strah od novog i strah od nepoznatog**. (Smijem li im vjerovati? Ako im ne vjerujem da li ću morati otići? Šta ako me odbiju? ...).

Gradeći odnose sa Odgajatelj/icaima/udomiteljima, djeca mogu steći uvjerenje da nisu lojalni **ili da su iznevjerili svoje biološke roditelje**. Zbližavajući se sa svojim Odgajatelj/icaima/udomiteljima mogu imati osjećaj da nikada neće otići kući.

Veliki broj djece ima **nisko samopouzdanje** i ima uvjerenje da ne zaslužuju ljubav, poštovanje i porodicu koja brine za njih. Mogu se osjećati drugačije od vršnjaka jer su smješteni u alternativne oblike smještaja

Razumijevanje djetetove perspektive

Da bismo bolje razumeli unutarnji svijet djeteta, potrebno je stalno imati na umu kontekst njegovog života. Samo pokušajima da se razumiju složene interakcije između djeteta, članova/ica porodice i profesionalaca/ki ili pomagača/ica u sistemu zaštite može se postići bolje shvatanje mogućnosti i zamki pomagačkog rada sa djecom pod starateljstvom.

Sa sistemске tačke gledišta, problematično ponašanje djeteta prenosi svojim postupcima određene **poruke i značenja**, koje tek treba da budu shvaćene ili adekvatno artikulisane. Od pomoći može biti stalno vraćanje na pitanje **“Šta nam djeca govore o svom životu preko svojih postupaka?”**. Ako ih pitamo šta ona misle o svojim životima i koja su njihova moguća rješenja, ona nam često obezbeđuju korisne ideje i direktije.

Pokušajem da **vidi svijet očima djeteta**, pomagač/ica može da vidi neke nove mogućnosti za rad koja je više povezana sa najvažnijim temama u djetetovoj glavi. Postizanje razumijevanja **perspektive djeteta** može da bude teško ako profesionalci/ke (pomagači/ice) počnu da vjeruju u "objektivne" opise djetetovih problema. Tada se oblikuje dijagnoza koja postaje dominantna i vrlo vjerovatno će potisnuti druge moguće opise i opcije.

Staratelji imaju mogućnosti da rade sa djecom koja su pod njihovom brigom na blizak, prikladno intiman način. Oni mogu da se ponašaju "kao roditelji", da žive sa djecom za koju brinu, i oni mogu biti veoma značajni za shvatanja koja izlaze na površinu, i razvoj djece koju čuvaju. Ipak, različiti procesi mogu da zavedu pomagača/ica koji radi u veoma složenim, često emocionalno nabijenim situacijama, koje uključuju djecu pri prijemu u sistem zaštite i da dovedu do npr., zauzimanja pozicije da je spasioc djeteta, osećanja da je žrtva, da je bespomoćan, i sl. Ovo sugeriše potrebu pomagača/ice za održanjem svjesnosti o tome kako ovaj posao utiče na njih, i kako njihove pretpostavke mogu da nose u sebi iluziju istine o situaciji, ili o tome na čemu je potrebno dijete da "radi".

Izgradnja povjerenja između djece izmještene iz porodice i Odgajatelj/ica/ica (pomagača/ica)

Misao da je **“nekom stalo do mene”** prilikom intervencija stručnih osoba može probuditi lične snage kod djeteta.

Čin izdvajanja djeteta iz porodice je stresan, ali svijest pomagača/ice o tome kako se dijete osjeća može da pomogne da nauči i postavi osnovne korake ka uključivanju djeteta u novu porodicu. Dijete dolazi u nepoznato i potrebno je da brzo povрати sigurnost, da postane svjesno i sigurno da će biti zaštićeno, da ima kome da se povjeri i da mu se bliska budućnost učini što predvidljivijom. **Predvidljivost** je nešto što će djetetu olakšati put tranzicije. Sigurno i stabilno okruženje pokazaće djeci šta mogu da očekuju. Odgajatelj/ica/ica (pomagač/ica) **vlastitim primjerom** treba pokazati kako bi trebalo da izgleda zdrav odnos pun povjerenja.

Zato je neophodno da je pored njega, osoba koja mu je **dostupna**, koja se obraća njemu, pokazuje razumijevanje, empatiju i vodi ga kroz proces tugovanja. Poklanjajući im svoje vrijeme i pažnju Odgajatelj/ica/ica (pomagač/ica) pokazujte im da je tu za njih. Dostupnost odraslih će pomoći djetetu da se osjeti sigurnim, razumije svoja osjećanja i ponašanja, osjeti pripadnost porodici, stekne povjerenje i bude u stanju da primi podršku, ali nikad ne treba zaboraviti na činjenicu da roditelji imaju poseban status u životu djeteta.

Ako je moguće, treba omogućiti **učešće** djeteta na bilo kojem nivou. Učešće daje doživljaj uvažavanja i doprinosi osnaživanju djeteta i minimiziranju traume premještanja. Učešće pruža djetetu priliku da kaže šta misli, osjeća, želi, kako vidi datu situaciju, ali ne znači isključivo ispunjavanje djetetovih želja. Uključujući djecu u razgovore o njihovim emocijama i očekivanjima, može im se pomoći da se osjećaju ugodno i da mogu razgovarati o osjećajima bez straha od osuđivanja i odbijanja.

Prihvatanje djece onakvima kakvi jesu i prihvatanje njihove biološke porodice (ako je ima), cijenjenje i poštovanje djeteta kao osobe će doprinjeti izgradnji povjerenja.

Poštivanjem djetetovih ličnih granica, davanjem slobodnog prostora djeci i ne insistirajući na uspostavljanju odnosa, Odgajatelj/ica/ica (pomagač/ica) pokazuje da je spreman pustiti da se njihov odnos razvija na način na koji to dijete želi. Na taj način dijete može dobiti osjećaj da ima kontrolu na svojim životom i da počne vjerovati u sebe.



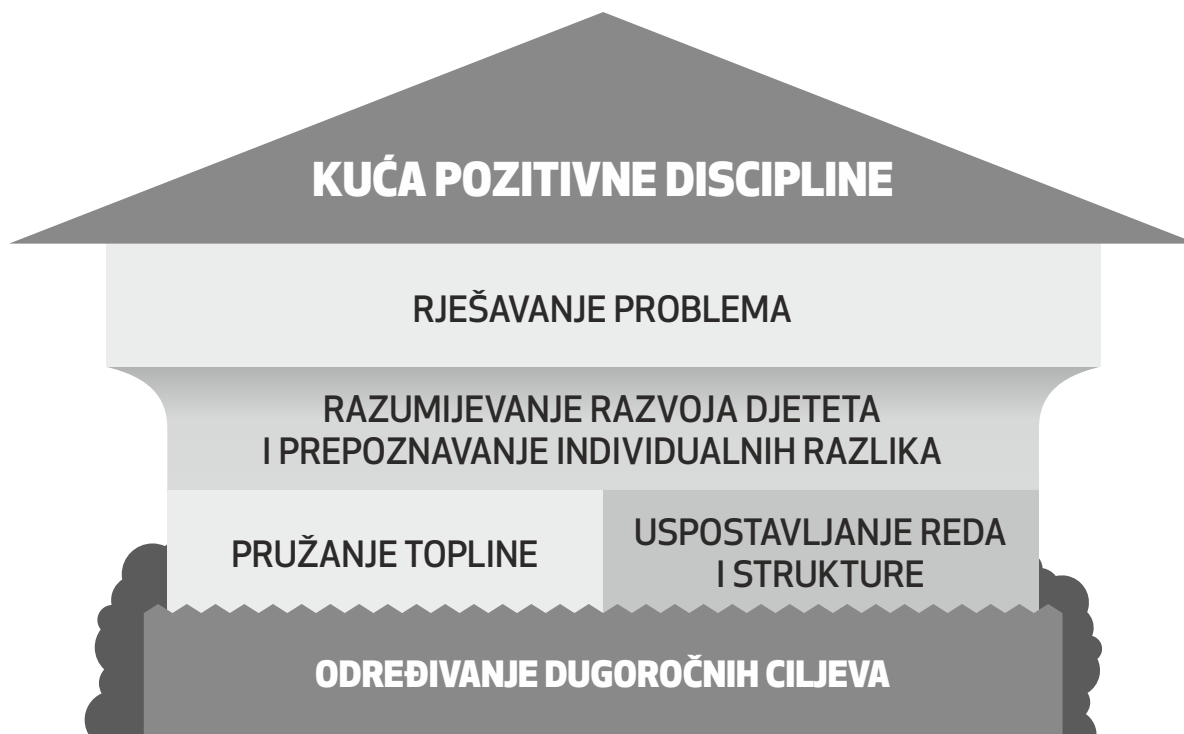
LITERATURA

- Bunčić, K., Ivković, Đ., Janković, J., Penava, A. (1994). *Igrom do sebe*, Alinea, Zagreb
- Dallos, R., Draper, R. (2007). *An Introduction to Family Therapy, Systemic Theory and Practice*, Berkshire.
- Hecker, L., Wetchler, J.L. (2003). *An Introduction to Marriage and Family Therapy*, Taylor & Francis Group, New York
- Milojković, M., Srna, J., Mičović, R. (1997). *Porodična terapija*, Centar za brak i porodicu, Beograd
- Štalekar, V. (2010). *Dinamika obitelji i prvi teorijski koncepti*, medicina fluminensis, Vol. 46, No. 3, p. 242-246
- Udruženje "Amica Educa", Curriculum edukacije „Porodična dinamika“, Tuzla, 2007.
- Udruženje za sistemsku praksu i terapiju (2018). *Materijal sa radionice: Sistemski pristup u radu s djecom*. Sarajevo
- Wilson, J. (2000). *Child Focused Practice with Looked After Children*. *Child Care in Practice*, Vol 6, No 4.
- Centar za porodicu, porodične terapeute i sistemsku porodičnu edukaciju – CEPTE (2014). *Materijal s radionice: Životni ciklus porodice, transgeneracijski porodični pristup.*, Beograd.
- Edukativni materijal (2014) *Životni ciklus porodice, transgeneracijski porodični pristup*. Centar za porodicu, porodične terapeute i sistemsku porodičnu edukaciju – CEPTE, Beograd.

POZITIVNA DISCIPLINA U ODGOJU DJECE

1. TEORIJSKA OSNOVA

Osnovni koncepti Pozitivne discipline



1.1. Određivanje dugoročnih ciljeva odgoja djeteta

Veoma je bitno razlučiti kratkoročne i dugoročne ciljeve svog odgojnog djelovanja. Zadovoljavanje kratkoročnih ciljeva često je glavni fokus aktivnosti Odgajatelj/icaa/ica i pri tome gubi se iz vida ono što se stvarno želi postići. Dugoročni ciljevi čine suštinu i bit odgajanja djeteta. Oni se odnose na izgradnju pozitivnih crta ličnosti djeteta i davanje resursa djetetu za budući život. Dugoročni ciljevi su ono što Odgajatelj/ica/ice žele ostvariti dok djeca ne odrastu.

Jedan od najvećih izazova u odgajanju djeteta je ispuniti dugoročne ciljeve dok istovremeno ispunjavate i kratkoročne jer vrlo često često oni su u suprotnosti. Ključna stvar za uspješnu i djelotvornu disciplinu je da kratkoročne izazove posmatrate kao priliku da radite na vašim dugoročnim ciljevima. Bitno je uvijek imati na umu dugoročne ciljeve koje želite postići.

1.2. Pružanje topline

U toplom i srdačnom okruženju (porodici, učionici) djeca se osjećaju sigurno, motivirano i žele udovoljiti Odgajatelj/ica/ica. Toplina ohrabruje kratkoročnu poslušnost i uči dijete dugoročnim vrijednostima.

Posebno za djecu koja su uskraćena za stabilnost, toplinu i ljubav biološke porodice i roditelja, bitno je pružati toplinu i безусловnu ljubav kako bi razvili osjećaj vlastite vrijednosti i povjerenje u sebe i druge.

Toplina je: emocionalna sigurnost, безусловna ljubav, verbalna i fizička naklonost, poštovanje prema djetetovom razvojnom nivou, osjetljivost prema potrebama djeteta, empatija sa djetetovim osjećanjima.

Toplinu djeci pokazujemo tako što: igramo se sa njima, slušamo ih, sagledavamo situaciju sa njihove tačke gledišta, pokazujemo da su voljena čak i kad urade nešto pogrešno, pružamo podršku kad se suočavaju sa izazovima, ukazujemo povjerenje da nešto mogu uraditi i vjerujemo im.....

1.3. Uspostavljanje reda i strukture

Red i struktura pomažu djetetu da se osjeća sigurno i da nauči ono što je važno. Jasno postavljeni red i struktura od strane osobe koja se brine o djetetu daje mu okvir u kojem se on sigurno može kretati i razvijati. Djeca dolaze na svijet bez znanja šta od njih očekujemo, stoga Odgajatelj/ica treba djetetu dati jasne informacije i podršku. Red i struktura također pomažu djetetu da shvati svoje greške i uradi što može da ih ispravi. Daju mu informacije koje su potrebne da uspije sljedeći put, daju instrumente da riješi problem onda kada Odgajatelj/ica nije tu.

Red i strukturu uspostavlja Odgajatelj/ica, međutim suradnja sa djetetom na donošenju pravila, njegovo razumjevanje pravila i saglasnost osiguravaju poštivanje postavljenih standarda.

Načini podučavanja djece redu i strukturi:

- Često razgovarati sa djecom.
- Objasniti svoje stajalište i saslušati mišljenje djeteta.
- Prema djeci se ophoditi kao pozitivan uzor i savjetnik.
- Pripremiti djecu za situacije tako što im govorimo šta da očekuju i kako se mogu nositi sa tim.
- Objasniti djeci razloge za pravila.
- Razgovarati sa djecom o pravilima ponašanja i slušati njihovo mišljenje.
- Pomagati djeci da pronađu načine kako da isprave svoje greške na način koji pomaže im da nauče.
- Biti model svojim ponašanjem: Odgajatelj/ica pokazuje pravednost i fleksibilnost, Odgajatelj/ica na zdrav način procesira vlastitu ljutnju i druge emocije ...

Postavljanje granica

Jasno postavljene granice su esencijalne za uspostavljanje reda i strukture u odgoju.

Šta su uopšte (psihološke) granice i zašto ih treba poznavati? **Psihološka granica bi se mogla shvatiti kao doživljaj emocionalnog i fizičkog prostora između nas i druge osobe ili kao skup zamišljenih linija koje označavaju gde prestajemo mi, a počinje drugi – gde prestaju naše emocionalne potrebe, uvjerenja, vrijednosti, a počinju tuđe.** Na taj način granica podrazumijeva psihološki doživljaj prostora koji nam ukazuje na to da mi i drugi nismo isto, ali takođe i prostora u kom se susrećemo s drugima. Važno je pojasniti da fizičke granice (osjećaj ličnog prostora, privatnosti, predmeta koje posjedujemo, tjelesnog kontakta) takođe spadaju u psihološke, s obzirom na to da im pridajemo sopstvena, psihološka značenja. **Prvi korak u razvoju veština uspostavljanja odgovarajućih granica u odnosima predstavlja shvatanje da naša odluka o tome hoće li nam granice biti propustljive, u kojoj mjeri i prema kome, treba da bude stvar našeg svjesnog izbora.**

Postavljanje jasnih granica i biti dosljedan u njima je veoma bitno za Odgajatelj/ica ali i za dijete. Također, biti svjestan granica djetetovih granica i ujedno poštovati ih je izuzetno neophodno za zdrav psihološki razvoj djeteta. Granice djece koja su zlostavljana ili bila izložena traumatičnim iskustvima su najčešće povrijeđene i često dijete nije naučilo da bude svjesno svojih granica i da ih postavlja. Za razvoj zdravog djeteta i odraslog čovjeka bitno je podučiti dijete da vjeruje svojim svojim granicama i da ih jasno postavlja u odnosima sa drugima. Jasne lične granice su preduvjet za prevenciju svih vrsta zlostavljanja i negativnih uticaja. Odgajatelj/ica/ica ima zadatak da primjerom svojih jasnih granica i dosljednim poštivanjem granica djeteta daje model koji će dugoročno pomoći u izgradnji djetetovih ličnih granica.

Biti blag i odlučan u isto vrijeme!

Autoritativnim metodama nedostaje blagost i toplina, permisivnim metodama nedostaje čvrstina i kao takvi nose brojne posljedice. Blagost i čvrstoća zajedno su esencijalne za pozitivnu disciplinu. Biti blag ne znači biti permisivan, kao što biti čvrst ne znači biti strog. Biti blag i čvrst u isto vrijeme je slično kao i disanje; da bi mogli opstati moramo imati udah i izdah, tako uspjeh našeg pristupa i odgojnih tehnika ovisi da li koristimo u balansiranom omjeru blagost i čvrstinu.

Rudolf Dreikurs je isticao važnost biti koncepta 'blag i čvrst u isto vrijeme'. Blagost je bitna kako bi pokazali da poštujete dijete. Čvrstoća/odlučnost je bitna kako bi pokazali poštovanje prema sebi i potrebama situacije u kojoj se nalazimo.

Primjer: Ukoliko vam dijete neučitivo odgovara; jedan od odgovora može biti da jednostavno napustite prostoriju. Napustiti situaciju i dozvoliti sebi vrijeme da se smirite predstavlja poštovanje sebe ali i djeteta jer i njemu dajete prostor da smiri svoje emocije. Kasnije, kada ste smireni, možete razgovarati sa djetetom o problemu ili situaciji. Drugi mogući

pristup je da validirate djetetova osjećanja ili prihvatite odgovornost za situaciju (ukoliko vaša odgovornost postoji), saslušajte dijete i potražite zajedno rješenje problema. Oba ova pristupa su ujedno blagi i čvrsti i kao takvi pozivaju dijete na suradnju.

1.4. Razumjeti kako djeca misle i osjećaju

Veoma je bitno razmjeti razvojnu fazu djeteta. Djeca različitog uzrasta imaju različite potrebe kada su u pitanju podrška i potrebne informacije. Kada svijet posmatramo očima jednogodišnjaka, petogodišnjaka ili tinejdžera u mogućnosti smo bolje razumjeti njegovo ponašanje. Kako bi se moglo na adekvatan način odgovoriti na ponašanje djeteta bitno je razumjeti šta se nalazi u pozadini tog ponašanja. Mnogi oblici ponašanja koje Odgajatelj/ica smatraju problematičnim predstavljaju samo pokušaje djece da shvate stvari i steknu više iskustva.

Poznavanje i razumjevanje temperamenta djeteta je veoma bitno pri razumjevanju ponašanja i prilagođavanja odgovora na to ponašanje. Ujedno je i bitno poznavati vlastiti temperament i koliko je on kompatibilan ili u suprotnosti sa djetetovim temperamentom. Bitno je prihvatiti i sličnosti i različitosti bez osude ili pokušaja mjenjanja, fokus treba biti na razumjevanju i usklađivanju u mjeri u kojoj je to moguće.

U radu sa specifičnom populacijom, bitno je uzeti i u obzir ranija iskustva djeteta, traumatske doživljaje kojima su možda bili izloženi kao i druge faktore koji mogu uticati na djetetovo viđenje i razumjevanje situacija i ponašanje djeteta.

1.5. Rješavanje problema

Kada kao odgajatelj/ica razumijete razvojnu fazu djeteta i time razumijete šta se nalazi u pozadini ponašanja djeteta, tada možete početi djelovati u skladu sa dugoročnim ciljevima tako što ćete pružiti toplinu, red i strukturu koji odgovaraju djetetovoj razvojnoj fazi.

Kada živimo u skladu sa principima međusobnog poštovanja, shvatamo da i odgajatelj/ica i djeca imaju različite stavove i osjećanja po istom pitanju ili problemu. Ako odgajatelj/ica pokušavaju nametnuti djeci svoje stavove i prisiliti djecu da urade kako oni žele, postignuta rješenja i rezultati će biti kratkog trajanja.

Tek kad se svi osjete da ih se razumije, rješenje je moguće.

• **Koraci zajedničkog rješavanja problema**

1. Iznesite opažanje;

"Primjetila sam da _____ (objektivno opažanje problema) i željela bih da osmislimo drugi način za nošenje sa ovim problemom. Možemo li se dogovoriti da shvatamo jedno drugo ozbiljno i ne napadamo ili povrijeđujemo jedno drugo."

• **Dosljednost u rješavanju problema**

Odgajatelj/ice često koriste posljedice kako bi kontrolirali ili kaznili. Ovo je jedan od razloga zašto djeca posljedice vide kao kazne. Dosljednost u pristupu je jedna od efektivnih metoda kako bi se izbjegla ova dilema.

4 koraka uspješne dosljednosti

1. Obavite prijateljsku diskusiju gdje svi uključeni dobijaju priliku da izraze osjećanja i mišljenja o problemu.
2. Otvoreno razgovarajte o mogućim rješenjima i odaberite jedno oko kojeg se vi i dijete slažete.
3. Dogovorite tačan vremenski okvir (u minut).
4. Razumite dijete dovoljno da znate da dogovoreni vremenski okvir vjerovatno neće poštovati. Vi jednostavno uradite svoj dio dogovora i držite dijete odgovorno za njegov dio.

4 zamke koje umanjuju uspješnost dosljednosti

1. Očekivati da djeca imaju iste prioritete kao i odrasli.
2. Ulaženje u osuđivanja i kritike umjesto objektivnog bavljenja problemom.
3. Ne postizanje dogovora unaprijed koji uključuje i jasno definisan vremenski okvir.
4. Ne čuvanje dostojanstva i ne poštovanje djeteta i sebe.

4 savjeta za uspješnu dosljednost

1. Neka komentari budu jednostavni i sažeti: "Primjetila sam da nisi izbacila smeće iz kante. Molim te uradi to sada."

2. Kao odgovor na primjedbe recite: "Šta je bio naš dogovor?"
3. Kao odgovor na dalje primjedbe, šutite i koristite neverbalnu komunikaciju. Pokažite na sat. Smještite se. Dajte zagrljaj i pogledajte na sat opet.
4. Kada se dijete složi da održi dogovor (često veoma ljutito), recite: "Hvala što si uradio kako smo se dogovorili."

1.6. Razumjevanje potreba, emocija i ponašanja - ISKRIVLJENI CILJEVI PONAŠANJA

Često, ponašanje etiketiramo kao loše ali je ono razvojno prihvatljiv oblik ponašanja. Odgajatelj/ica treba da poznaju osnove razvojnih faza djeteta kako ne bi kažnjavali djecu zbog nečeg što je sasvim normalno, a što za posljedicu ima razvijanje sumnje u sebe, kao i stvaranje osjećaja stida i krivnje. Sa druge strane često razlozi za loše ponašanje su iskrivljena uvjerenja i iskrivljeni ciljevi djeteta.

Iskrivljeni ciljevi djetetovog ponašanja

Djeca su socijalna bića i njihovo ponašanje je uvijek usmjereno određenom cilju. Prema pristupu Pozitivne discipline, cilj svakog ponašanja djeteta je prvenstveno postizanje osjećanja pripadanja i značaja u porodici i svom socijalnom okruženju. Kada razviju uvjerenje da ne pripadaju, djeca se osjećaju obeshrabreno i često koriste pogrešne oblike ponašanja koji su bazirani na jednom od četiri iskrivljena cilja. Ovo ponašanje je njihov način traganja za pripadanjem i važnošću.

Rudolf Dreikurs "Dijete koje se loše ponaša je obeshrabreno dijete."

Loše ponašanje je bazirano na iskrivljenim vjerovanjima o tome kako da se postigne osjećaj pripadanja i važnosti.

Primjer/ Majka dvogodišnje Adel dolazi iz bolnice sa bebom, Adel vidi da majka poklanja više pažnje bebi. Na žalost, Adel ovo tumači tako da to znači da majka voli bebu više nego nju. Ovo naravno nije istina ali istina trenutno nije bitna, bitno je ono što Adel misli. Njen cilj je da ponovo dobije pažnju i mjesto pored majke kao prije, i ona ima pogrešno uvjerenje da će ovo postići ako se ponaša kao beba (jer beba sad ima pažnju majke) i zbog toga Adele je počela tražiti flašicu, kakiti u veš i često plakati. Međutim, ona postiže upravo suprotno od svog cilja jer se majka osjeća frustrirano i odbija je, umjesto da joj pokazuje ljubav i privrženost.

Potoje četiri iskrivljena uvjerenja iz kojih prozilaze 4 iskrivljena cilja:

ISKRIVLJENI CILJEVI	ISKRIVLJENA UVJERENJA
Pažnja	Ja vrijedim (i pripadam) samo kad sam primjećen i dobijam specijalnu pažnju.
Moć	Ja pripadam samo kad sam ja šef ili barem kada tebi ne dozvoljavam da imaš kontrolu.
Osveta	Ja ne pripadam ali mogu povrijediti druge jer se ja osjećam povrijeđeno.
Pretpostavljena nesposobnost	Ja sam bespomoćan i nesposoban; nema potrebe pokušavati jer ja to neću uraditi dobro.

Veoma je bitno razumjeti cilj iz djetetovog ponašanja jer efektivna intervencija i ohrabrenje će biti različiti za svaki cilj. Nije bitno da li su uvjerenja i cilj bazirani na činjenicama ili na djetetovoj percepciji situacije. Ponašanje je bazirano na onome što dijete misli da je tačno, a ne što stvarno jeste tačno.

Postoje dva načina na koje odgajatelj/ica može identificirati iskrivljeni cilj djetetovog ponašanja:

1. Emocionalna reakcija odrasle osobe na ponašanje

Primarne emocionalne reakcije koje se javle kada je odgajatelj/ica suočen sa ponašanjem djeteta pomažu u identifikaciji iskrivljenog cilja iza djetetovog ponašanja (ova osjećanja se nalaze u koloni 2 tabele iskrivljenih ciljeva).

Razumjevanje ponašanja djeteta podrazumjeva da odgajatelj/ice su u kontaktu sa vlastitim osjećanjima i da mogu imenovati prije svega vlastito osjećanje. Često, odgajatelj/ice tvrde da je njihova emocionalna reakcija na ponašanje ljutnja ili frustracija, međutim u pozadini tih osjećanja najčešće nalazi se drugo primarno osjećanje (tuga, razočarenje ili

slično). Osjećanje tuge i povrijeđenosti su teška osjećanja koja često prekrivamo sekundarnim odgovorom odnosno ljutnjom. Sa osjećajem ljutnje imamo prividan osjećaj moći, jer ljutnja podrazumjeva akciju nasuprot tuge i povrijeđenosti koje izazivaju osjećaj nemoći.

Ukoliko prikrijemo svoja primarna osjećanja sa ljutnjom i reagujemo kroz nju, bez da validiramo djetetova osjećanja, najvjerovatnije ćemo sa djetetom ući u borbu za moć ili krug osвете. Također, ukoliko mi nismo u mogućnosti nositi se sa vlastitim osjećanjima i prihvatiti ih, pitanje je kakvu poruku šaljemo djetetu, šta ga učimo i da li idemo u pravcu postizanja dugoročnih ciljeva ili zadovoljavamo jedan od kratkoročnih ciljeva.

2. Način na koji dijete reaguje na klasične pristupe/odgovore odgajatelja/ica

Na određene oblike ponašanja sa iskrivljenim ciljevima u pozadini odgajatelji/ice imaju slične odgovore i pristupe (kolona 3), na te odgovore djeca imaju određene reakcije koje su također prilično univerzalne kao odgovor (kolona 4).

Sa ova dva načina odgajatelj/ica može razumjeti koji iskrivljeni cilj se nalazi iza djetetovog ponašanja te ujedno i shvatiti kodiranu poruku koju mu dijete svojim ponašanjem šalje (kolona 6) te uskladiti svoj odgovor. Kada odgajatelj/ica stvarno razumije da dijete koje se loše ponaša je obeshrabreno, tada će tražiti načine kako da ohrabri dijete. Ohrabrenje je najefektivniji način promjene ponašanja!

Često isto ponašanje (npr. ne pisanje zadaće) može imati različit iskrivljeni cilj u pozadini. U jednom periodu dijete ne pisanjem zadaće može tražiti više pažnje, u drugom periodu kroz sukobe vezane za zadaću ono zadovoljava potrebu za moći, dok u drugom periodu kroz zadaću se sveti Odgajatelj/ica jer smatra da mu je zadaća bitnija od njega, a često u pozadini može biti djetetov odječaj da nije sposobno uraditi zadaću. Dakle, isti oblik ponašanja može imati različite iskrivljene ciljeve koje pokušava zadovoljiti. Emocionalni odgovor odgajatelja/ica je ključ za dešifriranje koji je to cilj i šta dijete tim ponašanjem želi i treba.

TABELA ISKRIVLJENIH CILJEVA

1. ISKRIVLJENI CILJ djeteta je:	2. Ukoliko se OSJEĆATE:	3. Imate tendenciju da REAGIRATE:	4. Ukoliko je ODGOVOR djeteta:	5. UVJERENJE iza djetetovog ponašanja:	6. Kodirana PORUKA:	7. Vaš proaktivan i OSNAŽUJUĆI ODGOVOR:
PAŽNJA (zaposeliti druge i dobiti posebne usluge)	Iznervirano Razdraženo Zabrinuto Krivnja	Podsjećanjem. Nagovaranjem. Radeći stvari za djete koje ono treba raditi za sebe.	Trenutno prestaje, ali kasnije nastavlja sa istim ili drugim uznemirujućim ponašanjem.	Ja vrijedim (i pripadam) samo kad sam primjećen i dobijam specijalnu pažnju. Ja sam važan samo kada te držim okupiranim samnom.	Primjeti me! - Nađi koristan način da me uključiš!	Preusmjeriti kroz uključenje djeteta u korisne zadatke, 'Volim te i...!' (Primjer: stalo mi je do tebe i provest ću vrijeme sa tobom kasnije), preusmjerite davanje zadatka djetetu tako da ono može dobiti korisnu pažnju. Izbjegavajte posebne usluge, planirajte specijalno vrijeme, postavite rutine, koristite tehniku rješavanje problema, ohrabrujte, koristite porodične/razredne sastanke, dodirujte bez riječi, ignorišite, postavite neverbalne signale.
MOĆ (biti šef)	Ljuto Izazvano Ugroženo Pobjeđeno	Borbom. Odstajanjem. Razmišljanjem: 'Ne možeš se izvući sa tim' ili 'Natjerat ću te'. Željom da ste u pravu.	Intenzivira ponašanje. Prkosno slaganje. Osjećaj da je pobjedilo kada je roditelj/učitelj uznemiren. Pasivna moć.	Ja pripadam samo kad sam ja šef, imam kontrolu ili dokazujem da niko ne može biti šef meni. Ne možeš me natjerati.	Dopusti mi da pomognem! - Daj mi izbor!	Preusmjeriti na pozitivnu moć traženjem pomoći, davanjem ograničenih izbora, ne svadanjem i ne popuštanjem, povlačenjem iz konflikta, biti čvrst i blag, djelujte, ne govorite, odlučite šta ćete raditi, neka rutine budu šefovi, odmaknite se i umirite, razvijte obostrano poštovanje, postavite nekoliko realnih granica, vježbajte dosljednost, potičite porodične sastanke.

1. ISKRIVLJENI CILJ djeteta je:	2. Ukoliko se OSJEĆATE:	3. Imate tendenciju da REAGIRATE:	4. Ukoliko je ODGOVOR djeteta:	5. UVJERENJE iza djetetovog ponašanja:	6. Kodirana PORUKA:	7. Vaš proaktivan i OSNAŽUJUĆI ODGOVOR:
OSVETA (vratiti istom mjerom)	Tužno Povrjeđeno Razočarano U nevjerici Zgađeno	Uzvratanjem. Vraćanjem istom mjerom. Misleći 'Kako si mi mogao to uraditi'.	Uzvratanjem. Intenziviranje ponašanja. Pogoršanjem istog ponašanja ili biranjem drugog načina osвете.	Ja ne vjerujem da pripadam i zato ću povrijediti druge jer ja se osjećam povrijedeno. Ja ne mogu biti voljeni ili se sviđati drugima.	Ja sam povređen! - Potvrdi moja osjećanja!	Priznate osjećaje povrijeđenosti, izbjegavajte povrijeđenost, izbjegavajte kažnjavanje i osvetu, gradite povjerenje, koristite reflektivno slušanje, izražavajte vlastita osjećanja, pokažite da brinete, djelujte, ne govorite, podržavajte snage, stavite djecu u iste cipele, koristite porodične/razredne sastanke
PRETPOSTAVLJENA NESPOSOBNOST (odustajanje) (odustati i biti ostavljen sam)	Očajno Beznadežno Bezpomoćno Neadekvatno	Odustajanjem. Raditi za dijete. Pomagati previše.	Dublje povlačenje. Pasivnost. Bez poboljšanja. Bez odgovora.	Izgubio sam vjeru u sebe pa ću ubijediti druge da ne očekuju ništa od mene. Ja sam bespomoćan i nesposoban; nema potrebe pokušavati jer ja to neću uraditi dobro.	Nemoj odustati od mene! - Pokaži mi mali korak!	Razdvojite zadatak u male korake, prekinite sa kritikom, ohrabrite pozitivne pokušaje, vjerujte u djetetove sposobnosti, fokusirajte se na dobre strane, ne sažalijevajte, ne odustajte, kreirajte prilike za uspjeh, podučite vještinama, pokažite kako ali nemojte raditi za dijete, uživajte u djetetu, gradite na njegovim/njenim interesima, ohrabrujte, ohrabrujte i ohrabrujte, koristite porodične/razredne sastanke.

1.1. Emocionalna obuka

Emocionalno zdravlje predstavlja osnovu za uspostavljanje zrelog odnosa prema sebi, profesiji koju biramo, prijateljima i ljubavnim odnosima u koje se upuštamo. Život svakog pojedinca, bilo da se radi o poslovnoj, društvenoj ili ljubavnoj sferi, ispunjen je brojnim stresnim događajima na koje reagujemo određenim emocijama. Ove emocije mogu biti prijatne i neprijatne.

Od čega zavisi da li ćemo u situacijama koje nas frustriraju osećati prijatne ili neprijatne emocije? Odgovor je u razmišljanju koje imamo o samoj situaciji.

Veliki broj ljudi drži se uvjerenja da su **emocije spontani procesi**, nešto što se dešava samo od sebe i da su direktno prouzrokovane događajima nad kojima nemaju nikakav uticaj. Činjenica je međutim da su **emocije i ljudsko ponašanje** tijesno povezani sa našim **razmišljanjem**. Osjećamo se u skladu sa načinom na koji razmišljamo. Različiti ljudi na iste događaje reaguju različitim emocijama upravo zato što na različit način sagledavaju događaje koji im se dešavaju.

Reakcije odgajatelja/ice na dječje emocije često su pod snažnim utjecajem prirodne potrebe. Odgajatelj/ica da zaštite djecu od neugodnih iskustava i da njihova djeca budu sretna. Reakcije odgajatelja/ice na dječje emocije odražavaju i stavove koje su naslijedili iz vlastitog roditeljskog doma o tome koje su emocije poželjne i kako ih je primjereno izraziti. Primjerice, neki od nas od svojih su roditelja "starog kova" mogli naučiti da je pokazati emocije poput tuge ili straha znak slabosti, a izražavanje ljutnje povezivati s neodgojenošću. Neugodne emocije, kao što su **strah, tuga, krivnja, sram, razočaranje, frustracija i brojne druge, dio su palete kojom bojimo svoja iskustva**. Svaka od ovih emocija ima svoju ulogu. **Prihvatanje i izražavanje emocija, ugodnih i neugodnih, prema mnogim je stručnjacima iznimno važno za naše mentalno zdravlje.**

Zdrav emocionalni život odgajatelja/ice je izuzetno važan u odnosu sa djetetom i odgojnom djelovanju. Također, predstavlja model za dijete koji dugoročno utiče na razvoj emocionalne i socijalne inteligencije djeteta.

1.2. Alati, tehnike i metode Pozitivne discipline

• Stvaranje povezanosti kao najbitniji odgojni alat

ključ uspješne discipline, one na duge staze, krije se u uspostavljanju kvalitetnog, čvrstog odnosa sa figurom autoriteta. Ovo je mesto sa kojeg počinju roditeljstvo i odgoj.

Kada se djeca ponašaju kako ne treba, odgajatelji/ice često žele da znaju šta tačno da urade, traže jasan plan djelovanja koji menja postojeću problem-situaciju. Međutim, ono što je potrebno da shvate je da su alati od drugorazrednog značaja za odnos sa djetetom. Građenje kvalitetnog odnosa sa djetetom osnova je dobrog ponašanja i postizanja dugoročnih ciljeva uopćeno. **Djeca žele dobro da se ponašaju u odnosu na osobu sa kojom su emocionalno povezana.** Bez snažne privrženosti, ne postoji ni želja za ugledanjem, prihvatanjem smjernica, niti na bilo koji drugi način, prihvatanjem vodstva odgajatelja/ice.

Ono što je u tom kontekstu važno da odgajatelji/ice shvate je da je pre nego što posegnu za alatima koji ih "spašavaju" u problem-situacijama vezanim za dječije, najblaže rečeno, izazovno ponašanje, neophodno da svu svoju pažnju i energiju usmjere na građenje bliskog, snažnog odnosa sa djetetom, na povezivanje sa djetetom.

I zato, prije nego što se zapitamo: "Kako da odreagujem u ovoj situaciji?", potrebno je postaviti sljedeća pitanja: **"Kakav je moj odnos sa djetetom?", "Da li sam emocionalno dostupan/na?", "Da li dijete oseća da je povezano samnom?"**.

Kada se prvo usmjerimo na odnos sa djetetom, sve "disciplinske strategije" daju bolje rezultate.

Konekcija prije korekcije! Ljepota alata odgajatelja/ice koji ne podrazumjevaju kaznu je to što samom primjenom istih jačamo vezu između nas i djeteta. Upravo zato one imaju efekta.

Zasnovane su na empatiji, poštovanju i komunikaciji kojom djecu približavamo sebi. Naša privrženost postaje snažnija, a djeca naše postupke razumiju i doživljavaju kao ljubav i prisutnost za njih. I vraćaju nam istom mjerom. Svaka disciplinska problem situacija riješena pozitivnim alatima odgajatelja/ice, za razliku od alata koji podrazumjevaju kaznu kao što su: vikanje, pretnja, batine, ukidanje privilegija, manipulisanje i kruta kontola, ima mnogo veće šanse da uspije.

Odnos odgajatelj/ica-djete zasnovan na bliskosti, ljubavi, saradnji i uzajamnom poštovanju prije nego na distanci, strahu, kontroli i dominaciji, omogućava zdrav emocionalni razvoj djeteta.

Ovakav odnos je ključan. On kasnije djeci omogućava doživotnu garanciju uspjeha i zadovoljstva u relacijama sa drugim ljudima, kao i mudre odluke koje kao odrasli donose.

• Tehnika postavljanja pitanja

Postavljanje pitanja nasuprot davanja uputa (koje su najčešće u formi naredbi ili 'čitanja bukvice') kod djece razvija suradnju i razumjevanje. Pitanja će razviti ohrabrujuću i poštujuću atmosferu u odnosu sa djetetom. Kada dijete odgovori na vaše pitanje, tada je ono aktivno uključeno, sa druge strane kad vi pravite izjave, dijete je pasivno.

Postavljanje pitanja je efektivna tehnika samo ako ste u potpunosti uključeni i zaista želite čuti odgovor. Postavljanje pitanja vama daje priliku da čujete kako dijete razumije i vidi stvari, i da li je to u skladu da vašim viđenjem i percepcijom.

Metod postavljanja pitanja je ujedno i koristan trening; on motivira djecu da razmišljaju i da se aktivno uključe u rješavanje problema.

Postavljanje pitanja je jedna veoma bitna vještina koja pokazuje poštovanje i dozvoljava djeci da razviju percepciju ličnih sposobnosti. Svaka izjava može biti stavljena u formu pitanja. Npr. ako želite da djeci u razredu kažete da su preglasni možete ih pitati: "Koliko vas misli da ovdje postaje preglasno?" Pitanje je posebno efektivno kada je dvostruko formulirano "Koliko vas misli da je to uredu?", "Koliko vas misli da to nije uredu?". Što manje kroz pitanja pokažete vlastitu pristrasnost time više pozivate djecu da misle sama. Nevjerovatno je koliko često djeca odgovore sa izjavama i stavovima koja inače odbijaju kada ih izgovore stariji.

• **Pravilo 80:20**

Riječi i ponašanje odgajatelja/ice trebalo bi da 80 odsto vremena prijaju djetetu. To jest, osam od deset interakcija između odgajatelja/ice i djeteta trebalo bi da bude prijatno *s djetetove tačke gledišta*. Idealno gledano, 100 odsto interakcija između odgajatelja/ice i djeteta namjenjeno je dobrobiti djeteta; međutim, djetetu nisu sve odgajateljske intervencije prijatne. Povremena kritika je možda dobra za djete, ali trpjeti kritike po ceo dan, iz dana u dan, za kratko vrijeme izazvalo bi ozbiljno psihičko oboljenje.

Dakle, sve je u zdravoj razmjeri!

Među tipične **prijatne** interakcije ubrajaju se (onih prijatnih 80%); smijeh, zagrljaji, dodiri, komplimenti, pohvale, imena od milja, riječima iskazana ljubav i nježnost, slušanje, igranje, šaljenje, razmjena ideja i pomaganje....

Čak i ako roditelj pjevuši dok kuha kafu u kuhinji, to se računa u ovih 80 odsto pozitivnih stvari, ukoliko su djeca u blizini i mogu da čuju. Sretno pjevušenje stvara prijatno raspoloženje u kući. Slično tome, roditelji koji se međusobno šale i smiju računaju se u ovih 80 odsto ukoliko ih dijete čuje.

Među tipičnim **neprijatnim** interakcijama su: vikanje, kritikovanje, opominjanje, ljutit ili nezadovoljan izgled, pritužbe, ignorisanje, „riibanje“, prijetnje, kažnjavanje, zvocanje, pridikovanje, ispitivanje, vrijeđanje, nadziranje, zapovijedanje, nalaganje i davanje uputstava.

Uočite da se posljednje tri stvari, u suštini, svode na 'zahtjevanje od djeteta da nešto uradi'. Jednostavni zahtjevi uključeni su u neprijatne interakcije zato što ljudi pa i djeca ne vole da im se govori šta da rade ili da se od njih traži da prekinu svoju trenutnu aktivnost. Ako je roditelj loše raspoložen, nevezano za djete, pa psuje sebi u bradu i lupa vratima kuhinjskih ormarića dok kuha kafu, to se računa u negativnih 20 odsto ukoliko dijete može sve to da čuje. Slično tome, ako se između roditelja odvija stresna, neprijatna ili neprijateljska intrerakcija, a dijete može da je čuje, isto tako se računa u negativnih 20 odsto.

Poražavajuća je činjenica da prema istraživanjima prosječan roditelj/Odgajatelj/ica posvećuje 94% negativne prema 6% pozitivne pažnje. Prvi veliki korak je osvijestiti kvalitetu naših interakcija i koji omjer dominira, a zatim imati na umu omjer i svjesno se usmjeriti ka povećanju postotka prijatnih interakcija. Ovo putovanje je zahtjevno ali rezultati kvalitete odnosa su neprocjenjivi.

• **Fokusiranje na rješenje a ne na problem**

Jedna od mogućih metoda jeste kada želimo korigirati nepoželjno ponašanje, prvo se fokusiramo na ono što vidimo kao pozitivno. Dakle, krenuti sa pozitivnom tvrdnjom, pohvalom a zatim istaći što je potrebno izmjeniti. Pri tome, izuzetno je bitno fokusirati se na rješenje a ne na problem i isticanje negativnog. Primjer: "Vidim da si se potrudio pospremiti svoju sobu i sviđa mi se kako si posložio svoje igračke. Također, vidim da ti se ne sviđa slaganje odjeće jer je ostala neuredna na krevetu. Kako ti mogu pomoći da posložiš uredno odjeću u svoj ormar?" Dakle, prvo smo se fokusirali na ono što je urađeno dobro, nismo osuđivali ono što nije odrađeno dobro niti je fokus stavljen na to, nego je fokus stavljen na konstruktivno rješenje problema u koje smo uključili dijete a nismo nametnuli svoje rješenje.

• **Pravilo 50:50**

Prijatna pažnja dijeli se na 50:50 između „besplatne“ i „zaslužene“ pozitivne pažnje. Drugi naziv za besplatnu pozitivnu pažnju jeste „**bezuslovna ljubav**“. Zaslužena pozitivna pažnja zove se „**uslovljena ljubav**“ ili „pozitivna prinuda“. Za razvoj djeteta neophodna su oba tipa ljubavi.

Nekoliko načina da pokažete **bezuslovnu ljubav**:

Govorite stvari poput: 'volim te', 'radosti moja' i druge vidove uopštenih pohvala; kupite djetetu poklon bez posebnog razloga, pripremite njegovo omiljeno jelo bez posebnog razloga, igrajte se ili šaljite zajedno, razgovarajte „kao odrasli“, zagrlite ili nježno pomilujte dijete bez ikakvog posebnog razloga, saslušajte ga i pokažite interesovanje, saosjećanje ili podršku, bavite se zajedno nekom prijatnom aktivnošću (pogledajte zajedno neki film, idite u kupovinu, mijesite kolače), idite na izlet prosto iz zabave...

Svi ovi načini ponašanja saopštavaju opšte prihvatanje, bezgraničnu ljubav i podršku. Pomažu djetetu da razvije snažan unutrašnji osjećaj sigurnosti. Dakle, безусловnu ljubav pokazujete ne vezano za nešto što je dijete uradilo ili će uraditi.

Međutim, djeci je potrebno i da znaju da su na pravom putu. Da li je bolje jesti rukama ili viljuškom? Da li je bolje namjestiti krevet ili ga ostaviti razmještenog? Je li važno da li viče ili tiho govori? ... Čim odgajatelj/ica nagovijesti svoje zadovoljstvo zbog poželjnog ponašanja, time pruža uslovljeni oblik pažnje.

Neki načini pokazivanja **uslovne ljubavi**: Priznajte poželjno ponašanje, pohvalite poželjno ponašanje, okarakterišite što bliže poželjno ponašanje, nagradite poželjno ponašanje, zagrlite dijete, potapšite ga po ramenu ili mu uputite osmijeh zato što je upravo izvelo poželjno ponašanje, častite dijete poslasticom ili poklonom zato što je upravo izvelo poželjno ponašanje, izađite s djetetom u šetnju ili na izlet zato što je upravo izvelo poželjno ponašanje

Kao što vidite, odgajatelj/ice mogu da izvedu isti postupak uslovno ili bezuslovno. Uslovno intenzivira poželjno ponašanje, dok bezuslovno izgrađuje unutrašnju sigurnost.

Optimalan razvoj zahtjeva podjednaku dozu poruka tipa 'volim te bez ikakvog povoda' (besplatna pozitivna pažnja) i 'vidim da si na dobrom putu' (zaslužena pozitivna pažnja). Dakle, pravilo 50:50...

•Pravilo 2x

Pravilo 2x oblik je discipline koji se koristi prema uputstvu, spriječava ljutnju odgajatelja! To je samo po sebi već veliko dostignuće! Pravilo 2x dovodi do trajne promjene ponašanja djeteta. U osnovi pravilo 2x određuje zahtjev i pravilo. Podrazumjeva da se djetetu najviše 2x kaže da nešto uradi!

Korak 1: Dajte informaciju ili izrecite zahtjev/molbu

Informacija se koristi kod hronično lošeg ponašanja, djetetu se govori šta nije uredu, zašto to nije uredu i nudi se ispravan izbor ponašanja. Primjer: odjeća koju dijete ostavlja na podu danima:

"Odjeća se ne ostavlja na podu, zato što može neko da je nagazi i ošteti. Odjeća se ostavlja u plakar ili ako je prljava u korpu za prljavi veš."

Zahtjev/molba se koristi kad nešto od djeteta očekujemo da to uradi, npr: "Molim te skloni svoju šolju sa stola." ili "Molim te počni da radiš svoj domaći."

Korak 2: Ponovimo nformaciju/zahtjev/molbu i dodajemo upozorenje o budućim posljedicama.

Primjer kod hroničnog lošeg ponašanja:

"Jučer (prekjučer....prošle sedmice ili ko zna kad) sam te zamolila da ne ostavljaš odjeću na podu, jer bi se mogla oštetiti. Potrebno je da je odlažeš u plakar ili ako je prljava u korpu za veš! Odsad pa nadalje ako nađem tvoju odjeću na podu desit će se... (neka konkretna negativna posljedica)."

Kod zahtjeva/molbe primjer "Prije 10 minuta sam te zamolila da skloniš svoju šolju sa stola, ako to ne učiniš za 2 minuta, sklonit cu je sama a ti ćeš morati ... "(ovdje imamo tačno vrijeme do kad očekujemo nešto dijete uradi ili možemo da brojimo)

Korak 3: Ispunite obećanje / Budite dosljedni

Obećali ste negativnu posljedicu, ako nije učinjeno ono što ste tražili u koraku 2, morate da ispunite svoje obećanje. Izuzetno bitno je posljedica koju navedemo bude realna i izvodiva kako bi mogli biti dosljedni kada dođe vrijeme za njeno izvršenje. Ne ispunjavanje obećanja kobno je po vaspitanje i izaziva kolebanje cijelog vašeg disciplinskog programa, odgoja, usmjeravanja! Gubite kredibilitet (povjerenje) i djeca će vjerovati da nikad nije istinski potrebno da urade ono što vi od njih tražite. Znaju da će se uvijek izvući nekažnjeno, stalno će raditi ono što vi ne želite jer ne razmišljaju o posljedicama a vi ćete biti ozlojeđeni, bespomoćni, vremenom ćete početi da se bojite djece, počat ćete im uskraćivati ljubav, a to može da totalno naruši odnose između odgajatelja/ice i djeteta, dijete može da se osjeti odbačeno. Vaš je posao da za ljubav mentalnog zdravlja djeteta, zaštitite taj odnos.

Sposobnost da disciplinujete dijete jeste vid zaštite jer mu time pomažete da ostane dosljedno ljubavi!

Dijete može izgubiti na kratko neke povlastice ali ljubav nikada! Kratkotrajno ukidanje nekih povlastica neće ostaviti ožiljke na dječijoj duši. Treba razlikovati sinonime „kazna,, ili „negativna posljedica,, od „maltretiranja,,. Maltretiranje - fizički ili verbalni nastraj nije prihvatljiv ni u kakvim odnosima a pogotovo između djeteta i odgajatelja/ice. Maltretiranje može da dovede do trajnih negativnih posljedica, odbacivanje djeteta je također vid maltretiranja, budući da je to zanemarivanje dječije potrebe za ljubavlju. Kad odgajatelju/ici nedostaje hrabrosti da disciplinuje dijete do odbacivanja će vremenom doći sigurno. Kad odgajatelj/ica nema kontrolu to nije uredu: Odgajatelj/ica treba da bude odrasla osoba, učitelj, mudri vodič i pun/a ljubavi! Alarmna zvona počinju da se oglašavaju kad izgubite svoje mjesto.

Odgajatelj/ica ne primorava dijete da radi bilo što, on postavlja uslove koji inspirišu i motivišu. Djeca imaju slobodnu volju (ponovo ih učimo, ustrajnosti, odlučnosti i mogućnosti izbora..... a to su naši zadani dugoročni ciljevi).

•Pozitivan time out

Time out je često korištena metoda u odgoju, međutim način njegovog korištenja često je štetan.

Time out ne uči djecu regulaciji emocija. Kada dijete pošaljete u sobu samo, možda će se i umiriti ali ono ipak neće znati kako da se nosi sa tim istim emocijama već sljedeći put. Najbrži način kojim učimo dijete da se smiri je obezbjeđivanje dovoljno "podržavajuće" sredine, kao i slanje poruke da su emocije koje se otmu kontroli naša realnost i da je moguće obuzdati ih.

Odgajatelj/ice uznemirenu djecu udaljavaju od sebe, baš u onim momentima kada su im najpotrebniji. Najgore od svega, umesto da im pomognemo da se smire, udaljavanje okida unutrašnji osećaj straha od odbacivanja. Djeci tada poručujemo da su prihvatljive samo njihove prijatne emocije, a da su autentične, zbunjujuće i neprijatne emocije, koje su sastavni dio života svakog od nas, neprihvatljive i nepoželjne.

Međutim, time out može da bude ohrabrujući. Zovemo ga **pozitivni time out**. On daje djeci priliku da se "ohlade" i pomaže im da se osećaju bolje, jer to ih motiviše da budu bolji. Ukoliko želimo da učimo djecu samoregulaciji emocija, to je moguće samo pre nego što se "incident desi". Pitajte dete, dok je mirno, da li bi htjelo na pozitivan način da se suoči sa stresom. Ako se složi, naučite ga da vam riječima opiše kako se osjeća, ne praveći emocionalnu predstavu.

Kada je dijete uznemireno, primjenite **time-in**. Povežite se sa djetetom, dajući mu do znanja da ga razumijete, da je ponekad teško nositi se sa "velikim" i "burnim" emocijama i da ste tu za njega.

U situaciji kada se "incident desi" (dete se rasplače, razbijesni...) ne pomaže objašnjavanje, ubjeđivanje, poređenje, kritikovanje, ucjena. Jako je važno da shvatimo da je dio mozga zadužen za razmišljanje i prosuđivanje tada neaktivan (istraživanja dr Daniel Sigl). Trudite se da ostanete u detetovoj blizini i da ostanete smireni. Ne ulazite u rasprave šta je uzrok takvog dječjeg ponašanja. Recite mu da je bezbjedno, da je u redu biti uznemireno i da se svima nama to dešava. "Ja sam ovde i volim te". Zagrlite i tješite dijete dok napad bijesa ili plač ne prođe. Neka deca ne žele da ih neko drži. Možete samo sjesti pored djeteta i davati mu emotivnu podršku bez reči.

Imajte povjerenje da će dijete na kraju uspjeti da se izборi sa svojim emocijama. Svaki put kada pokušavamo da spasimo djecu ili sve popravimo u njihovo ime, oduzimamo im priliku da razviju vjeru u sopstvene sposobnosti. Dopustimo im da osećaju to što osećaju, jer kada im je to dopušteno, rijetko će im trebati npr. napad bijesa u punoj snazi da bi dokazala poentu.

Nakon što osjećanja prođu, dijete se smiri, otvara se prostor za razgovor, priču o prethodnoj situaciji, kao i traganje za budućim rješenjima.

Od velike pomoći biće otkrivanje načina na koji mi odrasli doprinosimo ovim reakcijama. Našim reakcijama poput raspravljanja, naređivanja, držanja pod kontrolom i svađanja, dijete često tjeramo u očajanje, dok na kraju ne dobije napad bijesa ili se ne rasplače.

LITERATURA

- #Jane Nelsen, Positive Discipline, Guide for Trainers (revised edition 2008)
- #Joan E. Durrant, Pozitivna disciplina; Save the children
- #Joan E. Durrant, Positive Discipline in Every Day Teaching; Save the children
- #Merima Salihbegovic i Amira Salković, Kurikulum Pozitivna disciplina u odgoju djece, Amica Educa
- #Preporučena literatura za čitanje
- #Nelsen, Lot, Glen, Pozitivna disciplina od A do Š; LEO comerce Beograd 2007
- #Nelsen, Irvin Dafi, Pozitivna disciplina Prve tri godine; LEO comerce Beograd 2007
- #Web stranica www.positivediscipline.com

SPECIFIČNOSTI RADA SA DJECOM KOJA SU PREŽIVJELA ZLOSTAVLJANJE I ZANEMARIVANJE I PRIMJENA NENASILNE KOMUNIKACIJE U RADU SA DJECOM

1. TEORIJSKA OSNOVA

1.1. Obrasci ponašanja koja razvijaju djeca sa iskustvima zlostavljanja i zanemarivanja

Traumatska iskustva u djetinjstvu uključuju različite oblike zlostavljanja koji su po svojoj prirodi ili direktno usmjereni na dijete ili nastaju zbog nepostojanja ili propuštanja primjerenog postupanja i brige prema djetetu ili za dijete a koje rezultira neslučajnom štetom koja se odražava na tjelesni i razvojni status djeteta.

Najjednostavnija klasifikacija traume:

- **Razvojna trauma** - bolna, povređujuća iskustva koja dijete doživljava tokom razvoja u interakciji sa osobama koje je odgajaju. Svaka od pojedinačnih povreda nema snagu traumatskog iskustva ali *ono što razvojne traume čini traumatskim i daje im snagu jeste, kumulativnost, nagomilavanje sitnih povreda koje stvaraju posljedice na ponašanje djeteta*. Odbacivanje od strane roditelja, uskraćivanje ljubavi, vređanje, podcjenjivanje i ponašavanje je jedan od primjera razvojne traume.
- **Šok trauma** - izolovani, pojedinačni i veoma intenzivni negativni događaji u kojima osoba zbog negativne prirode događaja biva obično neočekivano preplavljena intenzivnim neprijatnim iskustvom koje nije u stanju da trenutno obradi. Zbog toga se u takvim situacijama aktiviraju bazičniji mehanizmi odbrane. Nagli gubitak članova/ica porodice, brutalno nasilje, bilo koje situacije opasne po život.

Zlostavljanje i zanemarivanje djece sa sobom nosi dugotrajne posljedice koje utiču na psihofizičko zdravlje djeteta i njegovo ponašanje. Pri tome, vrste, intenzitet, učestalost i trajanje zlostavljanja, razvojna dob djeteta, te povezanost/bliskost zlostavljača/ice sa djetetom takođe utiče na sam ishod njegovog kasnijeg psihofizičkog stanja.

Obzirom da se radi o traumatskom doživljaju, jedna od generalnih reakcija koja će se javiti kod djeteta može biti:

- *Traumatska stresna reakcija* koja se pojavljuje za vrijeme zlostavljanja ili neposredno nakon zlostavljanja (traje od nekoliko dana do nekoliko sedmica) i
- *Posttraumatska stresna reakcija (poremećaj)* koja je vezana za sjećanje na traumu i njene direktne posljedice (traje duže od nekoliko sedmica ili se pojavljuje nekoliko mjeseci nakon traumatskog događaja).

*Vrlo važna odbrambena reakcija na traumatski doživljaj kod djeteta jeste **disocijacija** koja će da utiče na promjenu stanja svijesti a time i ponašanja djeteta*. Disocijacija je promijenjeno stanje svijesti koje je automatski potaknuto kao mehanizam odbrane protiv psihološke traume u kojoj se pojavila bol, opasnost ili bespomoćnost. Traumatsko iskustvo dijete doživljava kao san ili nestvarnost i ima utisak da se to njemu/njoj nije ni desilo ili nema nikakvo znanje o tome. Kao odbrambeni mehanizam može se razviti

- dijelomična disocijacija - dijete se sjeća slika i zvukova ali „zaboravlja“ emocije (razdvaja kognitivni od afektivnog nivoa) i
- potpuna disocijacija – dijete nema sjećanja na traumatsko iskustvo ali se ono pokazuje kroz ponašanje djeteta.

Generalno, djeca koja su bila zlostavljana ili zanemarivana pokazivaće poteškoće u psihičkom, emocionalnom, kognitivnom razvoju te samim time i socijalnom funkcioniranju.

Uobičajene emocionalne reakcije koje mogu biti prisutne kod zlostavljanog ili zanemarivanog djeteta a koje imaju bihevioralne, somatske i druge manifestacije su:

- *Generalno ometena regulacija emocija i ponašanja* – odnosno poteškoće u spretnom i adekvatnom postupanju sa osjećanjima od čega je najčešća poteškoća u modulaciji ljutnje (ljutnja kao odbrana od osjećanja bespomoćnosti).
- *Ljutnja* – prisutnost nekontrolisane i neočekivane ljutnje te poteškoće sa izražavanjem ljutnje što se može internalizirati kao mržnja prema sebi i depresija ili ekternalizirati u destruktivno ponašanje prema sebi i drugima – samoozljeđivanje i/ili ozljeđivanje druge djece, odraslih osoba i/ili životinja
- *Depresija* – jedno od petero djece koja su doživjela zlostavljanje ili zanemarivanje u pate od depresivnih stanja i poremećaja.
- *Anksioznost* - djeca koja su doživjela nasilje često pokazuju prisutnost (generaliziranih) anksioznih poremećaja, napada panike, fobija i opsesivno-kompulsivnih poremećaja. Anksioznost i strah koji osjećaju će uticati na bliske (u odrasloj dobi i intimne) odnose, kao i na odnose u interakciji sa autoritativnim osobama iz njihovog života.
- *Generalno „negativna slika o sebi“* – dijete doživljava svijet kao nesigurno mjesto, nema osnovnog povjerenja, nema sposobnost da vodi računa o sebi i svojim potrebama što dalje vodi da pretjerano reaguje na stres.
- *Disocijativno ponašanje* - se može dobro opažati, ako ga poznajemo. Dijete u kontaktu izgleda odsutno, pogled kao da prolazi kroz sugovornika, kad da se gubi, pogled koji se ponekad opisuje kao „beživotni pogled“.
- *Pobuđenost* – autonomni nervni sistem je u stanju pobuđenosti što dovodi do neuobičajeno snažnih i iznenadnih emotivnih reakcija, povećane hiperaktivnosti i (hronične) iritabilnosti koja se dalje negativno odražava na sve socijalne interakcije.
- *Poteškoće u pažnji, koncentraciji, pamćenju i učenju* – što će neminovno uticati na uspjeh u školi.
- *Problemi u zdravom fizičkom/tjelesnom funkcioniranju* – koji se očituju u nejasnim tjelesnim bolovima, poteškoćama sa hranjenjem i spavanjem (nesanica i/ili noćne more)

Reakcije na traumu i emotivno-ponašajne posljedice koje će dijete imati, generalno ovise o dobi djeteta. Što je dijete zrelije, to će imati veći kapacitet prepoznavanja posljedica traumatskog iskustva u svom životu. Pored gore opisanih generalnih simptoma i reakcija na traumu, djeca će razviti i specifične simptome koji su vezane za stepen razvoja u kojem se nalazi:

Djeca od 0 – 2 godine života:

- Neobično jaka prisutnost ljutnje i izljeva bijesa koji se ne zaustavljaju ni nakon nekoliko minuta
- Nemogućnost smirivanja i utjehe
- Agitacija - nesvrshishodna motorna aktivnost koja varira od blagog nemira do veoma izraženih nekoordiniranih pokreta
- Strah kao reakcija na zvukove i/ili slike
- Strah od odvajanja od roditelja/staratelja
- Pojavljivanje novih strahova
- Gubitak vještine hodanja
- Gubitak vještine vezan za korištenje WC-a
- Gubitak govora – riječi koje su već savladali i upotrebljavali
- Gubitak apetita, slaba tjelesna težina, probavni problemi
- Tromost
- Izbjegavanje kontakta očima i fizičkog kontakta

Djeca od 3 – 5 godina života:

- Neobično jaka prisutnost ljutnje i izljeva bijesa koji se ne zaustavljaju ni nakon nekoliko minuta
- Nemogućnost smirivanja i utjehe
- Agresija i verbalno zlostavljanje prema drugima
- „Zapovjedničko“ ponašanje, kontrola nad svime što se događa oko njega/nje

- Agitacija - nesvrshishodna motorna aktivnost koja varira od blagog nemira do veoma izraženih nekoordiniranih pokreta
- Imitiranje (ponavljanje) traumatskog iskustva
- Poteškoće sa koncentracijom, pamćenjem i učenjem
- Povlačenje od poznatih osoba, članova porodice i prijatelja
- Poteškoće u stvaranju povjerenja prema drugim osobama
- Strah kao reakcija na zvukove i/ili slike
- Strah od odvajanja od roditelja/staratelja
- Nedostatak samopouzdanja
- Usamljenost, zbunjenost, razdražljivost
- Prekomjerna poslušnost (udovoljavanje)
- „Ljuti/divlji pogled“ – pogotovo kada su u stresu
- Izbjegavanje kontakta očima i fizičkog kontakta
- Gubitak vještine vezan za korištenje WC-a, noćno mokrenje
- Gubitak govora
- Gubitak apetita, slaba tjelesna težina, probavni problemi
- Bolovi u stomaku, glavobolje
- Nesanica, noćne more, noćno mokrenje
- Nametljivo, čvrsto držanje za skrbnika

Djeca od 6 – 12 godina života:

- Neobično jaka prisutnost ljutnje i bijesa
- Prekomjerna anksioznost
- Agresija i verbalno zlostavljanje prema drugima
- „Zapovjedničko“ ponašanje, kontrola nad svime što se događa oko njega/nje
- Poteškoće sa koncentracijom
- Suicidalne misli, suicidalne akcije
- Imitiranje traumatskog iskustva (u toku igre)
- Strah od odraslih osoba koji ga/ju podsjećaju na traumu
- Povlačenje od poznatih osoba, članova porodice i prijatelja
- Poteškoće u stvaranju povjerenja prema drugim osobama
- Nedostatak samopouzdanja
- Nametljivo, čvrsto držanje za skrbnika
- Usamljenost, zbunjenost, razdražljivost
- Nejasni bolovi stomaka, glavobolje, razvoj različitih bolesti (psihosomatika)
- Gubitak apetita, slaba tjelesna težina, probavni problemi
- Gomilanje (skrivanje) hrane
- Nesanica, noćne more, noćno mokrenje
- Zloupotreba droga i/ili alkohola

Djeca od 13 – 18 godina života:

- Neobično jaka prisutnost ljutnje i bijesa
- Agresija i verbalno zlostavljanje prema drugima
- „Zapovjedničko“ ponašanje, kontrola nad svime što se događa oko njega/nje
- Poteškoće sa koncentracijom
- Suicidalne misli, suicidalne akcije

- Povezivanje/druženje sa „problematičnim“ vršnjacima i/ili odraslima
- Rizično ponašanje, uključujući seksualno ponašanje
- Ostvarivanje nezdravih romantičnih odnosa
- Bijeg od kuće
- Problemi u socijalnim interakcijama sa vršnjacima, svađe, tuče
- Prkošenje, otuđenost
- Zloupotreba droga i/ili alkohola
- Samoozljeđivanje
- Napadi panike, flashback-ovi
- Acting out – ispoljavanje ekstremnog ponašanja u socijalnim situacijama
- Povlačenje od poznatih osoba, članova porodice i prijatelja
- Poteškoće u stvaranju povjerenja prema drugim osobama
- Stid, sram
- Prekomjerna samodostatnost
- Nisko samopouzdanje
- Usamljenost, zbunjenost
- Izbjegavanje situacija koje ga podsjećaju na traumu
- Nemogućnost da zamisli budućnost (i sebe u budućnosti)
- Problemi – poremećaji ishrane, gomilanje hrane
- Nejasni bolovi stomaka, glavobolje, razvoj različitih bolesti (psihosomatika)
- Nesanica, noćne more, noćno mokrenje

Ali, realnost dječijeg iskustva znatno je složenija od postojećih simptoma traume i klasifikacija zlostavljanja. Svakom djetetu pristupamo specifično, u skladu sa njegovim stepenom razvoja, kognitivnim i emotivnim sposobnostima i vještinama, karaktertu, temperamentu - u konačnici - njegovoj/njenoj individualnosti.

Oporavak od traume, dugotrajan je proces, koji iziskuje spremnost, vještine i znanje svih osoba uključenih u odgoj i pružanje podrške djetetu.

1.1.1. Obrasci ponašanja koja razvijaju seksualno zlostavljana djeca (mehanizmi preživljavanja žrtve seksualnog zlostavljanja)

Seksualno zlostavljanje djeteta je *zloupotreba MOĆI i povjerenja prema djetetu od strane roditelja ili člana porodice i/ili drugih ljudi, u obliku seksualnih kontakata i aktivnosti koje se odvijaju pod pritiskom i u tajnosti*. Seksualno zlostavljanje sa sobom nosi dugotrajne posljedice koje utiču na psihofizičko zdravlje djeteta i njegovo ponašanje. Neke od čestih ponašajnih promjena koje možemo uočiti kod djeteta kao reakciju na traumatsko iskustvo seksualnog zlostavljanja su:

Bihevioralni simptomi prvog reda: Dijete je svjesno zlostavljanja koje joj/mu se desilo. Zlostavljanje se nije desilo u ranom djetinjstvu (ne prije 8 godine života) i prestalo je. Kod djeteta ne postoji disocijacija ali postoji potiskivanje. Ponekad će poreći zlostavljanje ili slagati nešto o tome ali se, generalno, neće ponašati kao „druga osoba“.

- nagovještaji seksualnih iskustava
- ponavljajuće seksualne igre sa vršnjacima, igračkama ili sa samim sobom a koje nisu primjerene uzrastu djeteta
- detaljno znanje o seksualnom ponašanju, koje nije primjereno uzrastu djeteta
- pretjeran interes za seks, prekomjerna masturbacija
- agresivno seksualno ponašanje prema drugima
- pretjerano seksualno ponašanje prema muškarcima ili odraslima uopće, kao osnovni oblik kontaktiranja

- pretjerano slobodno seksualno ponašanje (promiskuitet) u mladalačkoj i odrasloj dobi
- ekstreman strah od muškaraca (u slučaju muškog zlostavljača)
- strah od dodirivanja
- dijete za sebe smatra da smrdi
- negativna slika o tijelu
- rigidno je ili se ne usuđuje pomjerati (mala djeca)
- strah od skidanja
- strah od ležanja na leđima
- flashbacko-ovi, ponovna proživljavanja
- noćne more

Bihevioralni simptomi drugog reda: Zlostavljanje se desilo/dešavalo u ranom djetinjstvu. Može biti da je prestalo ili da još traje. Sjećanje na zlostavljanje je u „podsvijesti“ djeteta i prisutan je ogroman strah koji dalje utiče na sljedeća ponašanja:

- pseudo-odraslo ponašanje
- negativna slika o sebi, osjećaji inferiornosti
- ne želi biti vidljiv/a
- krivnja i sram
- razdvajanje razmišljanja i osjećanja
- izbjegavanje ljutnje
- strah od uživanja
- nedostatak povjerenja, posebno prema osobama koje su mu/joj bitne
- odbijanje učestvovanja u školskim i socijalnim aktivnostima
- iznenadno loši rezultati u školskim aktivnostima
- bijeg od kuće
- samoranjavanje, samopovređivanje
- suicidalne misli i pokušaji suicida
- promiskuitetno ponašanje i prostitucija (kod mladih i odraslih)
- zlostavljanje i mučenje druge djece, ljudi i životinja
- problemi u ishrani (anoreksija, bulimija, gojaznost - posebno kod adolescenata)
- izbjegava razgovor/priču/pitanja o zlostavljanju (disocijacija)

Bihevioralni simptomi trećeg reda: Djeca u potpunosti nisu svjesna zlostavljanja koje im se desilo. Pored seksualnog, dijete je bilo žrtva u fizičkog i/ili drugih vrsta zlostavljanja. („Teški“ simptomi koji zahtijevaju prioritet u tretmanu prije tretmana traume uzrokovane seksualnim zlostavljanjem.)

- uvijek u stanju pripravnosti i na oprezu
- nevoljna defekacija (izbacivanje fekalija)
- acting-out (ekstremno ponašanje izražavanja osjećanja koje je dijete nesposobno drugačije izraziti a sa ciljem oslobađanja pritiska koje osjeća)
- regresivno ponašanje
- iznenadne promjene u interpersonalnim relacijama
- snažne i/ili brze promjene raspoloženja
- povučенost - hiperaktivnost
- problemi sa koncentracijom, problemi u govoru i poremećaj učenja jezika
- izigravanje besposlenosti i nezainteresiranosti
- loši odnosi sa vršnjacima i nesposobnost da ostvari dublje kontakte i prijateljstva
- ovisnosti (alkoholizam, narkomanija) ili vezano za gledanje tv-a, igranje igrice

- osjetljivost na moć
- uopćeno delikventno ponašanje
- problemi u ishrani (anoreksija, bulimija, gojaznost - posebno kod adolescenata)
- hronični osjećaj krivnje
- teški izljevi bijesa (neproporcionalno onom što se događa)
- granični slučajevi (borderline)
- ponavljajući pokušaji suicida
- ponavljajuće samoozljeđivanje
- osjećaj potpune bezvrijednosti
- osjećaj „zaslužujem“ kaznu
- teška emocionalna tupost
- ekstremno povlađujuće ponašanje
- ponašanja u svrhu udovoljavanja drugima (hiperlojalnost)

1.2. Smjernice za stav profesionalaca/kinja u radu sa djecom sa iskustvima zlostavljanja i zanemarivanja

Osoba ne mora biti terapeut/kinja da bi pružila podršku i pomogla djeci i mladima koji su u svom životu iskusili zlostavljanje i zanemarivanje. Postoje mnogi načini i koraci koje svaka podržavajuća odrasla osoba može učiniti a koji mogu pomoći u iscjeljenju traume kod djece i mladih.

Ponašanje kao da se ništa nije dogodilo, izbjegavanje razgovora o traumatskom događaju, minimaliziranje događaja ili požurivanje oporavka su stvari koje neće pozitivno doprinjeti iscjeljenju traume kod djeteta. Ali, postoje mnoge stvari koje je važno činiti kako bi doprinjeli oporavku djeteta od traume:

- **Budite svjesni glasnih zvukova i različitih situacija koje se mogu pojaviti u svakodnevnom životu djeteta a koji mu mogu potaknuti strah.** Izbjegavajte glasan govor i generalno glasne zvukove u prostoru u kojem dijete boravi. Za vrijeme vremenskih nepogoda (oluje, gromovi), budite uz dijete i pružite mu tjelesni kontakt.
- **Pomozite djetetu da pronađe aktivnosti koje će zaokupirati njegovo/njeno tijelo i um.** Bilo bi idealno kada bi odrasla osoba sudjelovala u tim aktivnostima. Potaknite dijete na izražavanje kroz crtanje, igru, ples, muziku, čitanje ili pričanje priča, maštanje...
- **Dajte djetetu izbor.** Umjesto da mu/joj kažete da nešto učini ili ne, dajte mu/joj dva odgovarajuća izbora i dopustite da odabere jedan. Uključite dijete u kućanske poslove (u skladu sa uzrastom) i pokažite zadovoljstvo nakon urađenog posla. Sve ovo će dati djetetu osjećaj sigurnosti i kontrole u okruženju u kojem žive.
- **Održavajte svakodnevne aktivnosti i rutinu.** Pokušajte postaviti ili zadržati porodične rasporede za jelo, igru, učenje i spavanje.
- **Pobrinite se da dijete nije izolirano.** Redovan kontakt sa ostalom djecom i odraslima će pomoći djetetu da se vrati u zdravo socijalno funkcioniranje.
- **Uvjerite djecu da su sigurni.** Iako vi znate da se dijete nalazi u sigurnom okruženju, jako je važno da i ono jasno to zna i da se tako osjeća. *Sigurnost* treba tematizirati sa djetetom kroz razgovore i igru.
- **Dječije reakcije (dječiju brigu) shvatite ozbiljno** - Odrasli ponekad ne mogu lako prihvatiti da djeca mogu imati jaku traumatsku reakciju na događaje koji im se samima ne čine tako traumatičnim. Isto tako, odrasli se ponekad i sami nose sa svojim stresnim i/ili traumatskim iskustvima. Sve ovo je važno da bude u svjesnosti odrasle osobe kako ne bi stajalo na putu podrške djetetu.
- **Potaknite dijete da razgovara o traumatičnim iskustvima, ali ih ne forsirajte.** Razgovor može pomoći djetetu da procesuirao događaj i krene ka oporavku ali je važno poštovati proces sticanja povjerenja i spremnosti da otvoreno govori. Dijete će samo shvatiti koje osobe su mu sigurne i od povjerenja za ovakve razgovore.

- **Uvjerite dijete da ono nije uzrok traumatskom događaju koje mu se desilo.** Posebno djeca koja su doživjela seksualno zlostavljanje imaju osjećaj krivnje i odgovornosti za ono što mu se desilo. Pokušajte im pomoći razumjeti zašto nisu odgovorni za događaj i šta je trauma koju su doživjeli. Potaknite ih da postavljaju pitanja za stvari koje ne razumiju. Razgovarajte jezikom koje odgovara njihovoj dobi i stepenu zrelosti.
- **Pojasnite djetetu šta je trauma jezikom koji ono razumije.** Npr. *Trauma je kada se dogodi nešto strašno. Kada npr. se povrijediš pa moraš u bolnicu, kada te neko drugi povrijedi ili kada nekoga koga voliš izgubiš ili kada vidiš da je neko koga ti voliš ozlijeđen. Takvi događaji te jako, jako uznemire. I odrasli i djeca nakon toga različito reaguju. Neka djeca nakon toga budu jako zabrinuta, nervozna i uplašena, neka ne mogu spavati a neka ružno sanjaju, nekoj djeci su sjećanja toliko jaka da im se čini kao da se sve to ponovo događa. Sve su to prirodne reakcije našeg tijela i naše glave i tako se naše tijelo i glava pokušavaju oporaviti.*
- **Slušajte strpljivo bez kritike, procjene, prosudbe, analize...** Za odrasle ponekad može biti teško slušati da dijete ponavlja pojedinosti događaja uvijek iznova, da iznova postavlja ista pitanja. Dužnost odrasle osobe je da bude prisutan/na, empatično se povezuje s onim što dijete priča, osjeća i treba. Kritika, interpretacija, procjena, analiza od strane odrasle osobe najčešće će se ispriječiti u povezivanju sa djetetom i njegovom oporavku.
- **Budite svjesni sebe, svojih raspoloženja, reakcija i emocija.** Djeca mogu jako biti svjesna vašeg raspoloženja i vaših emocija. Nakon traume koju su doživjeli, svaka iznenadna promjena raspoloženja odrasle osobe za njih može biti posebno uznemirujuća. Svaka emotivna reakcija koja nije svjesna, kod djeteta može (ponovno) uzrokovati osjećanje krivnje, odgovornosti, srama. Budite jako svjesni vaših emocija i reakcija.

Jako je važno imati na umu – svako dijete je drugačije i svaka situacija se razlikuje. Šta će biti od pomoći ovisi o samom djetetu, njegovoj dobi, vrsti i učestalosti traumatskog događaja koje je ono bilo izloženo, vrijednostima porodice/drugih ljudi koji imaju kontakt sa njime. Nešto djeci više odgovara fizički kontakt, nekoj će više pomoći razgovor o tome šta misle i šta osjećaju, neka djecu najlakše se oporavljaju kroz igru i druženje sa vršnjacima...

1.2.1. Adekvatno reagiranje profesionalaca/kinja i pomagača/ica pri otkrivanju seksualnog zlostavljanja

Strah od seksualnog i drugih oblika zlostavljanja i zanemarivanja djece duboko je skriven u našoj podsvijesti i pobuđuje osjećanja koja su podvojena i nepredvidiva: gađenje, ogorčenje, šok, zaglavljeno/blokirano, nevjera, otpor, tuga, mržnja, ljutnja, bijes, bespomoćnost (a ponekad čak i fascinacija)... Ova osjećanja prisutna su i pokazuju se na različite načine:

- u opscene primjedbe i reakcije
- nervozna nezainteresiranost i odbijanje razgovora o samoj temi
- provala neprijateljskog ponašanja i sl.

Profesionalci/kinje pomagačkih zanimanja nisu oslobođeni ovakvih emocija i reakcija na njih i upravo zbog toga one često stoje na putu pružanja adekvatne pomoći djetetu. Ukoliko dijete primjeti ili osjeti da profesionalac/kinja osjeća i reaguje na gore opisan način (bijes, strah, gađenje, šokiranost i sl.), dijete će preuzeti odgovornost za ta osjećanja i reakcije. Dakle, tim reakcijama pojačavamo osjećanje krivnje, stida i odgovornosti kod djeteta.

Upravo *stid, krivnja i odgovornost* je ono što dijete (kao žrtva seksualnog zlostavljanja) osjeća. Radi se o mehanizmu preživljavanja koje je djetetu potrebno kako bi „preživjelo i živjelo“ sa traumatskim iskustvom. Djetetu je lakše podnijeti osjećaj krivnje (ja sam uzrok, ja sam napravio/la nešto loše i pogrešno) nego prihvatiti činjenicu da roditelju/roditeljima ili roditeljskim figurama ne može vjerovati. Na ovaj način dijete izlazi na kraj sa bespomoćnosti koja ga je preplavila i koja bi ga inače blokirala.

Ipak, pri otkrivanju seksualnog zlostavljanja djeteta, iznimno je važno da im se ovaj osjećaj krivnje i odgovornosti ne oduzme prebrzo jer se time oduzima i mehanizam preživljavanja koji je ranije razvijen i koji je u tom momentu (i kasnije) bio potreban djetetu. Ukoliko se to napravi, dijete se može naći u stanju da izgubi identitet, da ne zna više ko je ono u stvari što dalje može dovesti do (pojačanog) samoozljeđivanja i pokušaja suicida.

U kontaktu i radu sa djetetom važno je početi sa njenog/njegovog nivoa, ići postepeno, postepeno ga jačati i pokazati mu/joj da je ono više od odgovornosti ali više od same žrtve. Dijete će jedno vrijeme biti „zaglavljeno“ u svom stavu a ono čemu treba težiti jeste vratiti ga sve dok se u balans.

SKALA PREUZETE ODGOVORNOSTI



Stvoriti odnos povjerenja između profesionalca/kinje i djeteta u ovakvim slučajevima je najvažnije!!! Zlostavljanja djeca imaju ogromnih poteškoća sa povjerenjem prema drugima a najčešće ni sama nisu svjesna toga. Pozicija i stav profesionalca/kinje je važniji od načina rada sa djetetom ili spola profesionalca/kinje.

Smjernice stava profesionalca/kinja:

- ne biti šokiran
- biti otvoren prema djetetu i uvijek i u svakom slučaju ukazivati povjerenje
- slušati sa pažnjom
- svaku riječ shvatati ozbiljno
- ne forsirati „priču“, dopustiti da se priča ispriča polako
- pružati podršku, osiguravati strukturu
- biti realan - ne pojednostavljivati niti preuveličavati
- biti strpljiv
- biti iskren u svojim odgovorima
- cijeniti male korake u rastu i promjeni i osvještavati ih djetetu
- stimulirati nju/njega da izrazi ljutnju, bol i sl. na adekvatan način
- dozvoliti osjećanja straha
- dati toplinu i bezuslovnu pažnju
- dati mu/joj dobro, normalno iskustvo
- pričati otvoreno o seksualnosti (u skladu sa uzrastom djeteta)
- naučiti dijete da kaže „ne“
- osnaživati samopoštovanje i samopouzdanje djeteta

U psihoterapeutskom radu sa djetetom važno je:

- naučiti dijete razlici između „biti vrijedan nečega“ i „biti bezvrijedan“
- naučiti dijete razlici između „znam da sam kriv“ (realno) i „imam osjećaj krivnje“ (nerealno)
- u početku rada dijete treba da iskusi da je žrtva (desilo se nešto loše i pogrešno na što ono nije moglo uticati) i u skladu sa time djetetu treba omogućiti žalovanje
- kasnije, ne dozvoliti mu/joj da ostane u zaglavljenoj/a „žrtvi“ nego ga vraćati u balans
- osloboditi dijete „nezdrave“ odgovornosti za druge i podučiti ga da preuzme odgovornost za sebe

Profesionalac/kinja mora uvijek biti otvoren za mogućnost seksualnog zlostavljanja djeteta, uz druge oblike zlostavljanja i uznemiravanja. Pri sumnji i otkrivanju je neupitno važno ostati pribran (djetetu se može pomoći i zaštititi samo mirnim i profesionalnim pristupom) ali uz to „držati“ u svijesti da je seksualno zlostavljanje djeteta potencijalno opasna situacija za djetetov kasniji život.

Pri tome, profesionalac mora biti svjestan svojih granica i odgovornosti prema djetetu ali također i svojih ograničenja kao osobe i stručnjaka. Iz tog razloga profesionalna pomoć u radu sa djetetom koje je bilo (seksualno) zlostavljano zahtjeva kontinuiranu saradnju više osoba iz različitih područja (multidisciplinarni pristup).

Bez obzira iz kojeg područja pristupa djetetu, profesionalni pomagač prvo treba istražiti vlastiti stav prema seksualnom zlostavljanju djece. Ova tema pobuđuje jake emocionalne reakcije u svima a o njoj se nikako ili nedovoljno govori u toku formalnog obrazovanja.

Da li će profesionalac/kinja biti sposoban/na ili u mogućnosti da pomogne djetetu – žrtvi seksualnog zlostavljanja zavisi od adekvatnosti i volje da sam/a prepozna svoje otpore, radi na svojim reakcijama, izgradi svoje stavove i poboljša pristup. Ne može se dovoljno naglasiti koliko je rad na sebi u ovome smislu važan. Esencijalna i centralna tema za profesionalce/kinje koji žele pomoći žrtvama jeste sposobnost introspekcije: Poznavati sebe!

1.1.1. Preporuke za (samo)zaštitu djece od seksualnog zlostavljanja

Iako svijest o mogućim skrivenim motivima počinitelja seksualnog zlostavljanja u određenoj mjeri štiti dijete, obmana može biti toliko suptilna i promišljena da je često teško naslutiti skrivene seksualne nakane. Stoga nema jamstva da će roditelji i odrasle osobe uvidjeti da su podvrgnuti obrađivanju. Upravo zbog toga s djecom valja uspostaviti otvorenu komunikaciju u kojoj će se osjećati slobodnom govoriti o svemu.

Jaka djeca mogu bolje zaštititi sebe!!!

Jaka djeca mogu biti samo onda kada je ponašanje roditelja/skrbnika kongruentno sa njihovim porukama djetetu koje ono dobija u toku odgoja:

- #Volimo te takvog/u kakav jesi.
- #To ne znači da je svako ponašanje OK.
- #Ja volim svoje tijelo. (Učim da je seksualnost nešto u čemu se može uživati, nešto lijepo.)
- #Učim da vjerujem svom tijelu i osjećanjima i da spoznam svoje granice
- #Takođe i reći „NE“ posebno roditeljima/skrbnicima i drugim odraslima kako bi se jačalo samopouzdanje.
- #Razgovarati, dijeliti i loše tajne i imati sigurnost da će mu se vjerovati i pomoći.
- #Naučiti – educirati ga o seksualnosti.
- #Seksualnost jeste dio razvoja cjelokupne ličnosti.
- #Razvijati čulnost i osjećanja: moje tijelo je moje! (dobra osjećanja – loša osjećanja).

Kako ovo postići?

Razgovarajte s djecom o potencijalnim opasnostima pristupite smireno, sabrano i bez zastrašivanja. Većina djece već znaju da se seksualno zlostavljanje događa. Neka znaju da ste voljni razgovarati o zlostavljanju. Važno je započeti učiti ih tim vještinama rano, jer su često zlostavljana već predškolska djeca. Što je dijete mlađe, to jednostavnije i jasnije trebaju biti informacije. **Informiranija djeca su sigurnija djeca** - razgovarajući s djetetom ne možete ga zaštititi od susreta s pedofilom, ali možete pomoći da ne dođe do najgoreg scenarija.

Što je važno da djeca saznaju?

- #Seksualno zlostavljanje se događa i dječacima i djevojčicama.
- #Zlostavljači nisu samo nepoznati ljudi nego i odrasle osobe koje djeca poznaju i kojima vjeruju (mogu biti roditelji, rođaci/rodice, susjedi/e, odgajatelji/ice, učitelji/ice, treneri/ice...)
- #Seksualno zlostavljanje nije samo silovanje - svaki put kad odrasla osoba ili starije dijete koriste dijete na seksualan način, to je zlostavljanje. Može biti bolno, ali i nježno. Dijete može pri tom na sebi imati odjeću ili biti golo.
- #Djeca smiju reći NE!

Ova znanja i informacije djeci mogu pomoći da bolje shvate seksualno zlostavljanje te da ga prepoznaju i da znaju

pravilno reagirati ako im se takvo što dogodi. Ipak, samo općenita saznanja o seksualnom zlostavljanju nisu dovoljna te djecu treba poučiti i konkretnim reakcijama kojima će zaustaviti već prvi pokušaj zlostavljanja. Davanjem podrške djeci (i kroz učenje o samozaštiti i sigurnosti) pomoći ćemo da se zlostavljanje u velikom broju slučajeva niti ne dogodi, te da djeca budu osnažena i da bolje brinu o sebi.

Od iznimne je važnosti poučiti djecu Pravilu donjeg rublja. Pravilo donjeg rublja jednostavne su smjernice koje roditeljima/skrbnicima pomažu da djeci objasne gdje ih drugi ne smiju dodirivati, na koji način se ponašati i gdje potražiti pomoć. Pravilo pomaže objasniti djeci da njihovo tijelo pripada njima, da postoje dobre i loše tajne te dobri i loši dodiri.

Pravilo donjeg rublja glasi: „Druge osobe ne smiju dirati dijete po dijelovima tijela koji su obično prekriveni donjim rubljem, niti ono smije dirati druge u tim područjima.“ Pravilo donjeg rublja čini 5 glavnih aspekata.

1. Tvoje tijelo je samo tvoje - Djeci treba objasniti da njihovo tijelo pripada samo njima te da ih nitko ne može dirati bez njihova dopuštenja. Otvorena i izravna komunikacija o seksualnosti u ranoj dobi pomoći će djeci da shvate što nije dopušteno. Djeca imaju pravo odbiti poljubac ili dodir, čak i od osobe koju vole. Djecu treba naučiti reći odmah i jasno "Ne" nedopustivom tjelesnom kontaktu, odmaknuti se od nesigurne situacije i prijaviti događaj odrasloj osobi u koju imaju povjerenja. Važno je naglasiti da trebaju ustrajati dok ih se ne shvati ozbiljno.

2. Dobar dodir - loš dodir - Važno je da djeca razlikuju vrste dodira i da mogu o tome razgovarati. Budući da djeca ne razlikuju uvijek dopušteni od nedopuštenog dodira, objasnite im da su neki dodiri ugodni i čine da se osjećamo dobro - možemo ih zvati 'sigurnim', 'ugodnim' ili 'dobrim' dodirima (zagrljaj, rukovanje, tapšanje po ramenu). 'Loši' dodiri su svi oni od kojih se ne osjećamo ugodno (predugo škakljanje, guranje, udaranje, šamaranje, čupanje, štipanje i sl.). Nadalje, recite djeci da nije u redu ako ih netko gleda ili dodiruje u području intimnih dijelova tijela ili traži od njih da gledaju ili dodiruju druge u tim područjima. Pravilo donjeg rublja pomaže im prepoznati očitu, lako pamtljivu granicu: donje rublje. Roditelji/skrbnici mogu pojasniti da neke odrasle osobe (poput njih samih ili ljekara) moraju dotaknuti djecu, no djecu treba poučiti da kažu "Ne" ako se osjećaju nelagodno. Poučite djecu da mogu i voljeti ili im se može sviđati ta osoba, no ne mora im se sviđati način na koji ih ta osoba dira. Pritom će im njihovi osjećaji najbolje reći dodiruje li ih tko na dobar ili na loš način.

3. Dobre tajne - loše tajne - Tajnovitost je glavna taktika seksualnih zlostavljača. Zbog toga je važno znati razliku između dobrih i loših tajni i stvoriti ozračje povjerenja. Svaka tajna zbog koje se djeca osjećaju tjeskobno, neugodno, uplašeno ili tužno nije dobra i ne smije se čuvati - nju treba reći odrasloj osobi kojoj mogu vjerovati (roditelju, učitelju, policajcu, doktoru). Roditelji/skrbnici trebaju poticati djecu da im govore loše tajne.

4. Odrasli su odgovorni za sprječavanje i zaštitu - Zlostavljana djeca osjećaju sram, krivnju i strah. Odrasli bi trebali spriječiti stvaranje tabu tema vezanih uz seksualnost i pobrinuti se da djeca znaju kome se mogu obratiti ako su zabrinuta, tjeskobna ili tužna. Djeca mogu osjetiti da nešto nije u redu. Odrasli trebaju biti pozorni i prijemljivi za njihove osjećaje i ponašanje. Postoje mnogi razlozi zbog kojih dijete odbija kontakt s drugom odraslom osobom ili drugim djetetom i to valja poštivati. Djeca bi se uvijek trebala osjećati slobodno u razgovoru s roditeljima o ovoj temi.

5. Prijavlivanje i otkrivanje - Djecu treba uputiti na odrasle osobe koje mogu činiti dio njihovog kruga sigurnosti. Treba ih poticati na obraćanje odraslima kojima mogu vjerovati, koji su im dostupni i spremni ih poslušati i pomoći im. Samo jedan član iz kruga sigurnosti može živjeti s djetetom; drugi bi trebao živjeti izvan užeg kruga obitelji. Također, djeca trebaju znati da postoje stručnjaci koji mogu biti od osobite pomoći (nastavnici, socijalni radnici, pravobranitelji, doktori, psiholozi, policija).

I pored ovog – treba imati na umu i uzeti u obzir:

- #Djeca se ne mjenjaju – ona se rađaju ista kao i što je bilo i u prošlosti. Mjenjaju se okolnosti u kojima djeca odrastaju. Ne postoji ili postoji vrlo malo kontrole nad informacijama koje su im dostupne. Razlog zbog kojeg se djeca danas drugačije ponašaju su jednostavno reakcije na ono što više u toku svog odrastanja.
- #Djeca postavljaju pitanja o seksualnosti (npr. Kako nastaju djeca?) i treba im dati iskrene odgovore a ne bajke o rodi / kupusu i sl.
- #Odgovori naravno trebaju biti prilagođeni uzrastu. Do 9-10 godine života, dijete bi trebalo već biti svjesno svoga tijela.
- #Pomijera se granica seksualnosti, djeca ranije stupaju u seksualne odnose (i više perverzija je uključeno) – ovoga treba biti svjestan, a ne ignorisati ili izbjegavati uz pretpostavku da je „moje dijete drugačije“.
- #Mnoga djeca masturbiraju (često i sa igračkama). Roditeljima/skrbnicima je često teško prihvatiti ovu činjenicu (teško je povezati seksualnost sa vlastitim, pogotovo manjim djetetom) pa takva ponašanja ili ignoriraju ili zabranjuju bez razgovora o tome. Šta je pravilno učiniti? Djetetu treba dati dozvolu za ovakvo ponašanje (to je prirodno ponašanje vezano za njihovu razvojnu fazu) ali obavezno im postaviti granicu – to se smije dešavati unutar njihove privatnosti (kada su sami, u njihovoj sobi/u krevetu). Treba tematizirati masturbaciju djeteta a ne ignorirati je i praviti tabu od toga. Djecu treba educirati o seksualnosti a tu spada i masturbacija. Edukacija i razgovori o tome naravno se prilagođavaju uzrastu djeteta.

Rizik od seksualnog zlostavljanja djece se ne može isključiti ali ga odrasli mogu umanjiti. Najbolja prevencija nije neki specifičan program niti povremene aktivnosti koje se sprovode – najbolja prevencija od seksualnog zlostavljanja djece je cjelokupan i stalan **stav** odrasle osobe prema djetetu.

1.2. Osvještavanje i prevazilaženje korištenja komunikacije koja uzrokuje otpore i distancu - Nenasilna komunikacija po Marshallu Rosenbergu

Poznavati sebe znači osvijestiti vlastite uobičajene načine reakcije u različitim situacijama. Naše reakcije prate kako neverbalne tako i verbalne iskaze koji su automatizirani i najčešće nisu u potpunosti osvještani niti pročišćeni od riječi koje, iako možda i nemamo tu namjeru, kod drugih osoba uzrokuju otpor, povećavaju distancu, podupiru nezadovoljstvo, ljutnju, agresiju, dovode do konflikta...

Svakodnevni jezik koji koristimo je pun je skrivenih nasilnih riječi. Nasilje u jeziku sakriveno je u riječima koje su vezana za naše procjene, prosudbe, analize, interpretacije, dijagnoze, usporedbe, primjedbe, kritikovanje, etiketiranje, prebacivanje krivnje... Korištenjem ovakvih riječi, osoba (dijete i odrasla) na nesvjesnom nivou imaće dojam da je napadnuta, reagiraće otporom koji će se manifestirati na dva načina:

- Braniti se protunapadom - „*Napad je najbolja odbrana*“, naučeno ponašanje koje neminovno dovodi do eskalacije konflikta ili
 - Opravdavati se – a to će činiti iz straha, krivnje ili srama te težnje da udovolji drugima i izbjegne dalji otvoreni konflikt.
- Na žalost, u oba slučaja istinska međuljudska veza, međusobno povjerenje i cijenjenje time se blokira ili čak dugotrajno zaustavlja.

Model *Nenasilne komunikacije* (*Nonviolent communication – NVC*) razvijen od strane dr. Marshalla Rosenberga nudi specifičan način komunikacije koji je baziran na ideji da sva ljudska bića rođenjem imaju sposobnost empatije a da nasilju ili ponašanju koje šteti sebi i drugima pribjegavaju onda kada ne pronalaze učinkovitije strategije za zadovoljavanje vlastitih potreba. Model se sastoji od 4 koraka/elementa:

- #**Posmatranje/opservacija** – razlikovanje od interpretacija, vrednovanja, okrivljavanja, moralističkih prosudbi,

procjena, etiketiranja...

- **#Osjećanja/emocija/senzacija** - razlikovanje riječi osjećanja od ne-osjećanja/misli te preuzimanje odgovornosti za vlastita osjećanja (povezivanje osjećanja sa potrebama).
- **#Potrebe** – razlikovanje od strategija/načina zadovoljenja potreba.
- **#Molba/akcija** – pronalaženje akcije (zajedničke strategije) koja zadovoljava vlastitu potrebu i potrebu druge osobe

Iako se na prvi pogled ovaj model komunikacije može činiti pojednostavljenim ili možda čak vještačkim, *Nenasilna komunikacija* - NVC nije skup koraka, formula niti prepisani recept govora i ponašanja, nego živi proces koji se prilagođava različitim životnim situacijama, kao i ličnim i društvenim, kulturalnim stilovima. Primjena NVC filozofije i komunikacije (sa sobom i drugima) ima pozitivne učinke na prevazilaženje akutnih stresnih doživljaja, ophođenje sa traumom i iscjeljenje traume te (ponovno) uspostavljanje zdravog odnosa sa sobom i socijalnim okruženjem.

Prvi korak Nenasilne komunikacije podrazumijeva odvajanje *posmatranja* od procjene, interpretacije, osude, analize, etiketiranja i sl. od onoga što se u nekoj situaciji konkretno desilo ili dešava - ono što je osoba vidjela i/ili čula a što je uticalo na nju/njega. Kao što je već prikazano na početku ovog poglavlja - kada se miješa posmatranje onog što se dogodilo/događa ili onog što je neko rekao/la ili uradio/la, sa onim što je evaluacija ili interpretacija toga, druga osoba će prije čuti kritiku i napad nego samo izjavu. Komunikacija i zdravi, funkcionalni ljudski odnos time prestaje da postoji a mogućnost pojavljivanja otpora i generalno neugodnih emocija se povećava. U ovom koraku dakle izbjegavaju se statična poopćavanja a primjenjuju opažanja specifična u odnosu na kontekst i vrijeme. *Posmatranje je kratak, jasan i jednostavan opis onoga što se što smo čuli i/ili vidjeli u određenom momentu. Posmatranje je činjenica a ne interpretacija činjenice.*

Osuđivanje, etiketiranje: *“Kakav je ovo nered u sobi? (U glavi misao: “Lijenština jedna, sve ostavlja iza sebe. Danima mu govorim da spremi a on/ona ništa.”)*

Posmatranje: *“U sobi vidim tvoju odjeću preko kauča, na stolu tanjir, čarape i knjige na podu.”*

1.3. Prepoznavanje i adekvatno izražavanje osjećanja i potreba za uspostavljanje empatijske veze sa drugima (i sobom) - Nenasilna komunikacija po Marshallu Rosenbergu

Dijete koje je u kraćem ili dužem vremenskom periodu bilo izloženo traumatskom iskustvu, ima tek malu šansu da je naučilo i usvojilo zdrav i socijalno prihvatljiv način iskazivanja osjećanja i potreba. Zlostavljana djeca nerijetko pokazuju probleme u adekvatnom iskazivanju emocija, u komunikaciji, u odnosu prema sebi i drugome. Zanimljivo je da djetetu nisu zadovoljavane osnovne dječije potrebe, samim time, ono nije ni dobilo mogućnost da ih prepozna u sebi pa tako niti pronađe način da ih verbalizira ili adekvatno zadovolji. Stoga, rad na osvještavanju i verbaliziranju emocija i potreba traumatizirane djece je kontinuirana aktivnost koja je neizostavna u kontaktu i radu sa ovakvom djecom. Ali, to isto tako iziskuje kontinuiran rad profesionalaca/kinja na osvještavanju vlastitih načina uspostavljanja kontakta sa vlastitim osjećanjima i potrebama te jasnoće u verbaliziranju istih.

Osjećanja naspram ne-osjećanja (misli)

Repertoar riječi za „opisivanje“ drugih ljudi je često veći od rječnika koji opisuje naša emocionalna stanja. Razvijanje i bogaćenje rječnika osjećanja omogućuje nam jasno i specifično prepoznavanje i imenovanje vlastitih osjećanja, a time se lakše možemo povezati i sa osjećanjima drugih osoba. Zbog toga je vrlo važno naučiti razlikovati riječi koje opisuju stvarna osjećanja od riječi koje opisuju naše utiske, dojmove, misli i sl. Neke od riječi koje koristimo kao opise osjećanja a zapravo su opisi onoga što mislimo o sebi ili drugima: ostavljeno, iznevjereno, okrivljeno, kritizirano, zanemareno, uvrijeđeno, izolirano, izmanipulirano, ismijano, glupo, nevažno, nepouzđano, nepoželjno, beskorisno...

Primjer: „Osjećam se napušteno.“ – Riječ „napušteno“ zapravo nije opis onoga što osjećate nego onoga što mislite. Povezano je sa razmišljanjem / misao u glavi: „Neko me je napustio.“

Ako već imate ovu misao u glavi, onda biste mogli npr. osjećati tugu, bol, očaj, razočaranje...

Preuzimanje odgovornosti za vlastita osjećanja

Osjećanja se mogu koristiti na destruktivan način ako pokušavamo implicirati da su ponašanje drugih ljudi uzrok naših osjećanja. *Uzrok naših osjećaja nije ponašanje drugih ljudi, nego naše zadovoljene ili nezadovoljene potrebe. Ono što drugi čine može biti poticaj naših osjećanja, ali ne i uzrok. Osjećanja su uvijek povezana sa nama, našim tijelom, i nikada ne uključuju druge osobe.* Dakle, što više izravno povezujemo naša osjećanja s našim potrebama, to će nam biti lakše povezati se suosjećajno. U svijetu u kojem nas često osuđuju za zastupanje vlastitih potreba, to može biti vrlo zastrašujuće. Posebno ženama koje su često odgajane na način da zanemaruju svoje potrebe odnosno da kroz brigu za druge, tuđe potrebe stave ispred vlastitih. Isto tako djeci kojoj u svom odrastanju nisu zadovoljavane njihove potrebe.

Univerzalne ljudske potrebe

Potrebe su suštinske osobine i kvalitete koje posjeduju sva ljudska bića. One su ono što pokreće sve naše postupke i ponašanje. S gledišta NVC-a, *sva ljudska ponašanja proizlaze iz pokušaja da se zadovolje osnovne ljudske potrebe. Sve što mi činimo, u bilo kojem momentu, činimo iz namjere da zadovolji/mo vlastite potrebe. Sve što svaka druga osoba čini, čini iz namjere da zadovolji vlastite potrebe.* Tuđe strategije će nam možda biti teško razmjeti i prihvatiti, one mogu biti veoma problematične za druge osobe, ali i dalje se radi o pokušajima zadovoljenja potreba (koje su iste potrebe kao što svi ljudi posjeduju).

Razlika između potreba i strategija

Strategije nisu univerzalno primjenjive za sve ljude. One su specifično vezane za različite ljude, okolnosti i situacije. Što više razlikujemo i odvajamo svoje potrebe od strategija za koje mislimo da će zadovoljiti te potrebe, to ćemo dobiti više mogućnosti i sposobnosti da se povežemo sa drugima, da uspostavimo povjerenje i empatijsku vezu.

Potreba: Bliskost. Strategije zadovoljenja potrebe mogu biti: zagrljaj sa majkom, razgovor sa prijateljicom, držanje za ruku sa momkom, maženje sa psom... Strategija može biti koliko i ljudi na planeti.

U svrhu lakšeg učenja, povezivanja sa onim što je „živo“ u svakoj osobi (djetetu i odrasloj) te izgradnje riječnika osjećanja i potreba, u aneksu curriculumu možete naći „Riječnik osjećanja“ koja se pojavljuju kada su naše potrebe zadovoljene i kada nisu zadovoljene kao i „Riječnik potreba“.

1.4. Primjena empatije kao podrške u ophođenju sa stresnim i/ili traumatskim doživljajima

Uvjerenje da moramo da „sredimo“ situaciju i učinimo da se druga osoba osjeća bolje, sprečava nas da budemo prisutni i dajemo empatiju. Intelakualno shvatanje problema, blokira empatiju. Stoga je jako važno da osvijestimo svoje načine „pružanja pomoći i podrške“ koji zapravo često (skoro nikada) nisu od velike pomoći koja sa nama želi podijeliti ono što proživljava i što se događa u njoj. Dakle empatija nije:

- Tješjenje: „Biće bolje.“, „Nije tvoja greška, uradio/la si najbolje što znaš“
- Podučavanje: „Iz toga što ti se desilo mogla bi nešto naučiti.“, „Ko zna zašto je to dobro.“
- Zataškavanje: „Razvedri se malo. Nema razloga da se osjećaš tako loše.“, „Nije to tako strašno, ima i gore.“, „Bilo pa prošlo.“
- Slaganje: „Joj, jadna ti“, „Baš mi je žao što ti se to dogodilo.“
- Ispitivanje: „A kada je to bilo?“, „A gdje se sve to dešavalo?“
- Savjetovanje: „Mislim da bi trebao/la...“, „Pa kako nisi...?“, „A probaj uraditi...“
- Poređenje sa sobom ili drugima: „Ma nije to ništa; da znaš kako je meni bilo kada sam...“

→ Pričanje priča: „E to me sad baš podsjetilo na vrijeme kad se...“

→ Pravdanje: „Ma sigurno nije tako mislio/la“,

Djeca koja su se morala nositi sa okolnostima u kojima su bila zlostavljana ili zanemarivana, koja su bila izložena velikom stresu i/ili boravila u traumatičnom okruženju, primorana su da, kao mehanizam preživljavanja zatvore svoje reaktivne emocije te najčešće doživljavaju ono što se može nazvati „empatijski neuspjeh“. Empatijski neuspjesi su događaji u kojima je roditelj / staratelj propustio empatijski reagirati onda kada je djetetu najviše trebalo.

Rezultat toga, imamo djete koje može imati s jedne strane hladno ili neosjetljivo ponašanje i reakcije ili s druge strane prenamagano odgovorne reakcije i ponašanje udovaljavanja drugima. U oba slučaja, reakcije i ponašanje proizilaze iz dječije potrebe da se zaštiti u momentima kada je bilo izloženo stresu i traumi. Onda kada je dijete vraćeno u „zdravo“ okruženje na odraslima je da svojim primjerom i odgojem, vrati djetetu onaj dio ličnosti koji je dobio rođenjem i izgubio uticajem okolnosti. Stoga je važno isto tako, da odrasla osoba koja nosi odgovornost za odgoj djeteta, kontinuiranim radom na sebi, unaprijeđuje svoje vještine empatijskog povezivanja i komuniciranja.

U svakodnevnom kontaktu i razgovoru sa djetetom, važno je modelirati i pokazati način na koji se osvještava, iznosi na površinu unutarnji kognitivni i emotivni svijet djeteta. To se čini korištenjem sljedećeg:

Potvrđivanje djetetovog iskustva: "Razumijem što si rekao/la i to ima smisla za mene. Jasno mi je zašto to vidiš na taj način."

→ Reflektiranje onoga što je dijete govori, ponavljanjem riječi koje je dijete izgovorilo: "Ako sam te ispravno čula/o, rekala/o si ..."

→ Osvještavanje osjećanja i potreba djeteta – dajte glas djetovim osjećanjima i potrebama „Čini mi se da si uzrujan/a, ljut/a, razočaran/a jer ti je bila potrebna bliskost i povezanost i želio si da više vremena ti i ja provedemo zajedno...“ (empatija na djelu)

Iznimno je važno pomoći djetetu da primi empatiju prije nego što očekuje da dijete može dati empatiju ili empatijski se povezati sa sobom ili drugom osobom. Najbolje što možemo činiti jeste pokazivati i živjeti empatiju u svakom kontaktu sa djetetom i sa svom djecom u okruženju.

Neki svakodnevni razgovori mogu biti prožeti sa empatijom koja traje tek nekoliko sekundi, minuta. Neki razgovori, posebno oni u kojim djeca govore o za njih stresnim ili čak traumatskim događajima, iziskuju nešto više vremena. Ponekad se čak mogu prekidati i nastavljati pa tako trajati danima, mjesecima pa i godinama. U takvim razgovorima, vrlo je bitno pratiti sebe i način na koji ostvarujemo kontakt kako bi on stvarno bio empatijski i kako bi na taj način stvarno doprinjeli tome da dijete podijeli, proradi i prevlada svoja teška životna iskustva. Pri tome, postoje nekoliko stvari na koje je važno obratiti pažnju:

→ Odaberite mjesto i vrijeme - Pružiti empatiju drugome najbolje je odmah u momentu kada vidite da je za tim nastala potreba. Ipak, nekada nećete biti u mogućnosti, niste spremni da date empatiju drugoj osobi (najvjerovatnije jer je u tom momentu isto toliko potrebna i vama). Sasvim u redu je to i podijeliti. Na taj način, i djetetu i odrasloj osobim pokazujete da vam je stvarno stalo da budete potpuno spremni i prisutni onda kada uspostavljate empatijski kontakt s njim/njom. Isto tako pokazujete kako izgleda preuzimanje odgovornosti i briga o sebi. Kada sebi pružite dovoljno empatije, odaberite ugodno mjesto (i za vas i za drugu osobu) mjesto na kojem možete provesti neko vrijeme bez da će vas neko ili nešto prekinuti i "naoružajte" se sa puno ljubavi i pozitivne energije.

→ Namjera - Budite svjesni namjere koja stoji iza vaše ponude empatije drugoj osobi. Važno je da budete svjesni da empatiju ne dajete radi koristi druge osobe. Pozornost je usmjerena na primanje poruke od druge osobe i držanje vlastite otvorenosti za sve što dolazi u tom momentu. U empatiji nemate namjeru da nešto mijenjate kod druge osobe jer to bi je onda stavilo na nivo ispod nas. Mi smo u tom slučaju autoritet a tu nema onda mjesta empatiji!.

→ Prisutnost - Biti prisutan znači u empatijsku vezu ne unijeti ništa iz prošlosti, niti ništa drugo što vam se možda

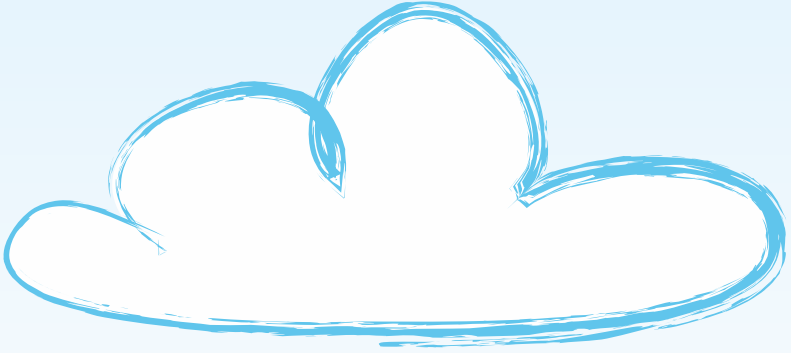


1.1.1. Prikaz procesa vođenja empatijskog razgovora



LITERATURA

- #Luise Reddemann, „Psihodinamska imaginativna terapija traume“, Trauma Centar Kruh sv. Ante, Sarajevo, 2012.godina,
- #Dr. sc. Bruna Profača, „Traumatizacija djece i mladih“, Poliklinika za zaštitu djece i mladih grada Zagreba, UDK 616.89-053.2, Zagreb, Hrvatska, 2016.godina
- #Dr.sc. Bruna Profača, dr.sc. Lidija Arambašić, „Traumatski događaji i trauma kod djece i mladih“, Poliklinika za zaštitu djece i mladih grada Zagreba, UDK 159.922.75, Zagreb, Hrvatska, 2009.godina
- #An Cornelissen, Curriculum edukacije „Seksualno zlostavljanje u djetinjstvu“, Udruženje „Amica Educa“ Tuzla, 2008.godina,
- #Dr.sci. Mladen Milosavljević, *Seksualno zlostavljanje djece*, Sarajevo, 1999.godina.
- #Ivona Erdeljac, Curriculum edukacije „Nenasilna komunikacija“, Udruženje „Amica Educa“ Tuzla, 2000.godina.
- #Maršal Rozenberg, *Jezik saosjećanja*, Zavod za udžbenike i nastavna sredstva, Beograd, 2002.godina
- #Ingrid Holler, *Trainingsbuch Gewaltfreie Kommunikation*, Junfermann Verlag, Paderborn, 2003.godina



Johnson & Johnson

CORPORATE CITIZENSHIP TRUST



SOS DJEČIJA
SELA
BOSNA I HERCEGOVINA

SOS Dječija sela BiH Nacionalni ured

A. Muradbegovića 1C | 71000 Sarajevo | Bosna i Hercegovina

T: +387 (0)33 465 053

Odjel za prikupljanje sredstava i komunikaciju

T: +387 33 465 053 | E-mail: pomoc@sos-ds.ba

www.sos-ds.ba



Hvala vam što podržavate SOS Dječija sela BiH!