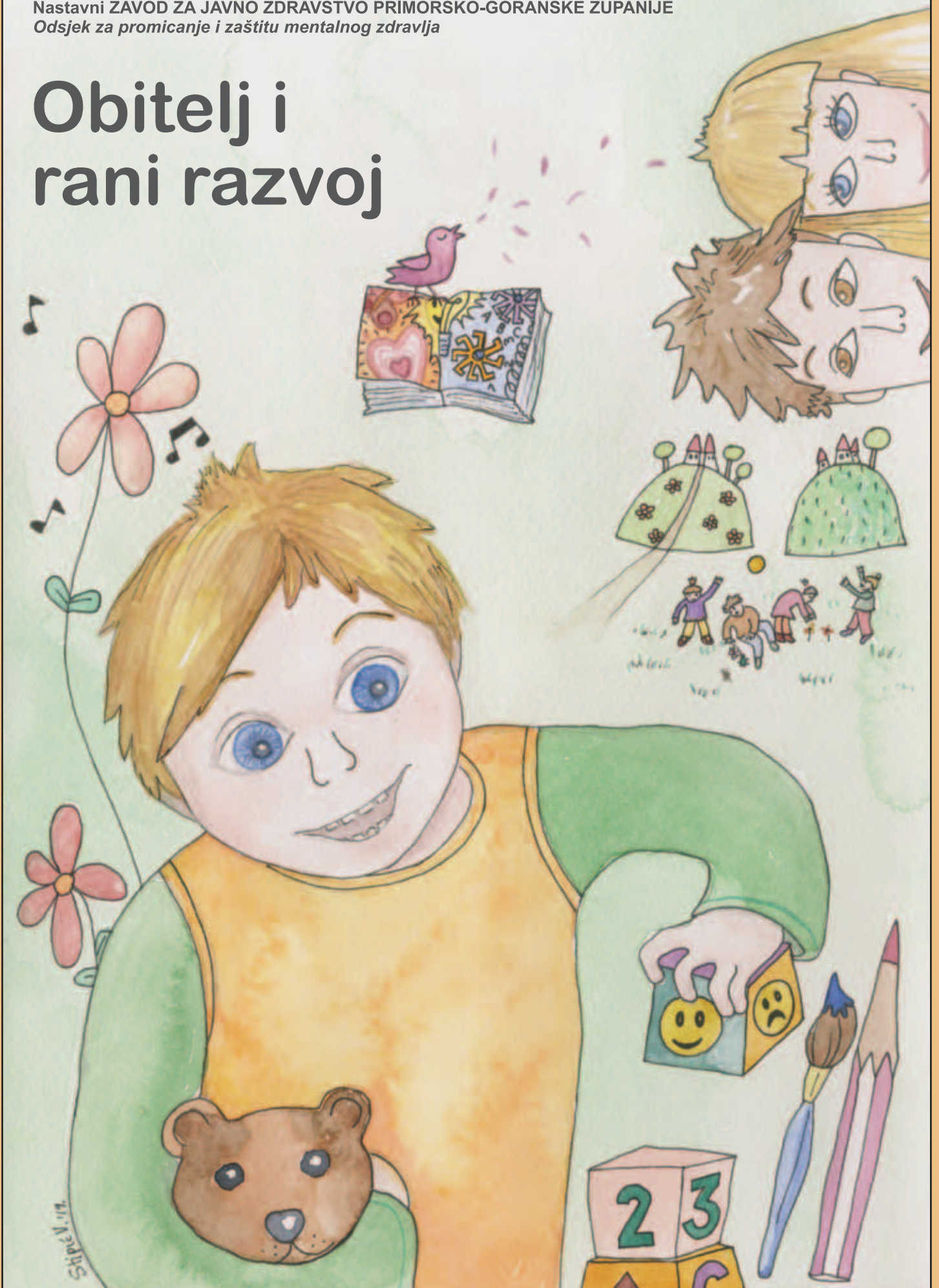


# Obitelj i rani razvoj



Stipe V. 17.

Impresum

«RIzik»

Bilten za promicanje i zaštitu mentalnog zdravlja djece i mladih

*Izdaje:*

Nastavni ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO  
PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE

*Za izdavača:*

Prof.dr.sc. Vladimir Mićović, dr.med.

*Uredili:*

Sanja Čosić, prof., Mr.sc. Zlatka Jaška, dr.med., Andrea Mataija Redžović, prof., Ksenija Petrović Ljubotina, dipl. uč., Dr.sc. Darko Roviš, prof., Daina Udovicich Corelli, mag.psih., Kristina Zajec, prof.

*Lektorica:*

Vjekoslava Lenac, prof.

*Ilustracija naslovnice:*

Vedrana Stipičić, prof. lik. kulture, likovni umjetnik

*Priprema i tisak:*

Tiskara i grafika Viškovo d.o.o. Rijeka

*Naklada:*

1500 kom.

Izlazi jednom godišnje

ISSN: 1845-8211

*Kontakt:*

NZJZ PGŽ

Odsjek za promicanje i zaštitu mentalnog zdravlja  
Krešimirova 52a, Rijeka  
tel./fax: 051/335-920

## SADRŽAJ

Vodič za obitelj i rani razvoj .....	3
Razvoj u ranom i srednjem djetinjstvu – pregled normativnih ponašanja .....	4
Razvoj i jačanje socijalno-emocionalne inteligencije.....	5
Pojam o sebi i sramežljivost .....	7
Uloga roditelja u govorno-jezičnom razvoju djeteta ...	10
Darovitost djece predškolske dobi .....	13
Važnost igre u predškolskoj dobi.....	16
Tehnologija i dječji razvoj .....	18
Sport i rekreacija za djecu od tri do šest godina.....	20
Prehrana djece u razvoju .....	21
Briga o zdravlju zuba u predškolskoj dobi .....	23
Poticanje maksimalnog razvoja djece s poteškoćama u razvoju .....	25
Kako roditelji mogu pomoći djetetu tijekom prilagodbe na jaslice/vrtić.....	27
Roditeljstvo i odgojni stilovi .....	29
Roditeljske vještine.....	30
Izazovi ranog roditeljstva.....	34
Partnerski odnosi i rani razvoj .....	36
Podrška pozitivnom roditeljstvu: program radionica „Rastimo zajedno“ .....	37
Socijalni program Grada Rijeke.....	38
Prikaz mreže vrtića u gradu Rijeci .....	40
Prometna preventiva za djecu predškolskog uzrasta u dječjim vrtićima.....	43
Polazak u školu .....	44
Korisne adrese .....	46

**bilten  
za promicanje  
i zaštitu  
mentalnog  
zdravlja  
djece  
i mladih**

godina XV. broj  
Rijeka, kolovoz 2019. **22**

# RIZIK

## Tematski broj: "Obitelj i rani razvoj"

### Uvodna riječ

Projekt „Zdravi grad“ Svjetske zdravstvene organizacije svojevrsan je okvir za rješavanje problema s kojima se suočavaju brojni gradovi, poput starenja stanovništva, zaštite okoliša, socijalne zaštite, odnosno svega što utječe na zdravlje građana. Jedan je od ciljeva projekta povezati i mobilizirati ključne dionike na području grada, kako bi suradnjom i zajedničkim naporima pridonijeli povećanju razine zdravlja i blagostanja u zajednici.

Grad Rijeka slijedi principe projekta Zdravih gradova Svjetske zdravstvene organizacije još od 1990. godine, kada je formalno iskazana politička podrška projektu. Osim na lokalnoj razini, projekt „Rijeka – Zdravi grad“ aktivan je i na razini Hrvatske, kao i Europe. Grad Rijeka jedan je od osnivača Hrvatske mreže zdravih gradova, a velik korak u razvoju projekta dogodio se 1998. godine, kada je Rijeka pristupila Europskoj mreži zdravih gradova Svjetske zdravstvene organizacije, čiji je član i danas.

Godine 1996., na prvoj Konsenzus-konferenciji projekta, u suradnji s predstavnicima mnogih relevantnih ustanova, udruga, komunalnih društava, gradskih poduzeća, privatnih poduzeća, kao i skupina građana, odabrani su prioriteti rada za buduće razdoblje te je već tada prepoznata važnost pružanja adekvatne potpore obitelji, djeci i mladima. Iste godine s radom su započele interesne skupine građana kojima je cilj bio upravo razvoj programa i projekata namijenjenih navedenim ciljnim skupinama.

Godine 2018. formirana je Tematska grupa za Potporu obitelji i mladima, sačinjena od predstavnika struke, uprave te društvenog i nevladinog sektora, koja je prepoznala važnost ulaganja u rani razvoj djece, kao i važnost organizirane i neformalne skrbi o djeci i mladima. Jedan je od rezultata njihova rada publikacija koju držite u rukama, namijenjena da roditelji na jednom mjestu dobiju korisne informacije vezane uz brigu za djecu od najranije dobi te o mogućnostima poticanja njihovog rasta i razvoja.

Kada govorimo o zdravlju zajednice, pozitivan pomak i održive rezultate možemo postići isključivo zajedničkim radom te suradnjom struke, uprave, nevladinog sektora i građana, i u tom će kontekstu projekt „Rijeka – Zdravi grad“ nastaviti igrati važnu ulogu u nastojanju da Rijeka postane zdravije i ljepše mjesto za život.

*Karla Mušković, dr.med.  
Pročelnica Odjela gradske uprave  
za zdravstvo i socijalnu skrb  
Grad Rijeka*

# Odgovor na prepoznatu potrebu

Unazad tridesetak godina dogodile su se značajne promjene u socijalnom okruženju, kao i u strukturi obitelji i njezinom funkcioniranju u odgoju i podizanju djece. Suvremenoj obitelji sve je teže ostvariti temeljne funkcije, kao što su briga/skrb, odgoj, obrazovanje, razvoj talenata, životnih vještina, (mentalnog) zdravlja. U posebnom su riziku u dostizanju uspješnih razvojnih ciljeva ranjive skupine, kao što su jednoroditeljske obitelji, višečlane obitelji, obitelji slabijeg imovinskog stanja (raspoloživi dohodak), jezične i etičke manjine te djeca s posebnim obrazovnim potrebama (teškoće u razvoju i nadarena djeca).

## Teret današnjice

Nejednakosti u životnim mogućnostima izravno su povezane s nejednakim zdravljem. S obzirom na izloženost sve većem broju rizičnih čimbenika na razini osobnih karakteristika, obiteljskih uvjeta i uvjeta u zajednici, danas gotovo da nema djeteta kod kojeg nisu ugroženi zdravlje i prilika za uspješan rast i razvoj. Istraživanja iz RH ukazuju na to da čak 20% djece do dobi od 7 godina živi u riziku od siromaštva, zbog čega spadaju u skupinu povećanog rizika za nedostizanje niza razvojnih ishoda. U tom kontekstu ne čude podaci Svjetske zdravstvene organizacije da je 20% školske djece u dobi od 6 do 17 godina suočeno s mentalnim poteškoćama (anksioznost, depresija i problemi u ponašanju), a 10% ih već pokazuje jasne kliničke simptome bolesti.

## Dinamičan period rasta i razvoja

Svjetska zdravstvena organizacija naglašava da je rani fizički, socijalno-emocionalni i kognitivni razvoj kritični čimbenik budućeg zdravlja i ukupne dobrobiti. Kvaliteta okruženja u kojem dijete raste izravno utječe na oblikovanje mozga. Nikada kasnije, tijekom života, mozak nije osjetljiviji na poticaje iz



okruženja koji oblikuju temeljne obrasce socijalnog, emocionalnog i kognitivnog funkcioniranja, kao u prvim godinama života. Pravilna ishrana od najranije dobi, počevši od dojenja do uravnotežene prehrane, izravno je povezana sa kasnijim mentalnim i fizičkim zdravljem, pa i školskim uspjehom. Rani poticaji kroz igru povezani su s psiho-motoričkim razvojem.

Za malu djecu svako novo iskustvo predstavlja priliku za učenje. Djeca uče iz svega što vide, rade, čuju, osjećaju, mirišu i okuse; od svih s kojima komuniciraju (razgovaraju, igraju se, smiju se); iz svakog okruženja u kojem se nađu. Razlike u znanju i sposobnostima, očigledne već u predškolskoj dobi, češće se kroz život produbljuju nego smanjuju. Stoga je izuzetno važno osigurati uvjete u okruženju koji potiču rani razvoj kod kuće, u vrtiću, u parku, u zajednici...

## Slijediti dobre primjere

Širom svijeta razvijeni su modeli organizacije podrške ranom razvoju djece (od prenatalne dobi do pete godine života), dokazane uspješnosti. Ulaganje u rani razvoj povezano je s boljim mentalnim i fizičkim zdravljem, kao i sa socio-ekonomskim statusom. Osim toga, analize pokazuju da svaka kuna uložena u rani razvoj u prosjeku štedi 12 kuna utrošenih na kasnije intervencije i skrb.

U okviru projekta „Rijeka - zdravi grad“, 2018. godine osnovana je Tematska grupa za potporu obitelji i mladima. Predstavnicima građana, stručnjaka i javne uprave prepoznali su sljedeće potrebe u osiguranju podrške urbanom životu obitelji i djece u gradu Rijeci: veća dostupnost skrbi o djeci izvan radnog vremena vrtića i škola od lipnja do rujna; veći broj igrališta, parkova i prostora prilagođenih obiteljskom životu, više informacija o ranom razvoju i načinima kako poticati razvoj te nedostatna psihosocijalna podrška obiteljima koje žive u povećanom riziku.

Pred vama je Vodič za obitelj i rani razvoj, koji donosi niz edukativnih tekstova o fazama razvoja, specifičnostima svake od njih, o važnosti ishrane, fizičke aktivnosti, njege zubi, o poticanju kreativnosti, socijalne inteligencije, samopouzdanja, tehničke pismenosti i sl. Također, bit će riječi o roditeljskim vještinama, odgojnim stilovima i partnerskim odnosima, kao preduvjetu uspješnog ranog razvoja. Publikacija je namijenjena roditeljima predškolaca, kao informativni vodič kroz rani razvoj, s pregledom ustanova i organizacija koje se bave djecom i ranim razvojem.

*Dr.sc. Darko Roviš, prof.soc.ped.  
Voditelj Odsjeka za promicanje i zaštitu  
mentalnog zdravlja NZJZPGŽ  
Voditelj Tematske grupe za potporu obitelji i  
mladima projekta „Rijeka - zdravi grad“*

# Što i kada očekivati?

## Između 3. i 4. godine života

### Tjelesni razvoj

- manji pomak u visini i težini nego u dojenačkoj dobi
- bolje koordinirano trčanje, skakanje, cupkanje
- gura, vuče kolica s igračkama i upravlja njima
- baca loptu iznad glave i hvata bačenu mu loptu
- vozi tricikl
- uspješno koristi žlicu, hrani se bez tuđe pomoći
- koristi škare i crta prvi crtež čovjeka
- može razlikovati pisanje od nepisanja
- samostalno pere ruke i koristi WC

### Jezik i govor

- vještije upotrebljava složene rečenice
- ima rječnik od gotovo 1000 riječi, može ispričati priču
- shvaća kulturalno prihvaćene načine prilagodbe govora u odnosu na spol i dob
- poznaje svoje prezime, ime ulice u kojoj živi
- zna nekoliko dječjih pjesmica

### Kognitivni razvoj

- sposobno je razmišljati o prošlim događajima, primjećuje izmjene, događaje objašnjava logično
- shvaća hijerarhiju poznatih objekata te bolje održava pažnju
- shvaća da želje mogu odrediti ponašanje
- broji malu količinu predmeta
- poznaje vlastitu dob i zna svoje ime
- uči kroz promatranje i oponašanje odraslih i podučavanje odraslih i objašnjenje

### Socijalno-emocionalni razvoj

- započinje proces ovladavanja ponašanjem pod utjecajem emocija
- povećava se interaktivna igra, a smanjuje samostalna, komunicira s djecom s kojom se igra
- raste namjerno nanošenje ozljede protivniku, smanjuje se nenamjerno nanošenje
- stvara prva prijateljstva s djecom istog spola
- dijeli igračke
- počinje razlikovati dobro od lošeg, iskazuje želje

### Primjeri aktivnosti za poticanje razvoja:

1. Uzmite list papira ili predmet u boji pa pitajte dijete da pronađe što je još jednake boje u prostoru koji ga okružuje (KOGNICIJA).
2. Igrajte se s djetetom tako da mu bacate loptu kako bi je uhvatilo i bacilo natrag vama (TJELESNI).
3. Recite djetetu da na listu papira nacрта sebe u krugu te oko kruga osobe koje ga okružuju. Obratite pažnju na to tko se sve nalazi na crtežu te koliko su blizu ili daleko nacrtane osobe oko njega (SOC.-EMOC.).
4. Djeca se ponekad mogu lakše izraziti slikom. Na listu papira možete nacrtati maske s različitim izrazima lica (sretno, tužno, ljuto, uzbuđeno). Pitajte dijete koju bi masku danas stavilo na sebe i da nešto o tome ispriča (SOC.-EMOC.).

## Između 4. i 6. godine života

### Tjelesni razvoj

- izduživanje tijela, proporcije slične odraslima
- izbijanje prvih trajnih zubi
- vozi bicikl s pomoćnim kotačima, hvata i baca sigurno
- veže cipele, oblači se i četka zube samostalno
- crta složenije crteže, piše svoje ime
- reže škarama po crti, precrtava trokut i križ
- upotrebljava nož za rezanje mekše hrane

### Jezik i govor

- ima rječnik od 10 000 riječi, prisutno je korištenje složenih gramatičkih oblika
- pokazuje crvenu, plavu, žutu i zelenu boju, identificira trokute, krugove i kvadrate
- postavlja mnogo pitanja ("tko?", "zašto?")
- definira objekte po njihovoj upotrebi
- poznaje prostorne odnose poput "na vrhu", "iza", "daleko" i "blizu"

### Kognitivni razvoj

- razlikuje maštu od stvarnosti
- relativno uspješno se dosjeća, pamti epizode; uči promatranjem i slušanjem odraslih, kroz istraživanje, a malo kasnije i kroz podučavanje odraslih
- shvaća povezanost slova i glasova, broji, izvodi jednostavnije operacije zbrajanja i oduzimanja
- shvaća vremenski koncept jučer-danas-sutra
- igra se riječima: stvara vlastite rimujuće riječi
- crta osobu s dva do šest dijelova tijela
- imenuje neka slova i brojeve

### Socijalno-emocionalni razvoj

- počinje razumijevati i predviđati tuđe emocionalne reakcije
- usvojena su neka pravila i moralno ponašanje
- sve je prisutnije rodno stereotipizirano ponašanje i vjerovanje
- igra se i komunicira s drugom djecom
- javlja se interes za istraživanje spolnih razlika, odabire vlastite prijatelje
- igra jednostavne stolne i natjecateljske igre, sudjeluje u kooperativnoj igri s drugom djecom, koja uključuje grupne odluke, zadatke uloga

### Primjeri aktivnosti za poticanje razvoja:

1. Čitajte djetetu sve dulje priče. Nakon čitanja, recite mu da vam ispriča nešto s početka priče, iz sredine i s kraja (JEZIK-KOGNICIJA).
2. Pomognite svom djetetu da razvije dobre jezične vještine tako što ćete mu se obraćati potpunim rečenicama i koristiti ispravne riječi (JEZIK).
3. Pitajte dijete da nacрта kako se osjeća ili mu ispričajte o nekom događaju kada ste bili sretni ili tužni. Pitajte ga za neki njegov sličan događaj (SOC.-EMOC.).
4. Napravite bilježnicu samopouzdanja. Neka dijete ukrasi jednu bilježnicu po svom ukusu. Svake večeri prije spavanja neka nacрта/napiše (ili Vi zapišite) nekoliko lijepih stvari koje su mu se dogodile taj dan, nešto čime je zadovoljno, čime je ponosno.

Zrinka Selestrin, mag.paed.soc.

# Čimbenik kvalitete života i uspjeha

Kako bi naša vrsta preživjela, potrebno je da preživimo i mi kao pojedinci, da imamo potomke te da se za njih brinemo. Zbog toga naš mozak ima mehanizme koji omogućuju odgovore na vanjske i unutarnje prijetnje i omogućuju nam preživljavanje; mehanizme koji osiguravaju odabir partnera i reprodukciju te mehanizme koji osiguravaju brigu za potomstvo. Osnova je tih strategija stvaranje odnosa s drugima. Naš je mozak zato usmjeren na druge ljude, a naše preživljavanje nije moguće kroz samostalnost i individualnost, već kroz odnose s drugima, kroz obitelji, razne zajednice, društvo. Zato su neki od najmoćnijih i najsloženijih sustava kojima nas je priroda opremila usmjereni upravo na komunikaciju i socijalne odnose.

Mnogim istraživanjima potvrđena je važnost uloge interpersonalnih i intrapersonalnih sposobnosti u našem svakodnevnom funkcioniranju. Jednako su važne, ako ne i važnije, od sposobnosti koje mjere klasični testovi inteligencije. U tom kontekstu važne su emocionalna i socijalna inteligencija.

Emocionalnu inteligenciju čine sposobnosti prepoznavanja, razumijevanja, izražavanja i upravljanja vlastitim emocijama te prepoznavanja emocija kod drugih. Socijalna inteligencija može se opisati kao sposobnost razumijevanja drugih ljudi, uspješnog djelovanja u međuljudskim odnosima i komunikaciji. Iako se često spominju odvojeno, zbog njihove međusobne povezanosti možemo govoriti o socijalno-emocionalnoj inteligenciji, koja ima glavnu ulogu u učinkovitom razumijevanju sebe i drugih.

## Važnost ranih interakcija

Socijalno-emocionalni razvoj uvijek se odvija u interakciji s drugima zbog čega je djetetova okolina važna od samog rođenja. Biološki smo pripremljeni na ljubav, na stvaranje odnosa s drugima, a sigurnost i osjećaj da će netko biti dostupan kada nam zatreba potrebni su nam od početka. Sigurna privrženost rezultat je pravovremenih i prikladnih reakcija na djetetove potrebe, odnosno raspoloživosti djetetu bliskih ljudi. Ključna je za stvaranje temelja socijalno-emocionalnih vještina. Drugim riječima, pravovremene reakcije na dječji plač, uznemirenost, neugodu, potrebu za fizičkom blizinom, utjehom, dodiranjem itd. neće razmaziti dijete, već pružiti zdravu podlogu njegovom socijalno-emocionalnom razvoju.

Dakle, već prve interakcije počinju oblikovati socijalno-emocionalni razvoj. Djeca od najranije dobi prate svoja i tuđa emocionalna stanja, a način na koji djeci najbliži ljudi reagiraju na njihove potrebe oblikuje njihove vještine izražavanja i regulacije emocija. U

trenutku kada se dijete može izraziti govorom, već ima razvijen značajan broj obrazaca kao reakcija na emotivne sadržaje i situacije.

## Učenje u grupi vršnjaka

Kako dijete raste i širi krug poznatih mu ljudi, mjesta, situacija, nova prilika za socijalno-emocionalno učenje o razumijevanju i upravljanju svojim postupcima, osjećajima, željama, namjerama, mislima postaju kontakti s vršnjacima. Djeca uče kako prevladati zapreke u stvaranju odnosa, kako se prilagoditi socijalnim normama, kako biti s drugima. Dok se mreže prijateljstva formiraju, oblikuju i mijenjaju, potrebni su kompromisi, planiranje, zaključci o mogućim i manje mogućim odgovorima na svoje akcije, na prikladna i neprikladna ponašanja. U tim izazovima djeca nisu sama, već ih i dalje usmjeravaju važni im odrasli: roditelji, članovi obitelji, odgojitelji...



## Niz vještina

Vještine vezane uz emocije odnose se na svjesnost o vlastitim emocijama, na upravljanje njima te na socijalnu svjesnost o emocijama kod drugih ljudi. U tom smislu, prvi je korak u razvoju socijalno-emocionalnih vještina pružanje podrške djetetu kada doživljava neugodnu emociju te pomaganje da se s njome suoči (regulacija emocija). Navedeno je ključno za dijete, ali i za njegove odnose s drugima. Nadalje, zadatak je pomoći djetetu u nauči samostalno prepoznati i razumjeti svoje emocije te razviti empatiju prema drugima (sposobnost razumijevanja tuđih osjećaja i s njima povezanih misli, namjera, ponašanja).

Socijalne se vještine odnose na vještine odnosa s drugima, poput suradnje, rješavanja problema, slušanja, čekanja na red, traženja pomoći, izražavanja vlastitih misli, želja i osjećaja na prikladan način. Možemo ih nazvati i životnim vještinama jer o njima ovisi cjelokupno funkcioniranje u obiteljskom,

prijateljskom, poslovnom, društvenom okruženju.

### Kako podržati razvoj?

Za razvoj emocionalne inteligencije važni su već spomenuta roditeljska dostupnost (koliko i kako roditelj reagira na potrebe djeteta), pozitivni roditeljski zahtjevi (postavljanje jasnih granica i vodiča za ponašanje) te emotivno vođenje djeteta (prisustvo, empatija, podrška u emotivno zahtjevnim situacijama).

- **Budite empatični** – mjera pokazanog suosjećanja za vaše dijete u njemu zahtjevnim situacijama (koje se vama možda i ne čine toliko teške) odredit će kapacitet vašeg djeteta za empatiju prema drugima. Mala djeca nemaju male probleme - problem je uvijek problem.
- **Iskoristite prilike** – svaka socijalna situacija u kojoj se nalazi vaše dijete prilika je za učenje. Vještinama se ne može ovladati samo razgovorom, izvan prirodnog konteksta. Što je dijete manje, budite mu bliže u socijalnim situacijama, usmjeravajte po potrebi njegovo ponašanje, istovremeno pokazujući razumijevanje za njegove osjećaje, želje i namjere. To ne znači da nećete pustiti dijete da se samo pokuša snaći u neugodnim situacijama, već da ćete biti svjesni trenutnih vještina vašeg djeteta te, ovisno o njima, aktivno modelirati način ponašanja i rješavanja problema, bez puno riječi.



- **Manju djecu ne tjerajte na dijeljenje.** Prisiljavanje može zapravo usporiti razvoj ponašanja dijeljenja. Prije nego što su spremna dijeliti, djeca moraju osjećati sigurnost u svoje posjedovanje. Dajte djetetu do znanja da razumijete njegovu potrebu da nešto zadrži i strah od dijeljenja, ali ga i uputite na razumijevanje tuđih želja i osjećaja. Uvedite dijeljenje postepeno: predložite mogućnost zamjene igračaka ili pak odgodite dijeljenje dok se dijete još malo poigra. Na taj način jedno dijete uči kako biti darežljivo, a drugo kako pričekati.
- **Odgodite zadovoljstvo** – stavite dijete u situacije u kojima mora kratko pričekati na ono što želi. No, dajte mu pritom razumno objašnjenje zašto mora pričekati, ovisno o situaciji. Takve male, dozirane

frustracije uče djecu strpljenju i postaju prilika za razvijanje vještine samoregulacije emocija.

- **Budite dobar model** – način na koji se odnosite prema djetetu uči ga kako se odnositi prema sebi i drugima. Budite svjesni da ste djetetu najvažniji model prikladnih, ali i neprikladnih ponašanja. Prije nego što nešto tražimo od djeteta, moramo promotriti sebe i, postoji li potreba, poraditi na sebi.
- **Učite djecu da su ljudi (živa bića) važni** – budite osjetljivi na prilike u kojima dijete možete uputiti da „stane u tuđe cipele“, da pokuša razumjeti potrebe drugih ljudi, koje se mogu razlikovati od njegovih. Potaknite ga da uočava kod drugih neverbalne i verbalne znakove, ponašanja koja ukazuju na osjećaj, namjere, želje. Djeca koja bolje prepoznaju navedene znakove, lakše će se snaći u odnosima s vršnjacima.
- **Podučite djecu rječniku o emocijama** – da bi dijete bilo zadovoljno u socijalnim odnosima, mora osjećati da ga drugi čuju i razumiju. Naučite ga da je važno da se izrazi, da drugi žele čuti kako se ono osjeća, što misli. Kako bi dijete to moglo, važno je u svakodnevnom govoru imenovati emocije (sretan, tužan, ljut, prestrašen, ponosan, znatiželjan, zbunjen, iznenađen, nesiguran...), koristiti izraze o željama, namjerama, mislima (npr. volim, želim, znam, vidim, hoću, mislim, razumijem, vjerujem, zamišljam, očekujem, nadam se, pogađam, sjećam se...).
- **Podržite primjerenu ispriku** – umjesto da dijete požurujete da se odmah ispriča za neprimjereno ponašanje, dajte mu vremena, pružite podršku da se smiri (ako je potrebno) i uoči kako njegovo ponašanje djeluje na drugoga (kako se on/ona osjeća, što misli). Ispričavanje ne bi smjelo izazvati osjećaj srama, već suosjećanje i razumijevanje za drugoga, a time i žaljenje zbog onog što se dogodilo. Način na koji će roditelji tražiti od djeteta da se nekome ispriča ne smije kod njega stvoriti dojam da se radi o kazni. Nije se lako iskreno ispričati, stoga je važno djetetu pružiti primjer vlastitom isprikom, kada je potrebna.
- **Uvijek bez agresije** – nikad nemojte podržati nasilno ponašanje (niti kao reakciju na ponašanje drugoga). No, da se ne osjeti nezaštićeno, dijete treba podučiti kako se obraniti na neki drugačiji način, npr. potraživši pomoć odraslog. Neagresivne načine ponašanja možete vježbati igranje uloga djetetu bliskih likova (npr. plišanci, lego-figurice).
- **Podučavajte rješavanje problema.** Nakon što djetetu pokažete suosjećanje i razumijevanje zbog problema u kojem se našlo, pitanjima ga potaknite da pokuša naći rješenje koje će biti zadovoljavajuće za sve uključene, ako ih je više (npr. „Što bi još mogao/la?“, „Jesi li ranije riješio/la sličan problem?“ „Kako biste mogli oboje biti zadovoljniji?“).

*Rebeka Bulat, dipl. psihologinja - profesorica*

# Čvrsti temelji

Za postizanje optimalne razine opće psihološke dobrobiti svakog djeteta iznimno su važni zdrav razvoj samopoimanja ili slike o sebi te pitanje sramežljivosti.

Prema socio-spoznajnom razvoju, dijete postupno postaje zainteresirano ne samo za prirodnu i tehničku okolinu koja ga okružuje, već i za sebe i ljude oko sebe. Kao u svim područjima, i u tom se spoznaja razvija od konkretnog prema apstraktnom: od opažanja vlastitog i tuđeg ponašanja do razumijevanja vlastitih i tuđih stanja (želja, osjećaja, misli, namjera i sposobnosti). U okviru tog procesa dolazi do razvoja pojma o sebi ili samopoimanja, jednog od najvažnijih kada govorimo o osobnom i socijalnom razvoju pojedinca.

**Pojam o sebi** ili svijest o vlastitom postojanju

razvoj vidnog samoprepoznavanja u ogledalu, koje se javlja između 15. i 20. mjeseca. Oko druge godine djeca, uz potkrepljivanje iz okoline, uče svoje osnovne osobine: znaju da su djeca, a ne odrasli, znaju svoj spol. U predškolskoj fazi raspoznaju svoje posebne tjelesne osobine, vlasništvo, znaju što vole, a što ne.

**Samovrednovanje** se odnosi na komentare i usporedbe s drugom djecom, koje nameće okolina (npr. „Ja imam najljepšu kosu u vrtiću“). U okviru vrednovanja sebe (Kakav sam ja?), javljaju se očekivanja: **idealno ja** (ono što bi dijete željelo biti) i **očekivano ja** (ono što bi dijete trebalo biti s obzirom na njegove dužnosti i obveze). Premda su oba pod utjecajem okoline, značajniji je onaj očekivano ja. S obzirom na navedeno, iznimno je važno da roditelji budu svjesni očekivanja koja stavljaju pred dijete. Ona bi trebala biti **u skladu s prirodom** pojedinog djeteta, njegovim **interesima** i **potrebama** te razvojno primjerena. Stoga je važno dobro poznavati svoje dijete. Preniska ili previsoka očekivanja



razvija se postupno, odvajanjem djeteta od okoline. Prema tradicionalnim shvaćanjima, pojam o sebi sastoji od dva aspekta: «**ja**» (subjektivni doživljaj postojanja koji se odnosi na osobno djelovanje i svijest o postojanju tijekom razvoja) i «**mene**» (objektivnije razumijevanje osobnih obilježja, kao npr. socijalnog statusa, osobina ličnosti, kognitivnih sposobnosti).

Sustav pojma o sebi sastoji se i od samoregulacije, znanja o sebi (svijesti o sebi) i samovrednovanja. **Znanje o sebi** odnosi se na djetetovo poimanje o tome tko je ono, i to je njegovo stvarno „ja“, a prepoznamo ga u samoopisnim rečenicama, kao npr. „Ja imam smeđu kosu.“

Za razvoj pojma o sebi iznimno je važno osigurati

negativno djeluju na djetetov razvoj samopoštovanja, kao i na razvoj inicijative i motivacije.

U neposrednoj djetetovoj okolini potrebno je osigurati četiri čimbenika koji pomažu uspostaviti pojam o sebi:

- vlastiti utjecaj na materijalnu okolinu: udaranjem zvečke dijete počinje uočavati pokrete svojeg tijela kao uzrok, a zvuk zvečke kao posljedicu;
- vlastiti utjecaj na ljude oko sebe: svojim reagiranjem na djetetov plač, pozive, smiješak i različite verbalizacije okolina djetetu poručuje da njegovo djelovanje proizvodi učinke;
- posjedovanje i vlasništvo: u dobi od oko 2 godine

dijete počinje koristiti posvojnu zamjenicu "moj", čime potvrđuje vlasništvo nad predmetima; ono što u male djece možemo percipirati kao sebičnost, zapravo su pokušaji utvrđivanja sve jasnijih granica između sebe i okolnoga svijeta;

- uporabu jezika za označavanje sebe: jasna primjena zamjenica "ja" i "moj" označava potpunu razvijenost djetetova pojma o sebi, što očekujemo krajem druge godine.



## Samopoštovanje

Kao što je već navedeno, djeca počinju, na temelju pohvala i komentara iz okoline, kao i iz usporedbe s ostalom djecom, procjenjivati i vrednovati svoje osobine, čime se razvija svijest o vlastitoj vrijednosti (samopoštovanje, samovrednovanje). Samopoštovanje, dakle, sadrži: 1) znanje o vlastitim osobinama, 2) procjenu vrijednosti tih osobina i 3) emocionalnu reakciju na to znanje.

Već trogodišnje dijete osjeća neku vrstu stida ili ponosa kao reakciju na samoprocjenu nekog svog postupka i osobine. Tijekom predškolske dobi samopoštovanje se počinje očitovati u dva područja: **socijalno prihvaćanje** (koliko me drugi vole) i **kompetencija** (koliko sam sposoban nešto učiniti ili izvesti).

Predškolska djeca uglavnom imaju visoko samopoštovanje i nerealističnu samoprocjenu. Kad se počnu uspoređivati s drugom djecom i naiđu na nova očekivanja okoline, obično tijekom godine pred polazak u osnovnu školu, samopoštovanje im počinje

opadati te je najniže u prvim razredima osnovne škole.

Na razvoj samopoštovanja djeluju opća društvena klima, koja stavlja manji ili veći naglasak na usporedbu, natjecanje, uspješnost i ocjenjivanje, te postupci roditelja. Visoko samopoštovanje osobina je djece čiji roditelji iskazuju **realistična** očekivanja (ni previsoka ni preniska), **prihvaćaju** dijete te mu poručuju da je **vrijedno** i sposobno ljudsko biće. Suprotno tome, kritiziranje i omalovažavanje djetetovih pokušaja, kao i pretjerano kontroliranje i naređivanje djetetu, koje ne ostavlja mogućnosti razvoja samostalnosti, u djetetu će izazvati osjećaj manje vrijednosti i nepovjerenja u vlastite snage.

## Kako se samopoštovanje odražava na uspjeh i zdravlje?

Samopoštovanje ima veliku važnost za djetetovu motiviranost i uspješnost u svemu što poduzima. Naime, dijete koje ima nisko samopoštovanje neće imati pouzdanja da započne neku aktivnost, jer ne vjeruje u mogućnost uspjeha i unaprijed se boji. S druge strane, povjerenje u vlastite sposobnosti povećat će djetetovu želju da započne neku aktivnost, **ustrajnost** u toj aktivnosti i, posredno, njegovu stvarnu **uspješnost**. Također, dijete visokog samopoštovanja bit će bolje i radije prihvaćeno od vršnjaka, što će dalje povećavati njegovo samopoštovanje.

Važno je da roditelji postave primjerene okvire izgradnje samopoštovanja, odnosno da osiguraju djeci prigode za svladavanje različitih vještina. Drugim riječima, samopoštovanje se ne potiče izravno, već je posljedica ponašanja. Usmjerite dijete na ispravljanje pogrešaka u ponašanju, pohvalite uloženi trud (upornost), kao i uspjeh, pomozite da ne razmišlja o eventualnom neuspjehu kao razlogu da odustane, već da mu pristupi kao izazovu koji će prevladati u sljedećem pokušaju, pomozite da razvije otpornost na frustraciju. Posljedica je navedenog efikasnije ponašanje, koje rezultira uspjehom, a popratna pojava - visoko samopoštovanje. Osim toga, na taj način dijete mijenja pesimizam u optimizam, a bespomoćnost pretvara u moć, što je u osnovi prevencije depresivnosti u starijoj dobi.

## Sramežljivost

Nisko je samopoštovanje, ne bez razloga, nerijetko usko vezano uz pojavu sramežljivosti kod djece. Sramežljivost podrazumijeva ponašanje karakterizirano visokom razinom tjeskobe koju osoba osjeća u društvu te suzdržanošću u međuljudskim odnosima (zbog straha od nepovoljne evaluacije). Posljedica je toga da sramežljiva ili stidljiva djeca izbjegavaju opisane situacije (koje doživljavaju prijetećima) i na taj se način štite. No, iako se tako najbolje osjećaju, istovremeno gube mogućnost stjecanja novih iskustava.

Premda neka djeca doživljavaju pojačanu sramežljivost, važno je napomenuti da su sramežljivi



obrasci ponašanja sastavni dio normalnog razvojnog tijeka. Kod sve djece u prvoj godini života javlja se tzv. rana sramežljivost. Ona je genetski uvjetovana, a vidljiva je kada se nepoznata osoba nađe u blizini djeteta. Ponovna pojava sramežljivosti događa se u četvrtoj i petoj godini, a usko je vezana uz razvoj svijesti o sebi (u punoj se mjeri razvija u adolescenciji, između 14. i 17. godine).

Intenzitet sramežljivosti varira od osobe do osobe. Istraživanja provedena na parovima blizanaca pokazala su da sramežljivost ima snažnu nasljednu komponentu. Kod jedne trećine sramežljivih osoba tu je osobinu moguće pripisati fiziološkim karakteristikama temperamenta, a kod dvije trećine odgoju. Važno je napomenuti da okolina/odgoj može utjecati na sramežljivost uvjetovanu temperamentom, na način da se ona prebrodi. S druge strane, djetetova okolina može modeliranjem djelovati na razvoj sramežljivosti, čak i ako ona nije ukorijenjena u temperamentu. Naime, promatranjem roditelja djeca u principu usvajaju opažena ponašanja: ako je ponašanje roditelja u socijalnim situacijama sramežljivo, dijete usvaja sramežljivost. Dakle, na razvoj sramežljivosti zajednički djeluju genetski i okolinski čimbenici.



### Povučenost

Važno je razlikovati sramežljivost od povučeniosti, koja je sastavni dio ponašajnih obrazaca kod djece koja su po prirodi zatvoreniija. Povučeniost kod djece, odnosno introverzija u odraslih kao dimenzija ličnosti, usko je vezana uz svojstva temperamenta i vrstu prevladavajuće moždane aktivnosti, a ne uz vrstu odgoja. Premda su roditelji skloni uprosječivanju te otvoreno, bučno i dinamično dijete često ušutkuju i suzdržavaju, a introvertirano i povučeno dijete potiču i „guraju“ u različite socijalne interakcije, potreban je oprez. Prvo, nismo svi jednaki i dobro je da je tomu tako. Drugo, ako se uopće pokaže potrebnim poticati razvoj socijalnih vještina (posebice kada samo dijete iskaže tu potrebu), treba ih postupno uvoditi u život djeteta, na način i u situacijama u kojima to djetetu odgovara. Svakako treba izbjegavati etiketiranje ili bilo koju vrstu omalovažavanja povučeniosti, budući da svatko ima vlastitu zonu ugodnosti, koja mu daje sigurnost i dobar osjećaj. Drugim riječima, poticajima

izlaska iz zone ugodnosti djeteta treba pristupiti pažljivo.

### Čimbenici rizika i zaštite

Najizloženija su razvoju sramežljivosti:

- djeca koja imaju dobru komunikaciju s odraslima, ali ne i s vršnjacima,
- izrazito nadarena djeca i djeca znatno zrelija od vršnjaka,
- djeca koja žive u izoliranim sredinama,
- djeca koja se po fizičkim ili drugim karakteristikama doživljavaju drugačijima.

Razvod braka i ozbiljne krize u obitelji također pogoduju razvoju sramežljivosti, kao i prezaštićivanje djeteta (tzv. život pod staklenim zvonom i tzv. Helikopter-roditeljstvo), očekivanje perfekcionizma (tj. nerealno visoki standardi i izrazita samokritičnost kada se ti standardi ne dosegnu) te uvjetovana roditeljska ljubav.

Prvi od zaštitnih čimbenika je autoritativan stil odgoja visoko izražene topline i ljubavi prema djetetu, uz jasno postavljene ciljeve i granice ponašanja. U okviru tog stila odgoja, o svim se temama može razgovarati, razvija se kritičko mišljenje, dijete se usmjerava na racionalne i korisne aktivnosti te se uvijek može osloniti na roditelja. Potrebno je držati se pravila da se dijete kažnjava bez publike, a hvale pred publikom.

Nadalje, budući da je razvoj komunikacije iznimno važan zaštitni faktor u odnosu na sramežljivost, potrebno je:

- dopustiti djetetu da izrazi svoje osjećaje, posebice ljutnju, na socijalno poželjan način;
- dopustiti djetetu da se izrazi kadgod ima potrebu za tim;
- poticati dijete da izražava svoje osjećaje izravno;
- naučiti dijete empatiji, davanju i dijeljenju.

U slučaju pojave sramežljivost kao posljedice želje za perfekcionizmom, djetetu treba pokazati da svi griješimo i ponekad ne uspijemo, ali da to ne vodi ka gubitku ljubavi i poštovanja. Kada se dijete posebno teško nosi sa socijalnim situacijama, postupno, uz razumijevanje i ohrabivanje, treba ga učiti ovladavanju socijalnim vještinama.

Posebno je važno sve nesramežljive reakcije djeteta pozitivno potkrijepiti (pohvaliti ga, pokazati ponos, zadovoljstvo, osmijeh...), a sve sramežljive ignorirati. Jako je važno da kao roditelj nikome (niti sebi) ne dopustite da vaše dijete etiketira, tj. da ga naziva sramežljivim, ismijava, omalovažava ili mu se obraća pogrđnim imenima. Jednako kao što vrijedi za zdrav razvoj samopoštovanja, omogućite djetetu da razvije svoju kompetentnost, odgovornost i samostalnost. Dijete je potrebno odgajati u ozračju sigurnosti i povjerenja, bez uvjetovanja ljubavi. Kada se ponaša na nepoželjan način, treba jasno reći „ne“, pojasniti mu što je i zašto nepoželjno, koja su vaša očekivanja i zašto su takva.

*Izv. prof. dr. sc. Sanja Tatalović Vorkapić*

# Temelji komunikacije

Razvoj govora, kao osnovnog načina komunikacije, značajan je dio napredovanja djeteta. Govor ima neprocjenjivu ulogu u svakodnevnom životu, odgoju, obrazovanju te kasnije u profesionalnom djelovanju. Da bi dijete ovladalo govorom, moraju biti ispunjeni osnovni biološki, sociološki i psihološki uvjeti (npr. uredno razvijeni govorni organi i sluh, uredan intelektualni razvoj, funkcionalna i stimulativna obitelj, sredina bogata govorno-jezičnim poticajima...).

Tijek razvoja govora mogu narušiti razni rizični čimbenici (npr. rizična trudnoća, prijevremeni porod i rođenje, niska porođajna težina, oštećenje sluha, moždana krvarenja, zanemarivanje djeteta ili pedagoška zapuštenost, psihičko ili fizičko zlostavljanje djeteta i sl.).

## Piramida razvoja jezika i govora

Najintenzivniji razvoj govora i jezika događa se u prve tri godine života. Dijete prolazi faze od prvog krika, glasanja do voljnog sudjelovanja u razgovoru, u kojem izražava misli, osjećaje, stavove i potrebe. Prema dobi, razdoblja su:

- od rođenja do 9. mjeseca – predgovorno,
- od 9. do 15. mjeseca – pojava prve riječi sa značenjem,
- od 18. do 24. mjeseca - pojava prvih rečenica,
- od 24. do 36. mjeseca - naglo **širenje** rječnika i usvajanje gramatičnosti.

Razine su piramide razvoja jezika i govora:

- **Predjezično razdoblje i rane interakcije** - Odmah po rođenju dijete se vokalno sporazumijeva s okolinom plačem, kojim izražava neugodne osjećaje (glad, žeđ, uznemirenost, bol...). Igrajući se govornim organima, počinje stvarati glasove. Nakon 6. mjeseca dijete urednog sluha počinje namjerno proizvoditi glasove materinskog jezika, što kod djece oštećenog sluha izostaje. Počinje razlikovati zvukove i glasove te reagira na njih. Nadalje, stječe sposobnost imitacije glasova, slogova te izgovara prve riječi. Kontakt očima, usmjerenost na sugovornika, izmjena uloga tijekom razgovora, izraz lica, govor tijela i združena pažnja razvijaju se u najranijoj dobi te su baza razvoja svih ostalih jezično-govornih sastavnica.
- **Pažnja i slušanje** – ponekad nam se može učiniti, zbog loše slušne pažnje, da nas dijete slabije razumije, jer koristi riječi koje mi ne govorimo (npr. mekla umjesto metla, ili svjeko umjesto svjetlo). Takve greške većinom spontano nestanu, no, ako zahvaćaju velik broj riječi, dobro je potražiti podršku logopeda.
- **Igra** – početna je razina igre funkcionalna (dijete se igra igračkom kako je „predviđeno“, npr. gura autić i kaže „brummm“), slijedi simbolička (npr.

olovka je čarobni štapić), imaginativna (dijete smišlja svoje vlastite igre) te naposljetku igra pretvaranja.

- **Razumijevanje (receptivni jezik)** – razumijevanje uputa i pitanja, fond riječi očekivano su napredniji i bogatiji u odnosu na ekspresivni jezik - dijete poznaje više pojmova nego što ih još uspijeva izgovoriti ili upotrijebiti u govoru.
- **Govorenje (ekspresivni jezik)** - odnosi se na gramatičnost iskaza, rječnik, jezično izražavanje, govorni stil.
- **Pragmatika** – kako naučene riječi koristiti u određenim društvenim kontekstima, znanje kako prilagoditi govor i ponašanje određenim situacijama. Djeca s poremećajima iz autističnog spektra obično se navode kao primjer djece s dominantnim teškoćama na razini pragmatike i komunikacije.
- **Govorni zvukovi (artikulacija)** – najviša razina, odnosi se na izgovor glasova. Pravilan izgovor pojedinih glasova očekuje se u određenoj dobi:

a e i o u p b t d k g m n v l f h j	3 – 3,5 godine
s z c lj nj r	4 – 4,5 godine
š ž č dž đ ć	5 – 5,5 godina

Dijete starije od 5,5 godina trebalo bi pravilno izgovarati sve glasove. Kod pojave odstupanja, uputno je potražiti podršku logopeda jer se neke skupine poremećaja (npr. tetizam - veći dio glasova zamjenjuje glasovima T i D) dugotrajno ispravljaju.

## Kada dijete treba logopeda?

Odgovoran roditelj pravovremeno se informira o sastavnicama urednog razvoja djeteta, uključujući prepoznavanje urednog jezično-govornog razvoja, da bi mogao uočiti eventualna odstupanja. Roditelji (posebno s prvim djetom) mogu biti nesigurni u tome je li njihovom djetetu potreban logoped ili su uočena odstupanja koja će proći s vremenom. Mogu se pomoći **usporedbom s djecom iste kronološke dobi**, npr. na igralištu ili u vrtiću, i **prepoznavanjem razvojnih miljokaza govorno-jezičnog razvoja**.

### Dvije do tri godine

- razumije razlike u značenju («idi - stani», «unutra - van», «veliko - malo», «gore - dolje»),
- sluša dvije zapovijedi zaredom («Uzmi knjigu i stavi je na stol.»),
- koristi 2-3 «rečenice» kako bi pitalo i razgovaralo o stvarima,
- govor je razumljiv veći dio vremena i većini slušatelja koji ga poznaju,
- često traži ili usmjeruje pažnju na predmete tako što ih imenuje,
- rječnik se proširuje na oko 200 riječi.

Obratiti pažnju ako:

- ne povezuje dvije riječi,
- govor mu je nerazumljiv bliskim osobama,
- ne pokazuje imenovane slike predmeta,

- nema simboličke igre („kao da“),
- nije sposobno izvršiti dvočlane i tročlane naloge („Gurni autić!“, „Daj tati keks!“),
- rječnik mu je siromašan.

### Tri do četiri godine

- čuje vas kada ga zovete iz druge prostorije,
- sluša televiziju ili radio na istom stupnju glasnoće kao i ostali članovi obitelji,
- razumije jednostavna pitanja: tko?, što?, gdje?, zašto?,
- izričaj mu je razumljiv i nepoznatim slušačima (oko 95% glasova relativno točno),
- govori lako, bez ponavljanja slogova ili riječi,
- koristi višečlane iskaze u govoru (kombinacije 4 ili više riječi),
- rječnik mu je između 900 i 1000 riječi,
- upotrebljava rečenice kojima opisuje događaje,
- Pravilno izgovara glasove: p, b, t, d, k, g, m, n, j, f, v, h, l, a, e, i, o, u.

### Obratiti pažnju ako:

- mu je govor nerazumljiv,
- rječnik i rečenična konstrukcija su siromašni,
- izraženija je i produžena tečnost govora (fiziološko mucanje),
- ne razumije upute i pitanja poput: „Pokaži tko trči!“, „Stavi gumicu u čašu!“, „Čija je torba?“,
- ne komentira spontano situacije rečenicama („Mama pere kosu“),
- glas R izgovara kao „francusko r“ ili podsjeća na „njemačko r“.

### Četiri do pet godina

- obraća pažnju na kratke priče i odgovara jednostavnim pitanjima o njima,
- čuje i razumije veći dio onoga što je rečeno kod kuće i u vrtiću,
- proizvodi glasove jednako čisto kao i ostala djeca,
- koristi rečenice s mnogo detalja (npr. «Volim čitati svoje slikovnice»),
- priča priče koje su dosljedne temi,
- lako komunicira, kako s drugom djecom, tako i s odraslima,
- izgovara pravilno veći dio glasova: l, lj, nj, r, s, z, c, š, ž, č, đ, dž (potrebna procjena logopeda),
- koristi se gramatikom jednako dobro kao i ostali članovi obitelji,
- govori oko 1800 riječi, a razumije oko 3000 do 4000.

### Obratiti pažnju ako:

- ne može ispričati kratak slijed događaja,
- ima teškoće u razumijevanju složenijih jezičnih konstrukcija,
- govor mu je nerazumljiv,
- loše oblikuje riječi,
- nema tečnosti,
- ima teškoće u sporazumijevanju s drugom djecom,
- su mu rječnik i rečenične strukture siromašni,
- teže postavlja pitanja i teže daje odgovore.

Najpouzdanija metoda svakako je **logopedska**

**dijagnostika.** Rano uključivanje u logopedski tretman određuje njegovu uspješnost i početak formalnog obrazovanja. Za uključivanje djece u terapiju potrebna je uputnica pedijatra za KBC (audiologija), gdje se obavljaju psihološka i logopedska procjena.

### Uloga roditelja u logopedskom tretmanu

Tijekom terapijskog procesa roditelji imaju pravo biti informirani, prisustvovati i biti uključeni u terapiju, konzultirati se sa stručnjacima, dobiti izvješće o napretku, zatražiti eventualnu odgodu početka školovanja djeteta i promjenu terapeuta.

S druge strane, imaju zadaću:

- kod kuće s djetetom ponavljati zadano,
- redovito dovoditi dijete na zakazane termine (obavijestiti o bolesti ili o nemogućnosti dolaska),
- ne korigirati samoinicijativno logopedski aspekt rada,
- ne kombinirati više stručnjaka istovremeno,
- održati realistična očekivanja s obzirom na kronološku dob djeteta, vrijeme i učestalost terapije,
- obaviti specijalističke pretrage po uputi logopeda i dostaviti nalaze te
- biti pripravnici na promjenu oblika terapije ili njen prestanak.



### Poticanje razvoja

U prvim godinama života i prije uključivanja u vrtić roditelji (te bake, djedovi, braća, sestre...) jedini su izvor učenja. Iako nam se može učiniti da djeca dojenačke dobi ne uče mnogo, činjenica je da su u neprekinutom procesu učenja raznih vještina, najčešće oponašanjem. Budući da je utvrđena izravna veza između broja riječi koju roditelj u danu izgovori i broja riječi kojima dijete ovladava, korisno je opisivati svakodnevne rutine i prije nego što dijete progovori prvu riječ (npr. „Bacamo pelenu. Pelena ide u kantu. Stavljamo puder na guzu.“).

Djeca uče po modelu: što ste vi izražajni, rječitiji i dinamičniji, bit će i dijete takvo. Stoga obratite pažnju na svoj način govora - koliko ste jasni, govorite li prebrzo, govorite li pretiho, koristite li nepotrebno poštalice? Budući da mimika, geste i pokret pomažu djetetu usvojiti jezik, pjesmice i brojalice popratite glumom (budite klaun).

U nastavku slijede prijedlozi o tome što roditelji mogu činiti da potaknu razvoj govora i jezika.

- **Koristiti govor usmjeren djetetu** (smjernice pratiti s mjerom, ne prenaplašeno): govoriti kada dijete sluša, visokim tonom glasa, polagano, „pjevno“, uz duge i česte stanke, koristiti kratke i jednostavne iskaze, temeljene na malom broju riječi koje se ponavljaju;
- **Ponavljati i proširivati djetetov iskaz.** Kada dijete nešto kaže netočno ili sadržajno suženo, preoblikujemo iskaz na poželjan način (npr. ako dijete kaže: „Ato brrrrm!“, ponovimo: „Da, auto vozi brzo/glasno/sporo!“). Proširivanja i preoblikovanja ovise o djetetovim trenutnim mogućnostima, uzrastu i kontekstu.
- **Postavljati pitanja** – njihovo korištenje u svakodnevnom situacijama predstavlja plodno tlo za proširivanje rječnika, pospješivanje narativnih vještina, razvijanje mišljenja i mašte, komunikacijske i jezične kompetencije. Primjerice, dok zajednički pospremate igračke, pitajte: „Gdje je medo?, Kuda vozi motor?“ ili sl.
- **Opisivati radnje i razgovarati o prošlim događajima.** Opisujte radnje kao da su se dogodile u prošlom vremenu, čime se potiče gramatičnost iskaza te podučava dijete kako da samo opisuje vlastite prošle događaje (npr. što se dogodilo u vrtiću, na dječjem rođendanu, na igralištu...).
- **Čitati s djecom** - od najranije dobi možete dijete uvoditi u svijet knjiga listanjem i čitanjem priča i bajki. Prije no što dijete usvoji čitanje,



na roditeljima je da ga izlažu tisku – od mekih slikovnica, preko slikovnica sa slikama do pisanog teksta. Probudite svoju kreativnost i podarite likovima različite glasove, odglumite pročitano. Kada se radi o poznatoj priči, prepustite djetetu da prepriča dio ili dade glas nekom od likova.

● **Igrati jezične igre** – slijedi nekoliko primjera jezičnih igara.

### Igre slušanja

- **Pronađi glas!**  
Roditelji čitaju niz riječi, a dijete treba pljesnuti, dignuti ruku ili sl. svaki put kada čuje dogovoreni/zadani glas. U početku birajte glasove koji se lako slušno prepoznaju (R, Š, Ž, Č, S, Z, L...).
- **Koji se glas pojavio najviše puta?**  
Roditelji čitaju niz riječi u kojem se često ponavljaju riječi istog početnog glasa, a dijete treba prepoznati koji je to glas. (Npr. riba, ruka, noga, ruža, ris, lav, reket, riža, rep, sunce, ravnalo, račun, rijeka... dijete treba uočiti prisutnost glasa R).
- **Pronađi isto!**  
Dijete treba reći jesu li parovi riječi jednaki ili

različiti (npr. rak-lak, saša-šaša, ruka-luka, sok-sok, lula-lula).

- **Uočavanje početnog glasa**  
Pitamo dijete koji glas prvi čuje kada kažemo: aaaauto, šššššuma, sssssir, mmmmiš (ako dijete ne uoči odmah početni glas, ponovimo riječ naglašavajući prvi glas).
- **Uočavanje završnog glasa**  
Koji zadnji glas dijete čuje u riječima kada kažemo sirrr, miššš, nosss, okooo...
- **Igre povezivanja glasova u riječi**  
Što čuješ kada kažem R-A-K, M-I-Š, O-K-O, N-O-G-A, K-U-Ć-A, O-B-L-A-K... (broj glasova prilagodite mogućnostima djeteta - počnite s jednostavnijim riječima)?
- **Što je to?**  
Dijete sjedi okrenuto leđima roditelju koji različitim predmetima proizvodi zvukove i šumove (prije igre dijete treba upoznati sa zvukovima koje predmeti mogu proizvesti). Pogađa o kojem je predmetu riječ – zvončić, gužvanje papirnate vrećice, sat koji kuca, zatvaranje knjige, limenka koja pada na pod...
- **Pokvareni telefon**  
Roditelji i djeca sjede u krugu. Roditelj jednom djetetu šapne riječ koju treba šapnuti drugom sudioniku, sve dok riječ ne «doputuje» do zadnje osobe u lancu, koja je treba izgovoriti naglas. Važno je da se riječ ne ponavlja kada se prenosi, tj. šapće.

### Igre koje razvijaju jezične vještine

- **Leti, leti**  
Roditelj govori: «Leti, leti, leti... ptica», «Leti, leti... pas» itd. Dijete digne ruku ako izgovoreni pojam zaista leti. U početku govorite sporijim tempom, kasnije ubrzajte.
- **Zapamti riječi**  
Uzmite sličice «Memory» ili «Loto», imenujte 4-5 predmeta (kasnije možete i više) koje dijete treba zapamtiti i ponoviti istim redoslijedom te staviti na stol sličice imenovanih predmeta. Dobro je i da dijete zadaje roditelju riječi koje će pamtit. Tko zaboravi riječ, gubi odgovarajuću sličicu.
- **Slovo na slovo u rimi**  
Nalazite riječi koje se rimuju sa zadanom. Npr. «Tražim, tražim nešto što se rimuje sa čaša.» Pustite mašti na volju u izmišljanju rima, nevažno je ako riječ nema značenje.

### Igre sa slovima

- **Kartice** – dijete u nizu kartica s otisnutim slovima traži dva jednaka.
- **Šivanje** - nacrtajte na tvrđem papiru/kartonu slova. Prateći oblik slova, probušite rupice. Pomoću velike igle, neka dijete «šiva» slova provlačeći vunu ili deblji konac kroz rupice u smjeru kojim se slova pišu.
- **Košara** - uzmite košaru ili vrećicu s različitim predmetima te pred dijete stavite kartice sa slovima. Iz košare izvlačite predmete koje će dijete upariti s odgovarajućim slovom.

Lea Ivančić-Žic, mag. logopedije  
Dnevni centar za rehabilitaciju „SLAVA RAŠKAJ“ Rijeka

# Potencijal koji treba njegovati

Prateći razvoj svog djeteta predškolske dobi, roditelji ponekad mogu biti zbunjeni njegovim ponašanjem; ne znaju čemu pripisati uočene specifičnosti i karakteristike koje dijete razlikuju od vršnjaka (naravno, ako imaju mogućnost usporedbe). Mogu se zapitati ima li dijete razvojnu teškoću ili je pak naprednije, potencijalno darovito.

Edukacijski psiholog Joseph Renzulli definira darovitost kao **sklop** osobina: visokonatprosječnih općih ili specifičnih sposobnosti, visokog stupnja kreativnosti i motivacije koji pojedincu omogućava razvijanje izvanrednih kompetencija i dosljedno postizanje izrazito natprosječnog postignuća i/ili uratka u jednome ili u više područja.

## Pravovremena podrška

Mnogi znakovi darovitosti, stvaralačke sposobnosti ili talenta prisutni su u različitim stupnjevima kod svakog djeteta. Ali neće svako znatiželjno, originalno i pametno dijete postati poznati slikar, pijanist ili izumitelj. Darovitost predstavlja potencijal koji ne vrijedi puno bez povoljnog utjecaja okoline. Roditelji mogu svjesno i aktivno, od najranije dobi, povećati djetetove šanse da uspješno izrazi i praktično ostvari svoje kvalitete u budućnosti time što će prepoznati djetetov potencijal **čim ranije**, prihvatiti ga sa svim njegovim „teškim“ osobinama te mu osigurati primjereno poticanje daljnjeg razvoja. Važno je znati da rani znakovi darovitosti ne jamče prisutnost darovitosti kada dijete odraste, kao što ni odsutnost pokazatelja ne znači da dijete nije darovito!

## Ubrzan razvoj

Potencijalno darovita djeca vrlo često **dosegnu razvojne miljokaze prije/brže** od svojih vršnjaka: ranije prohodaju (s 9 mj.), ranije progovore (prvu rečenicu s 12 mj.), ranije ovladaju kontrolom sfinktera (s godinu i pol), ranije počnu čitati... Dijete koje je rano počelo govoriti punim rečenicama, već s dvije godine ima bogat rječnik, brzo uči nove složene riječi i upotrebljava ih u svakodnevnom govoru - pokazuje znakove naprednog govornog razvoja. Darovita djeca često o stvarima koje ih zanimaju pričaju mnogo brže od svojih vršnjaka, fluidnije, skačući s teme na temu. Neinformiranima se to može činiti nepristojnim ili znakom lošeg slušanja, no to zapravo može biti znak bržeg kognitivnog procesuiranja informacija i velike djetetove želje da izrazi što mu je na umu. Dijete naprednog govornog razvoja vrlo rado i bez problema sudjeluje u razgovoru s odraslima, prilagođava se sugovorniku, daje svoje mišljenje, raspravlja, razumije prenesena značenja i humor. Ponekad teže nalazi zajedničke teme s vršnjacima pa preferira komunikaciju s odraslima.

Na njegovu potencijalnu darovitost ukazuje i lakoća kojom dijete slijedi složene upute, kao npr.:

ugasi televizor, pospremi igračke pa idi u sobu, uzmi s police knjigu „Harry Potter“, dođi u dnevni boravak, stavi knjigu na stol pa ćemo čitati.

## Stotine „kako“ i „zašto“

**Radoznalost** je ključ razvoja od najranije dobi; dijete želi sve probati, sve znati (s dvije i pol godine), biti svugdje. Roditelji (i odgojitelji) trebaju dopustiti djetetu da uči potaknuto svojom radoznalošću. Ograničenja i zabrane treba svesti na minimalnu mjeru (zadržati ona koja osiguravaju sigurnost). Dijete izražava znatiželju **postavljanjem brojnih, raznolikih pitanja**. Premda gotovo sva djeca postavljaju pitanja, pitanja darovite djece često su posebna i drugačija. Vođeni istinskom željom za učenjem, često će postavljati pitanja s mnogo potpitanja, kako bi stekla uvid i bolje razumijevanje iz područja svog interesa: o svemiru, smrti, Bogu... Ponekad na ta pitanja nećete moći dati odgovor, no ne brinite, djeca ne očekuju sve odgovore odmah.



## Specifični interesi i znanja

Potencijalno darovito dijete često pokazuje **jedinstvene interese** (prema kitovima, kamenju, puževima, klasičnoj glazbi...). Na njih se usmjerava već od rane dobi, pokazuje posebnu strast i ima veliko znanje. Snaga koncentracije koju pritom iskazuje - zadivljuje.

Dobar pokazatelj darovitosti jest istančana **svjesnost** o okolini, interes za biološki i/ili socijalni svijet. Darovita djeca mogu rano pokazivati interes za politiku, razna zbivanja u svijetu i postavljati mnoga pitanja o događajima iz njihove okoline, o ekologiji, o kulturnim i povijesnim događajima, o povijesti obitelji itd.

Ako vas dijete često iznenađuje količinom informacija i činjenica koje je zapamtilo (poput imena gradova, različitih vrsta ptica, marki automobila, detalja davno prošlih događaja itd.), ili vam trogodišnjak na pitanje o pročitanoj slikovnici daje duge i detaljne odgovore, ili s dvije i pol godine točno reproducira pjesmicu koju je čulo nekoliko puta, vjerojatno se radi o djetetovim natprosječnim sposobnostima **pamćenja**. Darovito dijete također

karakteriziraju izrazito strpljenje i dugotrajna **pažnja** pri slušanju priča i razgovora, eksperimentiranju, građenju i svim igrama koje ga zanimaju.

### Britak um

Djeca koja brzo uviđaju sličnosti i razlike, razlikuju bitno od nebitnog, povezuju uzrok i posljedicu, vješto donose zaključke i imaju izražene sposobnosti rješavanja problema, koje zanima kako funkcioniraju strojevi i dr., pokazuju darovitost u području **spoznajnog razvoja**. "Oštrog" uma, sposobni su "razmišljati izvan okvira" i naći više od jednog rješenja nekog problema. Naprimjer, darovito dijete često pronalazi „rupu“ u pravilima igre ili postojeću igru "začini" novim pravilima kako bi je učinilo zanimljivijom; dobro uočava odnos dijelova i cjelina pa s lakoćom slaže mozaike i slikovne slagalice namijenjene starijoj djeci (sastavlja puzzle od 20 komada sa dvije i pol godine).

Primjećujete li da dijete više voli brojeve nego riječi ili slova, s dvije i pol godine broji do 10 bez greške, shvaća pojam jednakosti, s pet godina čita brojeve od pet ili više znamenki ili prije škole rješava zadatke koristeći operacije zbrajanja, oduzimanja, množenja i dijeljenja, moguće je da je darovito u području matematike. No, nije sve u „čistoj“ matematici; ako dijete voli rješavati zagonetke, igrati logičke igre (karte, šah...), uspoređivati stvari, grupirati ih po različitim kriterijima i sl., to je također znak matematičke darovitosti koju je dobro i dalje poticati sličnim aktivnostima.



Darovito dijete najčešće počinje čitati u dobi od tri godine, sa četiri lako čita knjige, koristi se priručnicima i atlasima te prije nego što krene u školu (najčešće samoinicijativno i samostalno) nauči čitati i pisati. Još jedan znak razvijenih sposobnosti čitanja djetetov je povećan interes za knjige, naročito u usporedbi s interesom za druge aktivnosti. Ako dijete čita knjige namijenjene starijoj dobi, nemojte ga tjerati da se makne od knjige i ide igrati. Njegovajte taj dar natprosječnih sposobnosti čitanja.

### Umjetničke duše

Većina darovite djece ima vrlo **bogatu maštu**. Vole se pretvarati, izmišljati igre i živopisno, s puno detalja maštati. Djeca koja su naročito maštovita znaju stvoriti jedinstvene likove, čitave svjetove,



pa čak i jezike. Nerijetko imaju i takvog prijatelja ili suigrača - zamišljenog. Sanjarenje je učestala pojava kod djece s natprosječnom maštovitosti.

Mnoga darovita djeca pokazuju jedinstvene vještine u nekom obliku **umjetničkog izražavanja**. Ako se dijete voli izražavati kroz neki oblik umjetnosti, poput crtanja ili sviranja instrumenta, te posebno uživa u toj aktivnosti, postoji vjerojatnost da je specifično darovito u tom području. Promatrajte ga kako reagira na glazbu, glumu ili druge oblike umjetnosti. Djeca darovita u području umjetnosti često znaju uživati u hobijima poput pisanja ili slikanja, znatno više nego u drugim aktivnostima. Isto tako, neka djeca pričaju živopisne priče, uživaju u pjevanju ili plesu zato što imaju potrebu izraziti se kroz neki oblik umjetnosti. Dijete može iskazati kreativnost i u aktivnostima građenja kockama i sličnim materijalima.

### Osjetljivost za druge

Djeca koja imaju visoku razinu **empatije** i razvijene **socijalne vještine** također mogu biti darovita. Već kao novorođenče, darovito dijete pažljivo opaža ljude i stvari, a nakon nekoliko tjedana smiješkom reagira na okolinu. Pokazuje iskren interes za osjećaje ljudi koji ga okružuju, osjetljivo je na tuđe emocije i lako prepoznaje kada je netko sretan ili tužan. Uz to, pokazuje interes za uzroke emocija. Zahvaljujući velikoj sposobnosti prilagođavanja svakoj situaciji, nema problema u komunikaciji s odraslima, starijom djecom niti s vršnjacima. Dapače, ako sa šest godina ohrabruje druge, lako ih motivira i organizira da slijede njegove ideje - sigurno ima potencijal postati vođa, tj. pokazuje znakove natprosječnih vještina vodstva.

### Neovisnost

Iako vole provoditi vrijeme s drugima, darovitoj djeci neće biti dosadno i neće se osjećati izgubljeno ako moraju provoditi vrijeme bez tuđeg društva. Savršeno su sposobna pronaći aktivnosti koje će ih zaokupiti te s vremena na vrijeme **preferiraju biti sama**. Pritom nerijetko izgube osjećaj za vrijeme, glad i žeđ te okolini djeluju kao da su u svom svijetu. Takvo ponašanje može pogrešno navesti na sumnju na autizam. Napomenimo i sljedeće: dijagnosticirani autizam ili poremećaj pažnje i hiperaktivnost (ADHD) ne znače da dijete ne može biti nadareno!

Osim navedenih pokazatelja, u otkrivanju

darovitosti kod djeteta roditeljima mogu poslužiti detaljne razvojne liste, kontrolne liste i liste praćenja za identifikaciju darovite djece rane (0 do 36 mj.) i predškolske dobi u priručniku J. Cvetković Lay „Darovito je, što ću sa sobom?“

### Izazovi darovitosti

Podsjetimo se: darovitost je potencijal koji bez upornog i teškog rada te stimulirajuće i podržavajuće okoline može iščeznuti. Stoga ne dopustite da nestane, već potičite dijete da ustraje u području u kojem je uspješno. To neće biti uvijek lako - biti roditelj darovitog djeteta složena je, zahtjevna i naporna zadaća, kako u krugu obitelji, tako i u sustavu odgoja i obrazovanja. Naime, zbog specifičnosti odgojno-obrazovnih potreba i osobnosti, darovitom je djetetu često potrebna podrška i razumijevanje odgojitelja, učitelja i vršnjaka kako bi (p)ostalo uspješno, ispunjeno te ostvarilo svoje potencijale. Roditelji su često najvažnija karika, koja mora izdržati razne napetosti koje se javljaju u odnosima dijete-roditelj, dijete-sustav, dijete-vršnjaci. U tom procesu često je i njima samima potrebna podrška stručnjaka i drugih roditelja koji proživljavaju slične dileme i probleme.



Situacija za djecu i njihove roditelje postaje posebno zahtjevna kad se kod darovitog djeteta javljaju neke od sljedećih karakteristika:

- ogromna količina energije, praćena smanjenom potrebom za snom,
- teškoće s hranjenjem (do fobije od pojedine hrane),
- preosjetljivost na zvuk, svjetlo, dodir (zbog preosjetljivosti dijete može izbjegavati veće skupine djece, zatvarati uši pri slušanju glazbe, inzistirati na nošenju dugih rukava ljeti, žaliti se da ga žuljaju etikete, rubovi na čarapama, odbijati maženje...),
- izrazita emocionalna osjetljivost, plačljivost ili ispadi bijesa (zbog čega dijete češće dobiva poruke da je razmaženo i/ili naporno, na temelju čega gradi lošu sliku o sebi),
- dojam neshvaćenosti i neprihvaćenosti (što se može odraziti kroz glavobolju, trboboľju, mucanje, hiperaktivnost, ekcem, sklonost anksioznosti, kasnije i depresiju),
- doživljaj da je dijete drugačije na negativan način, što loše utječe na samopoštovanje,
- samostalnost manja od očekivane za dob (npr.



dijete je neuredno, nespretno, nezainteresirano za pospremanje igraćaka, vezanje cipela, sporo pri jelu i oblačenju),

- sklonost perfekcionizmu, nepogrešivosti, redu, nezadovoljstvo uratkom, teško podnošenje neuspjeha i lako odustajanje kad naiđe na prepreke,
- razvojna neujednačenost (npr. šestogodišnjak koji je na intelektualnoj razini osmogodišnjaka, a emocionalno na razini četverogodišnjaka ili dijete koje je napredno u govornom izražavanju, ali nerazvijene fine motorike),
- upornost/tvrđoglavost u slijeđenju vlastitog unutarnjeg impulsa koji okolina doživljava kao neposlušnost (nepoštovanje autoriteta, nepridržavanje pravila grupe), dok se zapravo radi o posvećenosti, dosljednosti i ustrajnosti,
- teško prilagođavanje i uspostavljanje prijateljstava.

Neprocjenjiva je pomoć roditelja (i odgojitelja) u premošćivanju mogućeg nesklada između emocionalnog i/ili motoričkog razvoja s jedne i naprednog spoznajnog razvoja s druge strane. Prepušteno sebi, dijete predškolske dobi neće moći postići cjelovito, uravnoteženo sazrijevanje u svim područjima razvoja, razviti pozitivnu sliku o sebi niti ostvariti zadovoljavajuće odnose s okolinom, čime je uzdrman temelj budućeg razvoja i samoostvarenja.

Stoga roditelji mogu:

- zatražiti stručnu procjenu djetetove darovitosti,
- pružati mu brojne intelektualne, estetske i umjetničke doživljaje,
- omogućiti učenje o prirodi u prirodi,
- pružati priliku da se povremeno igra s vršnjacima bliskim po mentalnoj dobi i interesima (kreativne, istraživačke, komunikacijske, jezične, sportske igraonice/radionice),
- jačati njegove emocionalne vještine (bolje prepoznavanje i ovladavanje vlastitim emocijama),
- družiti se s roditeljima druge darovite djece (Udruga LODUR), koji će ih saslušati, razumjeti i dati smjernice za bolje snalaženje u svakodnevnim životnim situacijama,
- potražiti stručnu pomoć u vrtiću, školi ili Centru za poticanje darovitosti Rijeka,
- pretraživati domaću i stranu literaturu u potrazi za idejama, savjetima i
- podijeliti ih sa svima!

*Ljiljana Brašnić,  
stručna suradnica psihologinja u DV More*

# Posao je djeteta – igrati se!

**Igra je neizostavan dio zdravog odrastanja i ima važnu ulogu u cjelovitom razvoju djeteta (motoričkom, kognitivnom, emocionalnom i socijalnom). Dijete od rođenja istražuje svijet i igrom otkriva svoje mogućnosti. Kroz igru najbolje uči o sebi i o drugima, usvaja razne vještine, društvene norme i socijalizira se. Igra je univerzalna, instinktivno poznata svoj djeci te je bitan čimbenik odrastanja i formiranja osobnosti.**

Predškolsko dijete većinu vremena provodi u igri. Kroz igru uči, razvija se, otkriva sebe i svijet, stječe životna iskustva te razvija komunikacijske vještine i uči suradničko ponašanje. Kroz igru djeca eksperimentiraju pravim životnim ulogama i uvježbavaju različite vještine koristeći maštu i kreativnost.

## Vrste dječje igre

Igra predškolskog djeteta može se opažati s obzirom na dvije razine, spoznajnu i društvenu.

### Spoznajna razina igre:

- *funkcionalna igra* – odnosi se na jednostavne ponavljajuće mišićne pokrete (dijete tresе zvečku, gura loptu, povlači igračku ili sl.); to je vrsta igre u kojoj dijete koristi ili isprobava određeni predmet i tako razvija sposobnosti;
- *konstruktivna igra* – aktivnosti su usmjerene na stvaranje (npr. slaganje kocaka); to je igra u kojoj se dijete služi predmetima i barata njima s namjerom da nešto stvori;
- *igra pretvaranja/simbolička igra* – vrsta igre u kojoj djeca koriste predmet ili osobu kao simbol nečega drugoga (npr. obična kutija postaje automobil ili kuća, složene stolice postaju vlak); u tom obliku igre djeca mogu zamišljati svoje i tuđe emocije u različitim izmišljenim odnosima i scenarijima, što djeluje poticajno na razvoj socijalnih vještina i emocionalnog izražavanja;
- *igre s pravilima* – djeca se igraju prema unaprijed postavljenim pravilima i ograničenjima; takve igre pomažu razvoju samokontrole; čak i bebe mogu igrati igre s pravilima (npr. igra skrivača); u njima značajnu ulogu ima jezik jer je za tu vrstu igre potrebno dogovaranje i pregovaranje.

### Društvena razina igre:

- *promatranje* – dijete promatra druge kako se igraju, bez uključivanja u igru;
- *samostalna igra* – dijete je koncentrirano na aktivnost i ne primjećuje prisutnost druge djece; igra se samostalno i nezavisno, bez pokušaja približavanja drugima;
- *usporedna igra* – vrsta igre u kojoj se djeca igraju jedno pokraj drugog, sa sličnim materijalima, no bez stvarnog druženja ili suradnje;

- *povezujuća igra* – dijete se igra s drugom djecom, ali bez zajedničkog cilja;
- *suradnička igra* – podrazumijeva suradnju tijekom zajedničke aktivnosti; to je igra u grupi, nastala radi obavljanja neke aktivnosti ili postizanja nekog cilja, u kojoj djeca prilagođavaju pravila i aktivnosti te usklađuju postupke.

Odabir igre ovisi o djetetovoj dobi i njegovim preferencijama. Važnu ulogu igra zrelost mozga, u skladu s kojom se mijenjaju oblik i sadržaj igre.

## Uloga igre u razvoju djeteta

Osim zabave i ugone, dijete kroz igru dobiva puno više nego što ponekad mislimo. Igra ima značajnu ulogu u razvoju motoričkih, kognitivnih, emocionalnih i socijalnih vještina.



## Motoričke vještine

Motorička igra ili igra vježbanja uključuje tjelesnu aktivnost, kao što su puzanje, hodanje, trčanje, skakanje, penjanje, provlačenje, bacanje, udaranje lopte, balansiranje... Kroz takvu igru dijete razvija tjelesnu snagu, razvija grubu i finu motoriku, koordinaciju tijela te postaje svjesno važnosti kretanja. Fizička igra ima i druge pozitivne aspekte: omogućava razvijanje senzornog sustava pri kretanju, ima važnu ulogu u održavanju zdravlja, a utječe i na razvoj kognitivnih sposobnosti.

Dijete spontano izabire igre za koje je spremno (npr. da hvata i baca loptu), stoga ga nije potrebno tjerati na radnje i aktivnosti koje još ne može napraviti. Dijete treba vremena da nauči kontrolirati svoje tijelo pa će u početku možda biti nespretno tijekom izvođenja određenih fizičkih aktivnosti.

## Kognitivne vještine

Djeca pomoću različitih igara usvajaju brojne **kognitivne funkcije i procese**. Vrsta igre koja najviše potiče kognitivni razvoj djeteta jest simbolička igra (igra zamišljanja ili pretvaranja, tzv. „kao da“ igra), u kojoj se ono svjesno i namjerno pretvara da je objekt koji koristi nešto drugo. Tijekom simboličke igre djeca razvijaju komunikaciju, vježbaju pamćenje,



razvijaju kreativnost i fleksibilnost te sposobnosti snalaženja u prostoru, rješavanja problema i povezivanja informacija.

Osim toga, bolje nauče socijalne norme i očekivanja te iskazuju želju i težnju da ih slijede (npr. dijete koje se pretvara da je mama, a lutka njegovo dijete, prihvaća roditeljsku ulogu, odnosno pravila koja roditelji postavljaju). Igre pretvaranja pozitivno utječu i na razvoj govora i komunikacijskih vještina te na razvoj matematičkih sposobnosti (računanja, mjerenja, klasificiranja, planiranja).

### Emocionalne vještine

Igra, posebno ona simbolička, ima važnu ulogu u razvoju i razumijevanju emocija. Tijekom igranja dijete se susreće s različitim emocijama, uči ih razlikovati, imenovati, izražavati na prikladan način. Time razvija socioemocionalne vještine, kao što su empatija, suradnja, društvenost, solidarnost, samokontrola, odgovornost, pružanje pomoći, poštivanje pravila itd.

Znanje koje djeca imaju o emocijama uvelike im pomaže u socijalnim odnosima i slaganju s drugima. Neki od pozitivnih utjecaja igre na emocionalni razvoj jesu: smanjenje straha, tjeskobe i razdražljivosti, stvaranje radosti, intimnosti i samopoštovanja. Osim toga, igra poboljšava i emocionalnu fleksibilnost i otvorenost, povećava smirenost, otpornost i prilagodljivost.

Kroz igru dijete doživljava različite emocije, koje mogu biti usmjerene prema njemu samome ili



prema ostalim sudionicima igre. Na taj način usvaja društvene norme ponašanja, upoznaje odnose među ljudima te uči regulirati svoje ponašanje i svoj odnos prema drugima. Za normalan emocionalni razvoj djeteta bitno je da roditelji sudjeluju u dječjoj igri.

### Socijalne vještine

Važno je da se djeca tijekom djetinjstva socijaliziraju i nauče pratiti smjer, poštivati pravila, čekati svoj red, surađivati i dijeliti te da razviju odnose s roditeljima, braćom, sestrama, prijateljima.

Dječja igra ima brojne pozitivne učinke na socijalni razvoj. Kroz igru dijete stječe suosjećanje s drugima,

empatiju, tj. razumijevanje drugih, postaje svjesno važnosti dijeljenja.

Socijalni razvoj slijedi tri razvojne faze: nesocijalna aktivnost (učenje promatranjem drugih i samostalna igra), paralelna igra (djeca se igraju jedno pokraj drugih, ali ne utječu na aktivnosti drugoga) i stvarna socijalna interakcija, koja ima dva oblika - asocijativnu i suradničku igru. Asocijativna igra slična je paralelnoj, ali uz iznimku da djeca dijele igračke i komentiraju ponašanje, dok suradničku igru karakterizira međusobna komunikacija i zajednički cilj.

Ponekad se djeca žele igrati sama, što je sasvim normalno, pogotovo u najranijoj dobi, kada još nisu toliko svjesna ljudi oko sebe. Odrastajući, djeca uviđaju važnost prijatelja i značajnih drugih ljudi koji nisu roditelji (npr. odgojitelji, učitelji...).

### Dječja igra u virtualnom svijetu

Razvoj tehnologije donosi nam novu, sveprisutnu vrstu dječje igre - igru u virtualnom svijetu. Virtualni svijet beskrajan je te postoje brojni načini na koje može utjecati na djetetov razvoj.

Stručnjaci za mentalno zdravlje djece smatraju da djeca u prve tri godine života ne bi trebala imati nikakav doticaj s ekranom. Korištenje računala i televizora kao sredstava za igru može uzrokovati brojne probleme kod djece: fizičke (oštećenja vida, glavobolje, manjak fizičke aktivnosti) i psihičke

(problemi u komunikaciji i socijalizaciji, poteškoće u učenju, nasilno ponašanje).

Dugotrajno i nekontrolirano igranje igrice i gledanje televizije može uzrokovati manjak doticaja sa stvarnim svijetom i nemogućnost snalaženja u stvarnim socijalnim interakcijama. Djeca se vrlo lako izgube u virtualnom svijetu, zaborave na vrijeme provedeno u igri te gube granicu koja postoji između virtualnog i stvarnog svijeta. Zbog toga treba

dobro paziti na vrijeme koje će dijete provesti u takvoj vrsti igre te nadgledati i kontrolirati virtualne igre i sadržaj koji dijete gleda.

Igra ima velik utjecaj na život djeteta i nezaobilazna je aktivnost tijekom odrastanja. Značajno pridonosi razvoju djeteta i potiče ga. Djetetov život nezamisliv je bez igre, a roditelji u njoj imaju važnu ulogu. Iako nisu uvijek aktivni sudionici, oni zapravo **usmjeravaju i razvijaju dječje igre**. Zato ne zaboravite svakoga dana odvojiti vrijeme za igru. Neka to bude vrijeme kada će vaša pažnja biti usmjerena samo na dijete.

*Sanja Mazor Češarek, dipl. psihologinja, prof.*

# Odrastanje u 21. stoljeću

**U današnje vrijeme teško možemo zamisliti svijet bez tehnologije. Ona je dio naših života, pa tako i života naše djece. Utjecaj televizije, pametnih telefona, tableta, računala, videoigara i interneta toliko je velik da svakodnevno mijenja način života, ne samo pojedinca, već i obitelji kao zajednice.**

Djeca sve ranije počinju aktivno koristiti elektroničke uređaje. Mala djeca vrlo brzo usvajaju vještine upotrebe elektroničkih uređaja, poput paljenja bilo kojeg uređaja, odabira i pokretanja željenih sadržaja, fotografiranja i snimanja mobitelom. Digitalni mediji pružaju djeci različita iskustva koja privlače njihovu pažnju. Kada ih koriste na primjeren način, mogu pridonijeti kvaliteti razvoja djece.



## Rizik ili dobit?

Upravo zbog sveprisutnih digitalnih medija u svakodnevnom životu, možemo puno saznati i o njihovim štetnim utjecajima, što kod roditelja stvara opravdanu zabrinutost. Malo je informacija koje roditeljima oslikavaju pozitivne aspekte digitalnih medija i prijedloge kako ih konstruktivno uključiti u obiteljski život.

Neki znanstvenici navode isključivo „prijetnje po razvoj djece“ koje mediji mogu uzrokovati pa, u skladu s time, možemo naići na savjete o zabrani korištenja pametnih telefona djeci mlađoj od 12 godina ili o zabrani gledanja bilo kojeg ekrana djeci do dobi od dvije godine.

S druge strane, neka istraživanja pokazuju da izloženost medijima u predškolskoj dobi može pridonijeti razvoju dječjih vještina i znanja, ali je pritom presudan sadržaj kojem su djeca izložena. Edukativna uloga sadržaja može se primijetiti tek kod djece u dobi od 18 do 30 mjeseci i nadalje, kada mogućnost praćenja i razumijevanja sadržaja kod djeteta dosegnu potrebnu razinu. Kod djece do 18 mjeseci najveću pozornost privlače sadržaji s brzom izmjenom scena, svjetla i zvuka. Međutim, djeca te dobi ne mogu u potpunosti razumjeti sadržaj.

U dobi od 18 mjeseci do treće godine života djeca počinju razumijevati sadržaj i usvajati njegove različite verbalne i neverbalne oblike putem jednostavnih prikaza. U dobi od tri do pet godina djeca uglavnom razumiju njima primjeren sadržaj. Još uvijek ne razlikuju stvarne od apstraktnih sadržaja pa ih može zbuniti nešto nepoznato, prikaz događaja koji nisu iskusili u stvarnom životu. Djeca u toj dobi vole gledati animirane nasilne sadržaje jer su popraćeni brzim pokretima, brzom promjenom scena i glasnim zvukovima. Međutim, ne shvaćaju posljedice prikazanih nasilnih scena.

Nerijetko elektronički uređaji postanu „dadjilje“ ili „dude varalice“ kojima roditelji nastoje zaokupiti dijete, kako bi ga smirili ili dobili vremena za obavljanje svog posla. Premda ponekad vrlo učinkovit u umirivanju djece, takav način ne smije postati uobičajen.

## „Preplavljeni“ tehnologijom

Prema podacima iz prvog nacionalnog istraživanja koje je provela Poliklinika za zaštitu djece i mladih grada Zagreba, prvo mjesto u životima djece predškolske dobi u Hrvatskoj i dalje zauzima televizija, koju gledaju gotovo sva djeca predškolske dobi. Pametni telefon i tablet koristi dvoje od troje djece, troje od petero računalo ili laptop, a svako četvrto dijete igra igrače konzole. Čak 6% djece predškolske dobi posjeduje vlastiti mobitel.

Svako drugo dijete od druge do sedme godine provodi bez roditeljskog nadzora vrijeme uz televiziju, 38% djece provodi bez nadzora vrijeme uz tablet, a svako četvrto dijete samostalno provodi vrijeme uz računalo i igra videoigre.

## Utjecaj na razvoj

Zabrinutost roditelja vezana uz utjecaj medija i tehnologije najčešće se očituje u pitanju: „Kako mediji i digitalna tehnologija utječu na kognitivni i socio-emocionalni razvoj djeteta?“

Što se tiče kognitivnog razvoja, elektronički mediji ne mogu pridonijeti razvoju taktilnih iskustava (djeca u najranijoj dobi okolinu istražuju opipom), ali su korisni za upoznavanje boja, oblika, životinja, zvukova. Kada se govori o razvoju jezičnih sposobnosti, neka istraživanja ukazuju na to da djeca koja provode više vremena uz ekrane sporije od vršnjaka razvijaju jezik. Međutim, mnogo je više istraživanja koja ističu prednosti medija, pogotovo interaktivnih sadržaja, u razvoju jezičnih sposobnosti. Gledanje kvalitetnog edukativnog televizijskog programa može imati pozitivan utjecaj na povezivanje glasova i slova, razvoj rječnika te na pažnju i razumijevanje. No, u nedostatku kvalitetnih edukativnih aplikacija na hrvatskom jeziku, naša djeca vrlo često koriste zabavne edukativne programe na stranim jezicima

i vrlo brzo samostalno usvajaju riječi i pojmove tog stranog jezika.

Pozitivan utjecaj digitalne tehnologije povezuje se također s razvojem fine motorike, snalaženjem u prostoru i razvojem percepcije. Uporabom računala, točnije miša, razvija se koordinacija oko-ruka.

## Videoigre

Videoigre kao medij vrlo se često povezuju s nasiljem, ovisnošću i depresijom, pogotovo kod djece školske dobi. Međutim, odabir kvalitetnih igrica, primjerenih uzrastu, može ojačati i socio-emocionalni razvoj (vježbanje socijalnih vještina i suočavanje s neuspjehom). Tableti i pametni telefoni primjereniji su djeci mlađeg uzrasta, koja još nisu koordinirana u dovoljnoj mjeri da se koriste mišem, jer kombiniraju pasivnu zabavu uz televizor i interakciju videoigrice na računalu ili igraćim konzolama.

Budući da predškolska djeca ne mogu sama pronaći odgovarajuće videoigre, zadatak je roditelja odabrati primjerene, među kojima onda djeca smiju birati. Kao pomoć pri odabiru primjerene igre, roditeljima može poslužiti program PEGI (The Pan-European Game Information) (<https://pegi.info/>). Glavni je cilj programa informiranje roditelja u svrhu odluke o izboru računalnih igara. Program je dostupan na tržištu od 2003. godine te se stalno ažurira. Videoigre i filmovi klasificirani su prema dobi djeteta. Osim oznake dobi, PEGI sadrži sličice koje opisuju elemente videoigara.

	Igra sadrži scene golotinje ili seksa.
	Igra sadrži slike ili zvukove koji mogu biti zastrašujući za malu djecu.
	Igra sadrži vulgarne izraze.
	Igra sadrži scene ili sadržaje koji mogu potaknuti mržnju ili diskriminaciju.
	Igra sadrži elemente koji potiču ili podučavaju kockanje.
	Igra pokazuje uporabu ilegalnih droga ili alkohola.
	Igra sadrži prikaze nasilja.
	U igri se može izvršiti izravna kupnja pravim novcem.



Osim odabira primjerene igre, važno je kako se igra koristiti u obitelji. Svaka je igra zabavnija u društvu pa je poželjno da se i roditelji uključe u igranje igrica s djecom.

## Sadržaj bitniji od vremena

Briga o vremenu provedenom pred ekranima nije više presudna. S obzirom na to da su digitalni mediji integrirani u svakodnevni život, puno je važnije obratiti pažnju na sadržaj medija i kontekst u kojem se koriste. Ako je dijete zdravo, dovoljno spava, komunicira s obitelji i prijateljima, dovoljno je okupirano svojim „obvezama“ u vrtiću ili izvan njega, a korištenje digitalnih medija mu predstavlja zabavu, vrijeme provedeno pred ekranom ne bi trebalo predstavljati problem.

Nadzor i vodstvo, potrebni u svim područjima života male djece, nisu iznimka ni kada se radi o usvajanju zdravih navika u korištenju medija. Kao što je već navedeno, važno je odabrati primjeren medijski sadržaj, koristiti medije zajedno s djecom, bilo da se radi o gledanju televizije ili igranju igrica na nekom od digitalnih uređaja, te uskladiti vrijeme provedeno u korištenju medija s drugim vrstama aktivnosti u okviru obiteljskog života.

## Odgovorno korištenje tehnologije

Mediji mogu pridonijeti kvaliteti obiteljskog života - zajednička igra potiče društvenu interakciju, povezivanje i učenje. Dijete može puno naučiti gledanjem i razgovorom kojim mu tumačimo ono što je vidjelo. Stoga je najbolje zajedno s djetetom upoznati novu igru ili aplikaciju.

Mediji mogu istovremeno imati i pozitivne i negativne posljedice, ovisno o prikazanom sadržaju, kontekstu u kojem se mediji doživljavaju, načinu upotrebe i o individualnim osobinama djece koja medij koriste. Medijski utjecaj nije isključivo dobar ili loš - radi se o tehnologiji koju se može koristiti na različite načine. Djecu trebamo pripremiti za život i rad u digitalnom dobu. Uloga roditelja nije samo kontrolirati i nadzirati, već pomoći djeci da nauče odgovorno koristiti digitalnu tehnologiju i iskoristiti njene dobrobiti.

*Doc. dr.sc. Jasminka Mezak  
Učiteljski fakultet Sveučilišta u Rijeci*

# Podrška motoričkom razvoju

Čovjek se od najranijeg doba razvija kroz različite podražaje, potrebe i probleme. Jedno je od područja razvoja i motorički razvoj. Promjena načina života u moderno doba (smanjena mogućnost svakodnevnog slobodnog boravka u prirodnim okruženjima) u velikoj je mjeri utjecala na prirodan način razvoja motoričkih znanja kod djece pa se osnovne kretnje, kao npr. trčanje, penjanje, padanje, kotrljanje, puzanje, skakanje i ostale slične kretnje, uče kroz sport. Time je uloga sporta postala veća i društveno važnija, a sportski klub mjesto gdje se djeca počinju motorički razvijati i socijalizirati kroz prilagođenu sportsku aktivnost. Današnji je trend velikog broja sportskih klubova da imaju prilagođen program za djecu u dobi od tri do šest godina.

## Bazni sportovi

Gotovo svi sportovi mogu biti prilagođeni djeci od tri do šest godina. No, bavljenje sportom bez kvalificiranog programa može biti rizično.

Bazične sportske discipline, kao što su atletika, plivanje, gimnastika i judo, omogućuju djetetu razvoj koordinacije i pravilan razvoj mišićne mase, što vodi pravilnom držanju, samopouzdanju, zadovoljstvu i zdravom načinu trošenja energije. Djeca treniraju prema posebnim programima, koji u velikom dijelu uključuju elemente igara. Postepeno se počinju upoznavati s drugim sportovima te se, prema njihovim afinitetima i mogućnostima, dalje usmjeravaju u sport i klubove. Bazični ili bazni sportovi su u svojoj formi i tradiciji primjene adekvatni za uključivanje djece od najranije dobi.

U Gradu Rijeci, osnovnoškolska djeca su kroz projekt „**RiMove**“ uključena u atletiku, gimnastiku i judo. Navedeni sportovi, kao što je spomenuto, spadaju u bazične te imaju višestruke pozitivne utjecaje na djecu.

**Atletika** je sportska grana koja obuhvaća osnovne oblike kretanja (hodanje, trčanje, skakanje i bacanje). Oni egzistiraju kao različite natjecateljske discipline, ali i kao aktivnosti koje se primjenjuju u gotovo svim sportovima te u radu sa svim dobnim skupinama. U novije vrijeme, velik se broj djece uključuje u različite sportske aktivnosti i programe već u predškolsko doba, a jednu od glavnih sastavnica svih aktivnosti i programa čine navedeni osnovni oblici kretanja.

**Gimnastika** je jedna od sveobuhvatnih tjelesnih aktivnosti dostupnih djeci, s obzirom na to da objedinjuje vježbe fleksibilnosti, brzine, ravnoteže, koordinacije i snage. Kao što je poznato, uz plivanje i atletiku, predstavlja bazu svih sportova i bez sumnje je izvrstan početak bavljenja organiziranom tjelesnom aktivnošću u najmlađoj dobi. Naime, upravo gimnastika omogućava djeci da svladaju

mnoge motoričke i koordinacijske vještine te pomaže u razvoju percepcije o vlastitom tijelu i njegovim mogućnostima.

**Judo** je sport s puno različitih elemenata gimnastike, specifičnih vježbi i tehnike juda. Koristan je u višestranom razvoju jer, uz fizičku, ima i odgojnu komponentu te pozitivno utječe na emocionalni razvoj i socijalizaciju. Judo je brzo ušao i u škole i u sustav školskog sportskog natjecanja. Djeca ga vrlo dobro prihvaćaju jer je blizak njihovom načinu kretanja, valjanja, kolutanja, padanja uz igru i prilagođenu judo tehniku. Trening, borbe i natjecanja za djecu prilagođeni su pravilima i kontroliranim uvjetima da bi se maksimalno povećala sigurnost.

**Plivanje** izuzetno povoljno utječe na razvoj te spada u najpopularnije sportove za djecu. Grad Rijeka, kroz projekt „**Rijeka pliva**“, pruža djeci iz svih osnovnih škola organiziranu obuku u plivanju. Škola plivanja uključuje podučavanje u tehnici plivanja, disanja i snalaženja u vodi. Tijekom prvog sata učenici se razvrstavaju u grupe prema ranije svladanom stupnju vještine plivanja. Nakon provedene obuke, pod stručnim okom instruktora plivanja, učenici se testiraju i dobivaju diplomu o završenom tečaju.

## Smjernice za roditelje

Prilikom biranja sporta za dijete tog uzrasta dobro je uzeti u obzir nekoliko stvari:

- višestrani razvoj u toj dobi od velike je važnosti, stoga odabrana aktivnost mora sadržavati utjecaje na razvoj svih motoričkih sposobnosti (snaga, brzina, gibljivost, koordinacija, preciznost, ravnoteža, agilnost);
- dajte djetetu mogućnost da se upozna s različitim sportovima i aktivnostima;
- sigurnost i utjecaj odabrane sportske aktivnosti na zdravlje djeteta svakako su prioritet; osim kratkoročnih, u obzir treba uzeti i dugoročne utjecaje (npr. utjecaj na držanje, moguće traume na određenim dijelovima tijela, nedostatak zabave ili socijalizacije...);
- iako je minimalna stručnost voditelja programa uvjetovana zakonom, moguće je provjeriti kvalifikacije voditelja ili trenera, kao i samog sportskog programa (navedene informacije moraju biti javno dostupne),
- dijete većinu stvari doživljava putem emocija; voditelj ili trener odgovoran je za atmosferu te, posredno, za emotivno stanje djeteta tijekom sportske aktivnosti: u tom smislu nije nužno da razina kvalifikacije određuje i kvalitetu rada s djecom;
- prilagođenost programa najbolje se očituje u raspoloženju djeteta - ako je program djetetu dobro prilagođen, ono je veselo i zadovoljno te radosno odlazi na odabranu sportsku aktivnost.

Slaviša Bradić

Zajednica sportskih udruga Grada Rijeke  
"Riječki sportski savez"

# Dobar tek!

**Pravilna prehrana važna je u svakoj životnoj dobi, a u doba rasta i razvoja posebno je bitna zbog povećane potrebe za energijom i hranjivim tvarima. Roditelji imaju važnu ulogu u prehrani djece, počevši od majčinog mlijeka i važnosti dojenja u prvoj godini života, ali i nadalje, u oblikovanju pravilnih prehrambenih navika. Osim obitelji, na formiranje prehrambenih navika kasnije utječu jaslice ili vrtić te šira okolina.**

Pravilna prehrana djece osigurava energiju i hranjive tvari za rast i razvoj, čuva zdravlje djeteta, pozitivno utječe na cjelovit rast i razvoj te sprečava pojavu mnogih bolesti u dječjoj dobi i kasnije tijekom života. Stoga mora energetska, hranjivo i zdravstveno odgovarati djeci te biti raznovrsna, dobro planirana i kombinirana.

S druge strane, sastavom nepravilna prehrana, koja uključuje prekomjernu količinu rafinirane hrane i visok udio zasićenih masti i jednostavnih šećera, nepovoljno utječe na trenutno zdravlje djece, a ima i dugoročne posljedice na zdravlje i kvalitetu života.

Pravilna prehrana, osim o dobi djeteta, ovisi i o tjelesnoj aktivnosti i zdravstvenom stanju. Bez obzira na te razlike, opći princip pravilne prehrane temelji se na raznovrsnosti i umjerenosti. Pomoć u odabiru raznolikih namirnica u pravim količinama, čime ćemo unijeti sve potrebne hranjive tvari i održati odgovarajuću tjelesnu težinu, predstavlja piramida pravilne prehrane. Ona obuhvaća sve vrste namirnica biljnog, životinjskog i mineralnog podrijetla.



## Piramida zdrave prehrane

Prehrambena piramida za djecu sastoji se od pet razina. Temelj piramide pravilne dječje prehrane čine žitarice i proizvodi od žitarica, koji su osnovni izvor ugljikohidrata te su bogati energijom koja je djeci neophodna za rast i razvoj. Drugi red piramide čine voće i povrće, kao osnovni izvor vitamina i minerala. Preporuka je Svjetske zdravstvene organizacije da se konzumiraju tri porcije povrća i dvije porcije voća

dnevno. Nadalje, u piramidi slijede mlijeko i mliječni proizvodi te meso, perad, jaja, riba, mahunarke i orašasto voće, koji djeci daju vrlo važne proteine za rast i izgradnju tkiva i organa. Na samom vrhu piramide nalaze se slatke, slane, masne te najčešće industrijski prerađene slastice, zaslađeni napitci te tzv. brza hrana, koju treba jesti u malim količinama i rijetko.

Preporučeni je dnevni unos energije za djecu predškolske dobi 1600 kcal. Dijete koje ide u vrtić treba dobiti 80% dnevnih potreba za energijom i hranjivim tvarima u vrtiću, a ostalo kod kuće. Preporuka je da dnevni energetska udio bjelančevina bude između 10 i 15%, masti 30 do 35% i ugljikohidrata 50 do 60%. Djeca trebaju imati pet obroka dnevno – zajutak, doručak, ručak, užinu i večeru.



U prehranu djece u razvoju svakodnevno treba uključiti mlijeko i mliječne proizvode (mlijeko i fermentirani mliječni proizvodi) jer su bogat izvor bjelančevina i kalcija. Kod odabira mesa prednost se daje peradi (piletina, puretina), a rjeđe crvenom mesu. Od mesnih prerađevina treba izabrati narezke kojima je vidljiva struktura mesa, poput narezaka od pilećih i purećih prsa, šunke i sl. Preporuka je da se riba konzumira jednom do dva puta tjedno, naročito sitna plava riba.

Treba osigurati žitarice i proizvode od cjelovitog zrna žitarica. Povrće i voće (sezonsko i svježije) treba biti na dječjim tanjurima svaki dan. Od masnoća se preporučuje koristiti biljna ulja (maslinovo, suncokretovo, bučino) i maslac, a od napitaka voda te kuhani biljni ili voćni čajevi, zaslađeni medom.

Treba rijetko konzumirati (tj. izbjegavati): pekarske ili slastičarske proizvode (u pravilu sadrže velik udjel šećera i masnoća), gazirana ili negazirana

OBROK	% DNEVNIH POTREBA	PREPORUČENE VRSTE HRANE I JELA
Zajuttrak	10	Mlijeko ili mliječni proizvodi, svježe pripremljeni mliječni napitci, žitne pahuljice ili kruh od cjelovitog zrna, orašasti plodovi i sjemenke, sir, maslac, marmelada, med,
Doručak	25	mliječni namazi, svježe pripremljeni namazi od mahunarki, ribe ili povrća, mesni naresci, jaja, sezonsko voće i povrće, prirodni voćni sok
Ručak	35	Juhe, kuhano povrće ili miješana variva od povrća, krumpira, mahunarki i žitarica, složena jela od mesa s povrćem, krumpirom i proizvodima od žitarica, meso, perad, riba, jaja, salate od svježeg povrća i voće
Užina	10	Mlijeko, jogurt i drugi fermentirani mliječni proizvodi, mlijeko sa žitnim pahuljicama, pekarski proizvodi iz cijelog zrna, tijesto i proizvodi od tijesta iz cijelog zrna: biskvitna tijesta i okruglice s voćem ili sirom, štrukle, savijače, pite i sl., voće, voćni sok bez dodanog šećera
Večera	20	Juhe, kuhano povrće ili miješana variva od povrća, krumpira, mahunarki i žitarica, složena jela od mesa s povrćem, krumpirom i proizvodima od žitarica, meso, perad, riba, jaja, salate od svježeg povrća i voće



slatka pića (sadrže umjetna bojila, šećere, sladila ili kofein), hranu s velikim udjelom masti ili koja sadrži pretežno zasićene ili transmasne kiseline, mesne proizvode poput hrenovki, pašteta, mesnih narezaka te instant-juhe i slične koncentrate, koji u pravilu imaju puno soli i aditiva. Te namirnice često nazivamo i „hrana visoke energetske gustoće“ jer je energetski bogata, ali istovremeno i „nutritivno siromašna“, tj. sadrži malo hranjivih tvari.

### Mogući problemi

Kod male djece česte su pojave nutritivne alergije i intolerancije na hranu. Alergija je pretjerana reakcija imunosnog sustava u ponovljenom doticaju s određenom tvari unutar prvog sata nakon konzumacije ili inhalacije. Najčešći su simptomi kod alergija edemi (otekline), proljev, različite promjene na koži (urtikarija, ekcem), astma. Intolerancija je nealergijska

preosjetljivost na hranu. Simptomi se razlikuju od osobe do osobe (osip, svrbež, grčevi u trbuhu, mučnina, vjetrovi, proljev, zatvor, upala nosne sluznice i/ili sinusa i dr.) Najčešći uzroci takvih stanja mogu biti bjelančevine mlijeka, laktoza, jaja, gluten, kikiriki i orašasto voće, školjkaši, rakovi, histamin i drugi biogeni amini. Liječenje alergija i preosjetljivosti uključuje kombinaciju eliminacijske i rotacijske dijete, ovisno o nalazu testa. Kod praćenja i liječenja takvih stanja potrebna je suradnja roditelja, pedijatra, alergologa i nutricionista.

### Druge vrijedne navike

Osim saznanja o važnosti pravilne prehrane, djeci treba usaditi i zdrave navike kretanja, koje u kasnijoj dobi mogu spriječiti debljinu i druge kronične nezarazne bolesti. Roditelji, kao i svi ostali koji sudjeluju u odgoju djece, trebaju svojim načinom života biti primjer.

Zadaća je roditelja naučiti dijete zajedničkom blagovanju za stolom. S obzirom na ubrzan način života, rijetko se nađe cijela obitelj na okupu pa je vrlo važno barem vikendom okupiti se kao obitelj i zajedno blagovati. Također, bitno je djecu uključiti u nabavu namirnica, a stariju i u pripremu jednostavnih jela.

*Izv.prof. dr.sc. Sandra Pavičić Žeželj*

# Zdrava navika od najranijih dana

U predškolskoj dobi dijete ima tzv. „mliječnu denticiju“, odnosno samo mliječne zube. Njihova prirodna zamjena trajnim nasljednicima počinje u vrijeme polaska u školu, tj. u dobi od 6 ili 7 godina, i traje otprilike do 11. ili 12. godine, kada niču posljednji trajni zubi (izuzevši umnjake koji niču kasnije). Dakle, mliječni zubi ostaju u ustima sve do 11. ili 12. godine.

Kada dijete ima problema s oralnim strukturama, u prvom redu zubima, može mu biti bitno narušena kvaliteta života ako ne može normalno jesti, spavati i trpi bolove, što ne utječe samo na njega, već i na sve koji s djetetom žive. Prve tegobe koje dijete može imati sa zubima i oralnim zdravljem javljaju se kod nicanja zubi.



## Nicanje zuba

Možda je najvažnija faza u razvoju zuba njegova pojava u usnoj šupljini, odnosno nicanje. Prvi zubi obično niknu oko 6. mjeseca djetetova života. Međutim, postoje i odstupanja od prosjeka te se dijete može čak roditi s ponekim zubom, ili pak zub može niknuti mnogo kasnije, tek s navršenom prvom godinom života. Sve dok dijete normalno napreduje, razloga za zabrinutost nema. No, valja napomenuti: ako se dijete rodi sa zubom ili zub izbije ubrzo nakon rođenja, obvezno treba posjetiti doktora dentalne medicine. Naime, ako se radi o prekobrojnom zubu, koji se neće razviti do kraja i koji se vrlo brzo može rasklimati i ispasti, postoji rizik od gutanja ili udisanja zuba, što može imati ozbiljne posljedice. Stoga takve zube treba izvaditi što prije.

Nicanje zuba u pravilu počinje u donjoj čeljusti. Prvi niču srednji donji sjekutići pa srednji gornji sjekutići, a nakon toga i drugi sjekutići. Zatim slijede

prvi kutnjaci, pa očnjaci i na kraju drugi kutnjaci. Nicanje mliječnih zuba završava u dobi od oko dvije i pol do tri godine.

## Tegobe kod nicanja

Kod većine novorođenčadi nicanje mliječnih zuba prolazi bez problema, ali ponekad se mogu javiti simptomi koji mogu otežati život i djetetu i roditeljima. Najčešći su: pojačano lučenje sline, osip oko usana, uznemirenost, odbijanje hrane, razdražljivost, slabo spavanje te crvenilo i otok na sluznici čeljusnih grebena na kojima se treba pojaviti zub.

Pojačano lučenje sline, tj. konstantno vlaženja područja, može oko usana izazvati osip, pogotovo ako dijete koristi dudu. To također može biti pogodno mjesto za razvoj infekcije. Preporučuje se nanošenje neutralne, prirodne kreme koja se najčešće koristi za njegu kože novorođenčadi.

Za olakšavanje simptoma nicanja preporučuje se masirati zubno meso ili djetetu dati igračke za grickanje, koje također stvaraju učinak masaže. Masažu se može izvoditi tako da se oko prsta namota sterilna gaza u 1-2 sloja i ohladi vodom te se time izmasira sluznica čeljusti. Kao zamjena može poslužiti „lažna“ četkica, koja se nalazi u kompletima za oralnu higijenu novorođenčadi. Igračke za grickanje dobro se ohlade u hladnjaku (ne zamrzavaju se) te se ponude djetetu da ih gricka i na taj način masira zubno meso.

Različiti gelovi i kapi namijenjeni ublažavanju tegoba kod nicanje zuba, većinom su bazirani na lokalnim anestheticima koji se nanose na sluznicu. Njihovo je djelovanje kratkotrajno, što iziskuje češće nanošenje no, s obzirom na to da se radi o kemijskim sredstvima koja se unose u usta malog djeteta, ne treba pretjerivati.

U dobi dok niču zubi (od 6. mjeseca pa sve do 3. godine) pojava povišene tjelesne temperature često se pripisuje nicanju zuba. Zapravo se radi o tome da djeca u doba nicanja zuba mogu biti podložnija bolestima zbog oslabljenog imuniteta (a ne zbog samog nicanja zuba) te se lako zaraze uzročnicima iz okoline, zbog čega raste tjelesna temperatura. Kod povišene tjelesne temperature u tijelu se pojačava metabolizam te posljedično neki zubi mogu „požuriti“ s nicanjem. Visoku temperaturu ili proljev kod djeteta ne smije se protumačiti nicanjem zuba i zanemariti jer se radi o simptomima infekcije.

## Briga o zubima

Briga o zubima zadatak je za cijeli život. Čistiti zube, odnosno usnu šupljinu treba početi što ranije,

čak i prije nego što nikne prvi zub (masažom zubnog mesa dva puta dnevno). Prve zube čisti se ujutro i navečer, posebnom četkicom za zube za novorođenčad. Najbolja je ona vrlo male glave i izrazito mekih plastičnih vlakana. Pastu za zube može se početi koristiti odmah, ali nije obvezno, već se sve do druge godine može koristiti samo voda. Olučimo li se za pastu, treba paziti da je pogodna za uzrast djeteta. Bilo bi poželjno da se radi o pasti s fluoridima. Na četkicu se nanosi tek toliko paste da malo „zaprlja“ vlakna.

Rani početak provođenja oralne higijene ne samo da čisti usnu šupljinu, već stvara zdravu naviku od najranijih dana!

## Karijes

Karijes je jedna od najraširenijih bolesti današnjice, a pogađa sve populacijske skupine. Nastaje kada 200-700 vrsta bakterija, koje žive u naslagama na zubima (plaku), iz šećera stvaraju kiseline koje razaraju zubnu caklinu. U predškolskoj je dobi karijes najčešći čimbenik koji može narušiti oralno zdravlje, a time i kvalitetu života djeteta i obitelji koja skrbi za njega i s njim dijeli patnju.

Zubi nam ne služe samo za žvakanje i odgrizanje hrane, već imaju i druge važne funkcije: govornu (npr. glasovi C, Z, F, V ne mogu se pravilno izgovoriti bez zuba), razvoj čeljusti (izbjegavanje nastanka ortodontskih anomalija) te psihološku (lijepi zubi pomažu u izgradnji samopouzdanja). Postoji, dakle, niz dobrih razloga za bezuvjetno čuvanje mliječnih zuba do njihove prirodne zamjene trajnim nasljednicima.

Osnovne mjere za očuvanje zdravlja zuba uključuju: pravilnu prehranu, pravilnu i redovitu oralnu higijenu te redovite kontrole kod doktora dentalne medicine. S njima treba početi što ranije, najbolje odmah po rođenju, kada se može početi primjenjivati znanje o pravilnoj prehrani i oralnoj higijeni.

**Pogrešne navike hranjenja**, a najčešće su to uspavlivanje djeteta bočicom i noćni obroci, lako mogu izazvati karijes u ranoj dobi. U početku izgleda kao bijela kredasta crta uz rub zubnog mesa. U slučaju da se ne reagira odmah, napreduje dalje da bi na kraju potpuno razorio krunu zuba. Stoga je potrebno izbjegavati uspavlivanje djeteta bočicom i noćne obroke te čistiti zube prije odlaska na spavanje.

Budući da gotovo sve vrste hrane i pića sadrže ugljikohidrate (šećere), svaki put kad jedemo ili pijemo dajemo bakterijama priliku da proizvode kiselinu. Da bismo to sveli na najmanju moguću mjeru, potrebno je:

- namirnice s puno ugljikohidrata (slatkiše) koristiti u sklopu glavnih obroka, kao desert,
- ograničiti hranu i piće na 5 do 6 obroka dnevno, odnosno izbjegavati grickalice i pijuckanje zaslađenih napitaka tijekom dana,
- dati slini vremena da očisti zube od kiselina i ostataka hrane.

Dakle, smanjenjem unosa šećera oduzimamo „hranu“ bakterijama te one ne proizvode kiselinu, a uklanjanjem plaka četkanjem zuba uklanjamo i same bakterije.

## Četkanje zuba

Zube je potrebno četkati ujutro i prije spavanja, najmanje 3 minute. Razmak između obroka i pranja zuba treba biti 30 do 60 minuta, da bi naši prirodni zaštitni mehanizmi mogli odraditi svoju zadaću, tj. da slina razrijedi i neutralizira štetne kiseline, ali i „popravi“ mikroskopska oštećenja nastala djelovanjem kiselina. Tek nakon toga trebamo četkicom i pastom ukloniti ono što je ostalo.

Naravno, i kod predškolske djece podrazumijeva se provođenje oralne higijene neposredno prije uspavlivanja i nakon doručka, za što se mogu koristiti razna sredstva. O tome se treba posavjetovati s doktorom dentalne medicine na prvom pregledu, koji bi trebalo obaviti između dobi od 6 mjeseci djeteta i prvog rođendana.

## Prvi pregled

Prvi pregled kod doktora dentalne medicine prigoda je da roditelj dobije korisne informacije o brizi o zubima djeteta i odgovore na pitanja koja ga u vezi s time zanimaju. Ako se dijete na pregled dovede navrijeme, tj. dok zubi još nemaju karijes, na djetetovim se zubima rade samo preventivni postupci, koji nisu traumatični te ono stječe potpuno različitu sliku o zahvatima u ordinaciji u odnosu na situaciju kada je prvi dolazak uzrokovan bolnim zubom i nerijetko neugodnom intervencijom (što je, nažalost, još uvijek česta praksa).

## Osnovni savjeti za očuvanje zdravlja dječjih zuba

1. Izbjegavajte uspavlivanje djeteta „na bočicu“ i što ranije ga odviknite od bočice i/ili dude.
2. Uspostavite pravilan način prehrane - nije presudno koliko hrane bogate šećerima pojedemo, već da je ne konzumiramo prečesto!
3. Redovito provodite oralnu higijenu.
4. Redovito posjećujte doktora dentalne medicine od dobi od 6 mjeseci djeteta pa nadalje, barem dva puta godišnje, da dobijete dodatne, individualizirane savjete u skladu s potrebama djeteta.
5. Ako se karijes ipak pojavi, što ranije odvedite dijete doktoru dentalne medicine jer i mliječni zubi trebaju biti sanirani! Pravilo je medicinske struke da se oni liječe jednako kao i trajni, usprkos tome što će s vremenom ispasti.

*Prof. prim.dr.sc. Danko Bakarčić, dr.med. dent.  
specijalist pedodont  
Sveučilište u Rijeci, Medicinski Fakultet  
Studij dentalne medicine,  
Katedra za Dječju stomatologiju  
KBC Rijeka, Klinika za Dentalnu medicinu*



# Osigurati poticajno okruženje

**Rođenje djeteta zasigurno je jedan od najbitnijih događaja u životu. Iščekivanje je veliko, sreća neizmjerena. Odmah po primitku djeteta u ruke, svaki roditelj započinje mali „pregled“ svog novorođenčeta: ima li sve prstiće, reagira li na zvukove, pokazuje li da mu smeta svjetlost... I srećom, velika većina roditelja s pravom zaključi da je s njihovom bebom sve u redu i prekrasan put rasta i razvoja novog ljudskog bića može započeti.**

No, za manji broj roditelja i njihove djece početak je to trnovitog i neizvjesnog puta. Bilo da se poteškoće otkriju odmah po rođenju (kao u slučaju težih oblika cerebralne paralize, nekih genetskih poremećaja...) ili tijekom prvih godina života (autizam, hiperaktivnost...), roditelju se nameće izazov: kako pomoći svom djetetu da se što skladnije razvija i što uspješnije uklopi u svakodnevni život.

Nakon početne faze, u kojoj roditelji intenzivno traže pomoć stručnjaka, plaćaju skupe terapije, sami intenzivno rade kod kuće, dođe do trenutka kada shvate da se ne radi o sprintu, u kojem se na kraće vrijeme uloži ogromna snaga, već o dugotrajnom maratonu, koji nerijetko prelazi sve olimpijske okvire. Tada treba zastati i promisliti o tome kako organizirati život da djetetu bude pružena maksimalna mogućnost razvoja, a da to bude financijski i vremenski održivo i da obitelj može voditi skladan i ispunjen život. Rehabilitacija djeteta ne smije postati zadatak koji je jedini smisao života, već je treba uklopiti u dan kao način života.

## Timski rad

Da bi roditelji pomogli djetetu s poteškoćama da razvije svoj puni potencijal, važno je, za početak, zadržati kontakt sa stručnjacima. Imati osobe kod koje prate dijete i s njime rade, sjajno je, kako za dijete, tako i za roditelja, koji ima „saveznika“ u onome što radi i osobu koja može dati stručan savjet i katkada objektivniji sud od samog roditelja, koji je „preblizu“ situaciji. Izaberite osobe kojima vjerujete i koje su svojim znanjem i pristupom stekle vaše

povjerenje. Nemojte uporno odlaziti osobi na temelju njene struke, titule ili tuđe preporuke ako vaše dijete ne pokazuje nikakav napredak. Izgradite mali tim osoba od povjerenja!

Sljedeći je zadatak: kod kuće napraviti okruženje u kojem će dijete što bolje napredovati. Bez obzira na to o kakvoj se poteškoći u razvoju radi, pristup mora biti cjelovit i sveobuhvatan, kako bi se djelovalo na sva područja djetetova razvoja. Glavni su elementi: senzorne stimulacije, poticanje motoričkog razvoja, intelektualnog i socijalnog razvoja te pravilna prehrana.

## Senzorne stimulacije

Neovisno o dijagnozi, senzoričke poteškoće zajedničke su svoj djeci s poremećajem u razvoju, bile one jasno izražene ili primjetne samo oku stručnjaka. Napravite u svojem domu što više uvjeta da dijete bude izloženo vidnim, slušnim, dodirnim, mirisnim i

okusnim stimulacijama. Za to ne trebaju skupa pomagala. Dovoljno je da dijete tijekom dana izlažete raznim mirisima, doticaju s tkaninama različite kvalitete, praćenju vizualnih podražaja, slušanju glazbe i slično. Takve stimulacije pozitivno će utjecati na djetetov razvoj, a jednostavne su za izvođenje te ih mogu raditi svi članovi obitelji. Možete pronaći i organiziran pristup, kao što je senzorna terapija, Tomatis ili slično.



## Poticanje motoričkog razvoja

Danas su djeca izložena aktivnostima poput igranja igrice, surfanja internetom i slično, a manje aktivnoj igri na otvorenom s vršnjacima. Često roditelji okrivljuju za to tehniku i suvremeni način života, ali nerijetko su upravo oni ti koji pretjeranom brigom koče dijete (npr. da hoda rubom nogostupa, vrta se u krug, skače po lokvama i slično). Budući da je u gradskim uvjetima nešto teže osigurati djetetu bavljenje tjelesnom aktivnošću, organizirane aktivnosti svakako su dobar izbor. Plivanje, gimnastika, tenis, grupni sportovi, ili bilo koja druga aktivnost, blagotvorno će utjecati na sve aspekte djetetova razvoja. Vikendi mogu biti rezervirani za obiteljske boravke u prirodi, pješačenja, vožnju biciklom i slično. Upustite se u

avanturu i zapamtite – od pojačane tjelesne aktivnosti i vi ćete imati koristi!

## Poticanje intelektualnog razvoja

Ne morate biti profesor da biste podučavali svoje dijete. Tisućljećima su djeca saznavala o svijetu i životu kroz priče svojih roditelja i učila čitati sjedeći u majčinom krilu. Stoga, nastojte svakoga dana čitati djetetu barem desetak do petnaest minuta. Neka to postane vaš mali ritual kojem ćete se oboje veseliti. Gledajte zajedno dokumentarce o životinjama, povijesnim događajima, komentirajte ih i tražite više podataka u enciklopedijama ili na internetu. Uključite dijete u učenje stranog jezika, matematike ili u kreativne radionice. Što god smatrate da bi ga veselilo, pomoći će njegovoj boljoj socijalizaciji i dati zamah intelektualnom razvoju.



## Poticanje socijalnog razvoja

Civilizirano ponašanje uči se kod kuće. Sva djeca, pa tako i djeca s poteškoćama u razvoju, trebaju imati visoke standarde ponašanja. Ti standardi moraju biti jasni i istaknuti, kako bi dijete znalo što se od njega očekuje.

Tražite od djeteta da postupno, u skladu sa svojim mogućnostima, preuzme brigu o svojoj higijeni i odijevanju, da pomaže u kućanskim poslovima, postavlja stol, zalijeva cvijeće, javlja se na telefon. To će ojačati osjećaj pripadnosti i razvijati djetetovo samopouzdanje. Nerijetko možemo vidjeti djecu koja se neprimjereno ponašaju, a okolina takvo ponašanje pripisuje djetetovim poteškoćama. Poteškoća nikada ne smije postati opravdanje za nepristojnost! No, u slučajevima kada je djetetova poteškoća zaista uzrok ponašanju izvan okvira uobičajenog, treba imati razumijevanje. Nepredvidivo, naglo i loše ponašanje može biti rezultat vidnih, slušnih, taktilnih ili prehrambenih problema te alergija. Objasnite osobama u okolini da je djetetu teško nositi se sa situacijom i da određena ponašanja u datom trenutku ne može izbjeći.

## Pravilna prehrana

Dobra i kvalitetna prehrana iznimno je važna. Bez obzira na to kako ste odlučili hraniti dijete, a mogućnosti su nebrojene, vodite računa o kvaliteti namirnica koje koristite. Na policama trgovačkih centara nalaze se namirnice i proizvodi koji sadrže pesticide, aditive, umjetne arome i boje, hormone i slično. Potrudite se da djetetu uvijek budu dostupne što svježije namirnice, iz organskog uzgoja. U početku treba malo više vremena dok ne pronađete izvore od kojih ćete nabavljati namirnice (npr. domaće uzgojenu perad, svježije ekološko povrće, sezonsko

voće i slično), no vrlo brzo će cijela obitelj osjetiti blagodati konzumiranja kvalitetne hrane. Srećom, danas je organski uzgojena hrana puno dostupnija pa bez problema možete kupiti žitarice, mahunarke, sjemenke, orašaste plodove, hladno prešana ulja i slično.

Što se tiče dodataka prehrani, budite vrlo oprezni i ne pretjerujte. Ne koristite više od dva do tri odjednom, i to samo ako i kada za to postoji potreba!

### ORGANIZACIJA KVALITETNOG REHABILITACIJSKOG PROGRAMA

- kompleksni problemi zahtijevaju kompleksan pristup,
- moraju biti pokriveni svi elementi zaslužni za poticanje razvoja,
- program mora biti individualiziran i prilagođen mnogim faktorima,
- bitno je da se osjećate dobro s onim što ste za dijete izabrali,
- zadržite kritičku crtu,
- odredite ciljeve i radite povremene analize.

Nakon svega pročitano, kao roditelj možete pomisliti kako je sve to prezahtjevno. Na neki način i jest! No, neće svakom djetetu sve od preporučenog biti potrebno u velikoj mjeri. Dijete s cerebralnom paralizom trebat će znatno više rada nego dijete s blagom hiperaktivnošću. Roditelj je tu da procijeni što će od svih mogućnosti izabrati. No, ne zaboravite: vaše je dijete prvenstveno dijete i ima potrebe kao i svako drugo. Grlite ga, ljubite i govorite mu da je prekrasno! U posljednjih nekoliko godina često sam boravila na jugu Italije. Ako majci bilo kojeg djeteta na tom području samo date naslutiti da njezino dijete nije savršeno (imalo ono poteškoću ili ne), loše ćete se provesti. Budite kao te majke i hrabro vodite svoje Savršenstvo kroz život!!!

*Udruga „DIRA RIJEKA“*

*Maša Čiča,*

*Tomatis praktičar i Delacato tutor*

# U novom okruženju

Polazak u jaslice/vrtić važan je događaj u životu djeteta. To je velika promjena, za djecu potpuno nova situacija, kojoj se moraju prilagoditi. Kada bismo pokušali opisati kako se dijete osjeća kada prvi put dolazi u vrtić, vjerojatno ne bi bilo pogrešno reći: samo, izgubljeno, bespomoćno. Za većinu djece polazak u vrtić predstavlja određenu razinu stresa, koji se može manifestirati nizom emocionalnih, tjelesnih i ponašajnih reakcija djeteta (ali i roditelja).

## Separacijska anksioznost

Najveći dio djece plače ili na neki drugi način protestira, iskazujući tugu zbog razdvajanja od roditelja ili drugih bliskih osoba. Tada govorimo o tzv. separacijskoj anksioznosti. Djeca teško shvaćaju da će se roditelji vratiti te se osjećaju ostavljenima. Za roditelje je najvažnije znati: iskazivanje separacijske anksioznosti normalno je! Takvo dječje ponašanje pokazuje da su dijete i roditelj povezani. Dijete negodovanjem zapravo iskazuje da bi radije ostalo uz roditelja.

## Reakcije tijekom prilagodbe

Proces prilagodbe, koji ne uključuje veće teškoće, uobičajeno traje tri do četiri tjedna, pod uvjetom da su djetetovi dolasci redoviti. Očekivana je pojava određenih reakcija koje, u pravilu, postupno slabe i nestaju paralelno s uspostavljanjem socio-emocionalnih odnosa s odgojiteljima. Dio djece sklon je reakcijama na fiziološkom planu: odbijanju hrane ili spavanja, probavnim smetnjama, čestom obolijevanju. Kod drugih su istaknutije ponašajne reakcije: plač, agresivnost, povučенost ili sl. Jedna od mogućih reakcija je tzv. regresija, tj. ponovna pojava nekog oblika ponašanja karakterističnog za raniju, već svladanu fazu razvoja (npr. dijete ponovo počne mokriti u krevet, sisati prst, tražiti dudu i sl.). Sva navedena ponašanja normalna su tijekom prilagodbe.

Način na koji će se dijete prilagođavati, osim o povezanosti s roditeljem, ovisi i o njegovim **individualnim osobinama** (lakše se prilagođavaju djeca tzv. lakšeg karaktera, tj. ona koja bolje podnose promjene u rutinama i okolini), o **stupnju razvoja i dobi** (djeca u dobi od 18 do 36 mj. često se nalaze u fazi straha od nepoznatog i u negativističkoj fazi, pa su manje sklona surađivati s odraslima), o **stanju zdravlja** (boležljiva djeca, koja češće izostaju u vrijeme prilagodbe, teže se prilagođavaju) te o **obiteljskoj atmosferi** u kojoj dijete živi (ako je dijete već doživjelo negativna iskustva u odvajanju, teže će se prilagoditi).

## Podrška roditelja

Kako bi prilagodba bila za dijete što bezbolnija, ono treba vođenje i podršku odraslih. Roditelj može nizom svojih ponašanja pomoći djetetu da se prilagodi na vrtić. Jasnu potporu roditelj pruža iskazujući pozitivan stav prema vrtiću, povjerenje u osobe koje će se u vrtiću brinuti za njegovo dijete te boraveći s djetetom u vrtiću tijekom prvih dana.

Upisom u vrtić, odgojitelji i za dijete i za roditelje postaju bitne osobe budući da im roditelji prepuštaju dio brige o njima najvažnijima – o njihovoj djeci. Zato



je poželjno da roditelj djetetu često govori o tome kako u vrtiću radi odgojiteljica koja će o njemu brinuti te da se, dok roditelja nema, za sve potrebno obraća njoj. Također, dobro je naglašavati ono što je samom djetetu bitno: vrtić je mjesto puno igračaka i druge djece, a tamo su i odgojiteljice koje znaju mnogo zanimljivih igara.

Nakon što se roditelji upoznaju s vrtićkim dnevnim ritmom, poželjno je jednostavnim, razumljivim riječima upoznati dijete s time što će raditi u vrtiću te obiteljski ritam dana prilagoditi vrtićkom.

Redovitim dovođenjem djeteta u vrtić roditelj pomaže olakšati prilagodbu. Svakodnevnim dolaskom



dijete uči slijed radnji: dolazak u vrtić – odlazak roditelja – boravak u vrtiću – povratak roditelja nakon određenog vremena, odlazak kući. Na toj osnovi dijete gradi povjerenje u roditelja, odnosno stječe sigurnost da će doći po njega i odvesti ga iz vrtića u sigurno okruženje doma. Za dijete je važno da roditelj svakodnevno naglasi potpunu sigurnost svog povratka (npr. "Kad to obavim, vratit ću se po tebe") i da iskreno kaže koliko ga dugo neće biti jer djeca, pogotovo starija, već znaju koliko određene radnje traju, pa se lako razočaraju u roditelja ako shvate da je lagao.

Nadalje, roditelj može pomoći djetetu kroz kratke oproštaje. Trenutak rastanka od roditelja krizni je trenutak; većina se djece, nakon što roditelj ode, brzo primiri u zagrljaju odgojiteljice ili se zaigra. Dugim i ponavljanim oproštajima roditelj ostavlja dojam nepovjerenja i nesigurnosti u jaslice/vrtić, što nepovoljno utječe na dijete. Roditelji se iz istog razloga ne bi smjeli duže zadržavati u prostorima vrtića (npr. na hodniku ili uz ogradu, odakle gledaju dijete).

### Otežavajuća ponašanja

Nekoliko je stvari vezanih uz roditelje koje djetetu mogu bitno otežati prilagodbu:

- nesiguran, zabrinut ili zaplakan roditelj. Dijete koje osjeća roditeljevu nesigurnost i nepovjerenje i samo je nesigurno i nepovjerljivo, zato što su djeca sklona prihvatiti osjećaje roditelja. Izuzetno je važno da roditelj i ostali odrasli koji brinu o djetetu imaju jasan stav o uključivanju djeteta u ustanovu i spremnost pomoći mu tijekom prilagodbe. U slučaju da roditelj ili druga, djetetu bitna osoba (npr. baka) nije spremna „pustiti“ dijete u jaslice/vrtić, velik je rizik da se dijete neće moći prilagoditi, jer ima tendenciju surađivati s njemu bitnim odraslima. Dijete koje kod kuće čuje negativne informacije o jaslicama/vrtiću

ili svjedoči stalnim iskazima brige odraslih, vjerojatno će se također početi brinuti i razviti negativan stav prema svojem boravku u ustanovi.

- roditelj koji, ne oprostivši se od djeteta, doslovno pobjegne u trenutku kad ga dijete ne gleda. Kada dijete konačno potraži roditelja i ne nađe ga, doživi snažan osjećaj napuštenosti i nepovjerenja, koji je jako teško naknadno ispraviti.

- roditelj koji od svog djeteta traži dopuštenje za odlazak ("Mogu li sada otići?"; "Reci mi kad mogu otići?" i sl.) zapravo prebacuje odgovornost na dijete, kao da time želi

sebi olakšati odluku o ostavljanju djeteta u vrtiću/jaslicama. Ta odluka uvijek mora biti odluka roditelja. Jasnom porukom kako roditelji žele da dijete bude u jaslicama/vrtiću, oni mu olakšavaju proces prilagodbe.

- zastrašivanje vrtićem i/ili odgojiteljicama (npr. „Ako budeš zločest, ići ćeš u vrtić“, „U vrtiću ćeš morati sve pojesti“, „Nećeš smjeti u vrtić ako ne skineš pelenu“ i sl.). Takve ili slične rečenice kod djeteta razvijaju odbojnost i nevoljkost prema boravku u ustanovi.

### Izazovi za roditelje

Tijekom djetetove prilagodbe na jaslice/vrtić, i roditelji se moraju naviknuti na to da, u određenoj mjeri, odgoj svog djeteta prepuste stručnjacima. Od njih to iziskuje spremnost na kompromis u pogledu dotad utvrđenih rutina, pravila i sl. Nekim roditeljima kompromis može biti velik izazov, posebno ako sami doživljavaju emocionalne teškoće zbog razdvajanja od djeteta. Budući da je izuzetno važno da odrasla osoba, koja dijete prati tijekom prilagodbe, ostane pribrana, kako bi mu mogla pomoći suočiti se sa strahom, izgubljenosti i bespomoćnosti, dobro je da to bude roditelj ili neka druga, djetetu bitna odrasla osoba koja je emocionalno spremna za odvajanje.

### Partnerstvo roditelja i odgojitelja

Najbitniji je čimbenik uspješne prilagodbe stvaranje partnerskog odnosa između roditelja i odgojitelja. Otvorena komunikacija, uvažavanje i pridržavanje plana prilagodbe te uzajamna podrška sigurno će dovesti do uspješne prilagodbe djeteta na jaslice/vrtić. Dijete koje vidi i doživi osjećaj povjerenja roditelja u odgojiteljice, i samo će se osjećati sigurno i zaštićeno.

*Sonja Pribela-Hodap,  
univ.spec.psihologije*

# Ravnoteža ljubavi i zahtjeva

Suvremeni se roditelji susreću s mnogobrojnim pitanjima u vezi s odgojem djece i svojim odgojnim postupcima. Živimo u vrijeme brzih životnih promjena i mnogobrojnih utjecaja na živote roditelja, djece i obitelji. Roditelji se svakodnevno, na razne načine, susreću s različitim očekivanjima društva o tome kakvi bi trebali biti, što bi djeci trebali dopuštati, što bi im trebali zabraniti, na koje aktivnosti bi ih trebali voditi, koliko bi stranih jezika djeca trebala govoriti, što bi djeci trebali kupovati...

## Roditeljski stilovi

Tradicionalno, u teoriji postoje četiri stila roditeljstva: autoritarni, autoritativni, popustljivi i zanemarujući.

**Autoritarni** odgojni stil podrazumijeva prevladavanje roditeljskog nadzora u odnosu na iskazivanje topline i razumijevanja. Roditelji pred djetete postavljaju visoka očekivanja i zahtjeve te ih kontroliraju, a ne daju dovoljno podrške i topline. Usmjereni su na postavljanje granica i pravila te skloni kažnjavanju ako djetete prekrši pravilo. Djeca odgajana takvim stilom često su nesigurna, agresivna, povučena, niže razine tolerancije, neuspješna u rješavanju problema, zabrinuta o tome kako udovoljiti autoritetu. Odnos roditelj – djetete u tom se slučaju temelji na odnosu nadređenosti i podređenosti te nagrađivanja i kazne. Cilj je tog stila učenje samokontrole i podilaženja autoritetu, pa kod djece često izaziva osjećaj straha, lažnog poštovanja, nepovjerenja i neiskrenosti.

**Autoritativni** odgojni stil odlikuje pokazivanje puno ljubavi i topline, ali i dosljedno postavljanje granica. To je stil koji na najbolji način postavlja granice i strukture koje djeca u životu trebaju, uz puno ljubavi, topline i podrške. Taj je stil demokratičan, podrazumijeva sposobnosti i vještine komunikacije s djetetom, poticanje djeteta, poštivanje djetetovih interesa i mišljenja. Autoritativni odgojni stil potiče razvoj poželjnih osobina, kao što su znatiželja, samouvjerenost, neovisnost, odlučnost i dobar akademski uspjeh, a djeca odgajana tim stilom najčešće su odgovorna, iskrena, samopouzdana, poštuju sebe i druge.

**Popustljivi (permisivni)** odgojni stil obuhvaća puno emocionalne topline i roditeljske podrške, ali uz slabo postavljanje granica i malo postavljenih zahtjeva. Roditelji primarno zadovoljavaju sve djetetove zahtjeve i želje, no nedostaje im strukture i granica. Djeca odgajana popustljivim stilom često su nesigurna i nesnalažljiva, nezrela, impulzivna, slabe samokontrole, sklona agresivnosti kada se susretnu s ograničenjima i trenutačnim neispunjavanjem njihovih želja i zahtjeva.

**Zanemarujući (indiferentan)** odgojni stil



podrazumijeva malo emocionalne podrške i malo ograničenja. Roditelji postavljaju malo zahtjeva, nemaju kontrolu nad djetetovim ponašanjem, djetetu ne postavljaju granice, ne pokazuju emocije, ne pružaju podršku, rijetko iskazuju ljubav. Djeca takvih roditelja često su neposlušna, niskog samopoštovanja, sklona problematičnom ponašanju, nesigurna i slabe samokontrole.

Lako je uočiti da od četiri opisana stila jedino autoritativni stil predstavlja poželjan način odgajanja zdravog i sretnog djeteta. Osim toga, potrebno je da roditelji međusobno kvalitetno komuniciraju, održavaju dobar odnos te se podržavaju u odgoju djeteta. Konačno, važno je da su tijekom vremena **dosljedni** u svojim odlukama i načinu ophođenja s djetetom te međusobno **usklađeni**. Tada djetete zna što može očekivati, nije zbunjeno niti zabrinuto. Predvidivost mu, u tom slučaju, pruža osjećaj sigurnosti.

## Kako se osnažiti u roditeljskoj ulozi

- Odgovorite na djetetovu potrebu za ljubavlju, sigurnošću, emocionalnom toplinom, pripadanjem. Djetete treba brižno ponašanje roditelja, tj. mogućnost iskazivanja umora, straha, nesigurnosti bez rizika da će te emocije biti zanemarene, okarakterizirane kao nepotrebne ili na drugi način neshvaćene; treba mjesto iz kojeg može sigurno krenuti istraživati svijet.
- Budite osjetljivi na djetetove poruke i odgovarajte na njih. Razgovarajte s njim, utješite ga kad je tužno, pokušajte ga razumjeti, slušajte strpljivo što vam zaista poručuje, nemojte pretpostavljati da odmah znate; održite pozitivno okruženje i osjećaj sigurnosti.
- Dosljedno pružajte emocionalnu toplinu i dosljedno odgovarajte na djetetov iskaz ljubavi. To je temelj za stvaranje kvalitetne i stabilne, emocionalno tople veze roditelja i djeteta te omogućuje djeci da se osjećaju vrijednima i prihvaćenima.
- Pružite strukturu i vođenje koji odgovaraju djetetovoj potrebi za sigurnošću, predvidivošću i kompetentnošću.
- Osigurajte djetetu strukturiran i siguran prostor u



kojem ono može obavljati svoj „posao“, odnosno igrati se i istraživati.

- Osigurajte djetetu strukturirano vrijeme i raspored aktivnosti u danu, koje uključuju i obiteljske aktivnosti. Rutina i predvidivost malom djetetu pružaju osjećaj sigurnosti. No, ponekad, u skladu s individualnim potrebama djeteta ili promjenom okolnosti, potrebno je fleksibilno prilagoditi rutinu.
- Pomozite djetetu da nauči upravljati svojim ponašanjem tako što ćete odrediti granice poželjnog i nepoželjnog ponašanja, izraziti očekivanja, objasniti zahtjeve.
- Postavljajte jasne granice, uz smisleno objašnjenje, bez tjelesnog i psihičkog kažnjavanja.
- Budite djetetu uzor poželjnog ponašanja i

izražavanja emocija te načina ophođenja s drugima.

- Razgovarajte s djetetom, uzmite u obzir njegovo mišljenje, objašnjavajte, raspravljajte, gledajte na svoje dijete kao na cjelovitu malu osobu te uvažite njegovu potrebu da ga se vidi, čuje i da se poštuju njegovo mišljenje, ideje, planovi, želje.
- Posvetite vrijeme djetetu i pokažite interes za njegove aktivnosti i iskustva: što dijete voli, što ne voli, što ga veseli, što ga brine, što je doživjelo u vrtiću, u parku i sl.
- Podupirite djetetovu samostalnost, odnosno potrebu za osjećajem osobne kontrole, kompetentnosti i sposobnosti utjecaja na druge i svijet oko sebe.
- Podupirite djetetove jake strane, izražavajte povjerenje u njegove sposobnosti, slijedite i podržavajte njegove interese.
- Podržavajte i stvarajte prilike da dijete istražuje, uči, isprobava, stječe iskustva uz vašu podršku te uz pozitivnu komunikaciju.

Najvažnije od svega jest da dajete sve od sebe kako biste svojoj djeci omogućili sve ono što biste i sami željeli imati: sigurnost, kvalitetnu komunikaciju, podržavajuće i tople odnose, autonomiju, strukturu i usmjeravanje. Veselo i sretno djetinjstvo tada sigurno neće izostati.

*Marina Marghetti, mag.paed. et mag.educ.philol.croat.*

## Najteži i najvredniji posao

**Kao roditelji, većinom težimo sličnim ciljevima – želimo da nam djeca budu sretna, zdrava, zaigrana, vesela; htjeli bismo da gaje prijateljske odnose s vršnjacima, uljudno se odnose prema odraslima, poštuju pravila i budu uspješni u raznim područjima. Također želimo da odrastu u zrele ljude, tjelesno i mentalno zdrave, odgovorne prema sebi i drugima, koji će pridonositi društvu radeći nešto što ih ispunjava i u čemu su dobri te se ostvariti u poslovnom i obiteljskom smislu. Zvuči lako. No, često nismo sigurni koliko nas i kako ono što danas činimo s djecom (naše roditeljske vještine) vodi do opisanog cilja. Stoga je važno osvijestiti vezu između vlastitih ponašanja i dugoročnih ishoda kod djece.**

### Prihvatite dijete kakvo jest

Svi vjerujemo kako prihvaćamo svoju djecu u potpunosti. No, činjenica da to nije uvijek tako lako

odražava se u rečenicama poput: “Baš si neuredan”, “Nemoj biti lijen”, “Vidi kako je tvoj brat brz”, “Zašto ne budeš više kao ona?”, “Nemoj me sramotiti” i slično. Djeca nisu na svijetu kako bi svojim izgledom, ponašanjem, temperamentom i osobinama ispunila naše fantazije o njima.

Prvo i najvažnije što djeci trebamo pružiti jest – prihvaćanje. To znači gledati ih kako se razvijaju, upoznavati ih svaki dan, biti otvoreni i zainteresirani za ono što oni jesu, što ih zanima i što mogu, a ne fokusirati se na ono što ne mogu. Nadalje, oslušujmo sami sebe i poruke koje im šaljemo. Dijete koje često sluša kritike na nekoj razini zaključuje “*nisam dovoljno dobar*” ili “*nisam vrijedan ljubavi*”. S druge strane, dijete kojemu često poručujemo da ga vidimo i čujemo, da ga volimo neovisno o tome što može i što radi, rasti će misleći o sebi “*voljen sam*” i “*vrijedim upravo ovakav kakav jesam*”. Takve su misli temelj zdravog samopoštovanja i najbolja dugoročna prevencija.

Svako dijete ima osobnost, temperament, vlastiti razvojni put i način učenja. Prilagodite li mu se,

otkrivajući i poštujući njegovu jedinstvenost, dijete će se razvijati u skladu s potencijalima s kojima je rođeno. Dijete ne možete razmaziti dajući mu previše ljubavi. Pokažite mu koliko vam je važno, pokažite mu to često i na različite načine.

## Ne očekujte previše

Djeca nisu smanjena verzija odraslih. Mala djeca po prirodi su egocentrična, ne mogu se zamisliti u tuđoj poziciji niti apstraktno razmišljati. Učit će od odraslih, polako i postepeno, a na roditeljima je da budu strpljivi i realistični. Stoga od male djece ne treba očekivati da budu uredna, poslušna, čista i pristojna, da rado dijele svoje igračke ili da izaberu grašak umjesto čokolade. Njih zanima istraživati, isprobati, dotaknuti, srušiti, upotrijebiti, naučiti, preskočiti, kušati.

Važno je razumjeti kako djeca uče te ne uzimati njihova ponašanja osobno. Svako dječje ponašanje ima razlog i svrhu, šalje nam poruku. Djeca ništa ne čine "iz čista mira" i kako bi nas naljutila ili "testirala". Čine stvari iz neke vlastite potrebe, jer time dobivaju ono što žele, ili pak izbjegavaju nešto što im se ne sviđa. Nastojte razumjeti o čemu se radi, a u tome nećete pogriješiti ako puno slušate i pitate svoju djecu.



## Odlike dobre komunikacije

Slušanje je jedna od važnih životnih vještina. Neopohodna je za pozitivno, podržavajuće roditeljstvo. Budući da im je uglavnom sve novo, djeca intenzivno i burno doživljavaju sve što se oko njih zbiva te žele svoje doživljaje podijeliti s roditeljima. Dajte im svoju **nepodijeljenu pažnju i dovoljno vremena**, pokažite interes za ono što proživljavaju (i vanjski i unutarnji svijet djeteta iznimno je bogat), čučnite uz njih, uzmite ih u krilo i razgovarajte o tome što im se u životu događa. Dijete će iskazati svoje doživljaje cijelim bićem, glasom, plačem, pokretom i osjećajima. Sve te načine treba jednako dopustiti i pomoći djetetu da samo razumije svoja iskustva.

U komunikaciji s djecom, kao i s odraslima, preporučljivo je **aktivno slušati**, što znači da provjeravamo jesmo li dobro razumjeli sugovornika te razumijemo li kako se u određenoj situaciji osjeća. Vrlo su korisne tzv. **"ja-poruke"**, u kojima ne

govorimo prvenstveno o drugome, već izražavamo vlastitu emociju i potrebu od te druge osobe (npr. umjesto: *"Stoput sam ti rekla da ne bacaš tenisice"*, radije recite: *"Smeta me kad baciš tenisice pa te molim da ih spremiš na policu."*).

Postavljajući granice, važno je djetetu vrlo jasno izreći svoja očekivanja, zabrane i dopuštenja. Budite vrlo **konkretni, kratki i jasni** (npr.: *"Idemo u trgovinu. Ja ću kupiti kavu, a ti možeš uzeti čokoladicu"*; *"Trčanje po kući zabranjeno je, no smiješ trčati po vrtu."*). Uvijek nastojte provjeriti je li dijete dobro razumjelo što od njega tražimo i zašto.

## Primjerena pohvala

Pohvale su izrazito važne za djetetovo samopoštovanje. Omjer pohvala i kritika ne bi smio biti manji od 3:1 (na tri pohvale jedna kritika). No, djecu ne treba hvaliti pretjerano, neutemeljeno i općenito (*"Divan/a si"*, *"Baš si lijep/a"*, *"Ti si najpametniji/a"*). Hvalite dijete **konkretno i ciljano** (npr.: *"Sviđa mi se kako si pospremio igračke"*, *"Lijepo si pozdravio odgojiteljicu"*, *"Ponosna sam kako si pomogao prijatelju, budi ponosan na sebe."*). **Pohvalite trud** koji je dijete u nešto uložilo, a ne samo krajnji rezultat. Time dijete uči kako je vrijednost u procesu, radu i trudu, a ne samo u crtežu/medalji/ocjeni i drugim vanjskim stvarima. Time se temelj samopoštovanja stavlja u samu osobu, a ne izvan nje.

## Granice, a ne kazne

Kako bi naučilo funkcionirati u socijalnom okruženju, dijete se suočava s mnogim pravilima i očekivanjima koja mu okolina postavlja. Pravila čine **okvire** u kojima se, ako ih postavimo jasno, realistično i pozitivno, dijete osjeća **sigurno**. Dogovorite s djetetom nekoliko kućnih pravila kojih će se držati svi ukućani. Naime, kada dijete sudjeluje u dogovaranju pravila, doživljava ih osobno i lakše ih slijedi.

No, za malu djecu pravila donosite samo vi. Formulirajte ih **afirmativno**, npr.: „po kući hodamo u papučama“ bolje je nego „ne hodaj bos“; „prije jela peremo ruke“ umjesto „ne jedi prljavim rukama“ i sl. Pohvalite dijete kada se drži pravila. Kada ne uspije, samo mu skrenite pažnju na to, bez prijetnji ili ljutnje („Sjećaš se, dogovorili smo se da po kući hodamo, a vani možemo trčati.“).

Roditelji obično koriste kaznu ili druge tehnike, koje često pogrešno zovu kaznom (npr. slanje u kut ili u sobu, oduzimanje privilegija, kao što je TV ili mobilni telefon, zabrana slatkiša i slično). Ponekad prijete „kaznom“ koju na kraju ne izvrše. Ništa od navedenog ne pridonosi niti odnosu roditelj-dijete, niti uljudnom ponašanju.

Svako ponižavanje djeteta (ili druge osobe) štetno je i neprihvatljivo. Fizičko kažnjavanje (udarac, šamar, „po guzi“, povlačenje uha i sl.), omalovažavanje (ružne riječi, ismijavanje) ili ugrožavanje sigurnosti (plašenje djeteta napuštanjem, izbacivanjem iz kuće) apsolutno je nedopustivo.

No, dijete svakako treba osjetiti posljedice svoga

neprimjerenog ponašanja. Upravo je stoga važno **unaprijed najaviti** što od njega **očekujete** te koje će **posljedice** određeno ponašanje imati, a onda se toga i držati. Npr., možete reći: „Možeš dobiti sladoled KAD pojedеш ručak“; „Ići ćemo u park KAD pospremiš svoje igračke“ (ako treba, pomozite mu da pospremi, no važno je da učini neki napor u željenom smjeru); „Ako proliješ sok, obriši stol krpom“ i slično. To nije ucjena, već logičan slijed, a vi određujete što je i koliko u djetetovom najboljem interesu. Dakle, umjesto kazne – koristimo **prirodne posljedice**. Dogodi li se da školarac ne napiše domaću zadaću ili ne pročita lekturu, nemojte ga „spašavati“ jureći u školi ili opravdavajući ga. Pustite neka dobije jedinicu ili minus – tako će najbrže naučiti preuzeti odgovornost. I budite mirni – neugodni osjećaji dio su života, baš kao i ugodni. Neće mu se ništa strašno dogoditi od malo frustracije ili srama. Važno je postepeno iskustveno usvajanje ideje: u životu i svijetu zna se što je čiji posao, i svatko treba napraviti svoj dio kako bismo kao zajednica dobro funkcionirali.

Djetetu pomaže ako iskreno pokažete na vlastitom iskustvu da svi ponekad griješe. Ispričajte mu kada nešto ne učinite dobro, zakasnite na posao, ne platite račun navrijeme i slično – recite mu kako ste se neugodno osjećali, ali i kako ste to prevladali (npr. platili račun, ispričali se, ostali dulje na poslu...). Time djetetu dajete dobar primjer kako se nositi s uspjehom i neuspjehom. Pritom vježbamo kako biti uviđavni i milosrdni, i prema sebi, i prema drugima.

## Igrajte se

Nema ničeg važnijeg u životu djeteta od igre. Igra je način na koji dijete uči, istražuje svijet, doživljava



novi i nepoznati, proširuje znanja i povezuje različita iskustva. Igra je, osim toga, prvi i najvažniji način na koji dijete ostvaruje svoje odnose s drugima, kako s ostalom djecom, tako i s odraslima. Pritom uči o sebi (što voli, što ne voli, što mu se sviđa ili ne, u čemu je uspješno, što ga privlači, što odbija), ali uči i o svojim prijateljima (što drugi vole i ne vole). Na taj način usvaja važnu činjenicu – svi smo različiti i različitost je sasvim u redu! Također, kroz igru dijete uči poštivati različitosti među ljudima, čak i radovati im se. Takvo je iskustvo neophodno u odgoju odgovornih pojedinaca.

U igri nastojte slijediti djetetovu inicijativu, igrajte se onoga što ono želi i kako želi. Neka cilj igre ne bude pobjeda ili učenje vještine, već igra sama po sebi. Dok je dijete maleno, slobodno mu malo popustite u igri. S frustracijom i gubitkom učit će se suočavati vrlo postepeno. Budite strpljivi. Dobro se zabavite – i odrasli imaju potrebu za igrom!

## Kvalitetno vrijeme

Biti s djetetom, pokazati mu da nam je važno, da nas zanima njegov svijet, ono što ga veseli i rastužuje, dopustiti njemu i sebi da se povezujemo – najvažnije je što ćete kao roditelji činiti. Bliskost i povjerenje, zajedništvo i dijeljenje – temelji mentalnog zdravlja – ne mogu se zamijeniti novim igračkama ili aktivnostima. Zato djetetu trebamo pružiti svoju nepodijeljenu pažnju, vrijeme koje ne služi nekom zacrtanom cilju, učenju ili ulaganju, već je samo po sebi vrijednost. Danas to nije lako – od roditelja kao da se očekuje da vode djecu na barem nekoliko aktivnosti tjedno, zbog čega djeca često budu opterećena. Budite umjereni s aktivnostima; premda je dobro postići uspjehe u sportu, glazbi ili stranim jezicima, djetetu mora ostati dovoljno slobodnog, sadržajima neopterećenog vremena koje će moći iskoristiti za spontanu igru i odmor.

## Pametno s ekranima

Današnji stil života većine obitelji uključuje mnoštvo elektroničkih uređaja, aplikacija, igrica i društvenih mreža, koje su privlačne, lako upotrebljive i zanimljive. No, naš mozak nije tomu evolucijski prilagođen te je vrlo lako razviti ovisnost jer sadržaji na ekranu uglavnom izazivaju ugodu bez ulaganja velikog truda.

Porast poremećaja u razvoju govora i komunikacije, kojem svjedočimo, može se povezati s korištenjem



ekrana kod predškolske djece, jer ono izravno utječe na razvoj mozga, ometajući razvoj pažnje i koncentracije, motivacije i socijalizacije. Stoga roditelji više nego ikad trebaju svjesno i informirano pristupiti upotrebi elektroničkih uređaja. Djeca sama sebi ne mogu uspješno postaviti granice, osobito kada je u pitanju nešto vrlo "zarazno". Roditeljska je odgovornost što djeca gledaju i koliko vremena provode u tome. Preporuka Svjetske zdravstvene organizacije kaže kako djeca do dobi od 2 godine ne bi smjela uopće biti pred ekranima, a do školske dobi najviše 2h dnevno.

Ne zaboravite da djeca imitiraju odrasle. Ako roditelji stalno koriste mobitel, dijete će usvojiti taj obrazac ponašanja. Kontrolirajte što dijete na mobitelu ili računalu/tabletu pretražuje te ga ne puštajte s uređajima van vašeg nadzora (starijoj djeci pregledavajte povijest pretraživanja i koristite alate za zaštitu). Dječje sobe ne bi trebale biti opremljene televizijom i/ili igraćom konzolom. Nemojte djetetu davati mobitel da bi se umirilo, tijekom obroka te prije spavanja.

Korištenje elektroničkih uređaja ima i prednosti koje ne smijemo zanemariti. Umjereni i pravilna upotreba pospješuje neke kognitivne vještine, olakšava informiranost, a kod starije djece pospješuje socijalne odnose. Djeca ne mogu uopće ne biti izložena tehnologiji. No, njenu upotrebu kontrolirajte vi, svjesno i odgovorno. Preporuka je provoditi što manje vremena pred ekranima, a što više aktivno, u prirodi.

## Buran svijet osjećaja

Sva su važna iskustva u životu obojena osjećajima. Osjećaji su utkani u nas, dani su nam sa svrhom i razlogom – ukazuju nam na to da smo ostvarili/dobili nešto poželjno (sreća), čega se trebamo čuvati (strah), omogućuju nam prebolijevanje gubitka (tuga) ili obranu vlastitog integriteta (ljutnja). Svi su osjećaji u redu, bili ugodni ili neugodni, i ne treba ih izbjegavati, već prihvatiti.

Djeca se često boje vlastitih intenzivnih emocija pa im je u tim trenucima potrebna podrška roditelja. Naljuti li se dijete, a roditelj na to reagira vlastitom ljutnjom, umjesto podrške dijete će doživjeti strah od roditelja te sram i krivnju. Stoga

je roditeljski zadatak prepoznati i imenovati osjećaj ("Vidim da si ljuta...", "Jesi li se prestrašio?", "Veseli te nova lutka?"), kako bi dijete kroz takva iskustva naučilo prepoznati različite osjećaje. Djeci je važno pokazati da je u redu osjetiti emocije i primjereno ih iskazati. Primjerice: „Smiješ biti ljut, no nije u redu zbog toga nekog udariti. Možeš reći: 'To me ljuti', možeš lupiti nogom po podu, duboko udahnuti ili nešto slično.“

Kao i druge stvari, djeca će od roditelja naučiti kako se suočavati s emocijama. Zato su roditelji pozvani otkrivati vlastiti svijet osjećaja te pratiti kakav su model djeci. No, prije svega, budite uz svoju djecu - veselite se s njima kada se vesele, suosjećajte s njima kada su tužna, uvažite njihove strahove i dopustite im da osjete i prožive ljutnju i frustraciju. Sva ta iskustva neophodna su za zdrav rast i razvoj te za kvalitetne međuljudske odnose koje će graditi u odrasloj dobi.

## Brinite o sebi

Na kraju, ne zaboravite na sebe, na svoje potrebe, odmor, interese, hobije i važne odnose. Roditelji često osjećaju krivnju ako učine nešto za sebe, priušte si izlazak na kavu ili u kino, bave se sportom ili samo sjednu s knjigom u ruci. Naravno da se trebate puno posvetiti djetetu, no briga o sebi posredno je briga o djetetu. Zadovoljni i odmorni roditelji (također i zadovoljan bračni par) bit će djetetu puno bolji oslonac i primjer od frustriranih. Kako bi djeca sutra cijenila i poštovala sama sebe, potrebno im je da to isto već danas vide kod vas. Roditelj koji živi autentičnim životom, poznajući i poštujući samoga sebe, osnažuje u djetetu uvjerenje kako i njegov život vrijedi i ima jedinstven smisao.

*Ivana Sošić Antunović, prof. psihologije  
stručna suradnica-mentorica, Dječji vrtić Sušak*



# Ključ je u dobroj pripremi

Kada se dvoje ljudi odluči živjeti zajedno kao obitelj, kao partneri, obično su potaknuti međusobnom povezanošću, zaljubljenošću i lijepim zajedničkim trenucima. Ovisno o tome koliko brzo u njihov život uđe dijete, par može biti u različitim fazama: zaljubljenosti i idealiziranja partnera, upoznavanja različitosti i sličnosti, mogućih razočaranja i/ili sukoba, usklađivanja potreba, očekivanja i navika, ili svjesne izgradnje bliskog i podržavajućeg odnosa. U svakom slučaju, rođenje djeteta predstavlja veliku promjenu u životu obitelji. Najveća sreća i radost u nekim trenucima može biti najveći izazov i najslabiji izvor zabrinutosti i stresa, posebno ako par još nije ostvario stabilnu vezu, ispunjenju razumijevanjem i podrškom.

Kao stručnjaci u bračnom savjetovanju, uočavamo da mnogi parovi upravo nakon rođenja djeteta, koje su tako rado i uzbuđeno iščekivali, dođu u krizu braka, a neki se nađu i pred rastavom u prvoj godini života bebe. Te izazove može znatno olakšati dobra priprema na ono što čeka supružnike – roditelje. Na taj će način biti lakše i ljepše i roditeljima, i njihovoj voljenoj bebi.



## Smanjiti pritisak

Pitanje je kako ojačati par i pripremiti roditelje i buduće roditelje, osim na ljepote, i na izazove koji dolaze uz dijete. Važno je upoznati (buduće) roditelje s time da je, u prvih nekoliko tjedana, a često i nekoliko mjeseci, dok se partneri još nisu navikli na promjene nastale dolaskom djeteta, vrlo česta pojava da su oba partnera nenaspavana i umorna, da se neke bebe često bude, skoro stalno imaju potrebu za dojenjem, plaču kada se majka samo na trenutak odmakne, da neke mame ne uspiju dovoljno zadovoljiti niti osnovne

potrebe (npr. najesti se u miru). U tom slučaju mnoge mame, a često i oni kvalitetno uključeni tate, nemaju snage i motivacije za seksualni odnos, iako ga možda žele, mogu osjećati iscrpljenost, zbunjenost, nervozu, razočaranje, ljutnju i razdražljivost.

Bebe su različite i roditelji ne znaju unaprijed što mogu očekivati. Možda će biti jedna od onih beba koje često spavaju, vrlo su prilagodljive i sve je lako i jednostavno s njima. Možda će malo spavati, kontinuirano tražiti pažnju, biti zahtjevne i velik izazov za roditelje. Dobro je znati da postoje te i mnoge druge opcije. Izazovna djeca nisu loša djeca, niti su njihovi roditelji loši. Što prije roditelji prihvate njihovu prirodu, to će prije olakšati djetetu i sebi.

Također, važno je znati da do dobi od 6 mjeseci, a obično i godine dana, sve što beba čini odraz je njenih stvarnih potreba. Beba ne manipulira, nije razmažena i nećemo ju razmaziti ako zadovoljavamo njene potrebe. Upravo suprotno, pomoći ćemo joj da izraste u zdravo, sretno i zadovoljno dijete, a roditelji će osjećati zadovoljstvo i sreću.

Kada su roditelji unaprijed svjesni navedenih rizika, veći su izgledi da ih, ako se ostvare, prepoznaju i spriječe svađe i otresanje jednog na drugog, a povećaju međusobnu podršku i razumijevanje. Vrlo je važno da i mama i tata sudjeluju u brizi o djetetu, da majka ima trenutke odmora, a preporučuje se

omogućiti si i dodatnu podršku - uključiti rodbinu i prijatelje koji bi pomogli oko kućanskih poslova i/ili pružili emocionalnu podršku. Već i pola sata čuvanja bebe koje preuzmu baka, djed ili prijatelji od povjerenja, može biti dragocjeno da se supružnici zajedno odmore ili pročavrljaju o nečemu neobveznom.

## Temelji zdravog razvoja

Djetetu je cilj da preživi, a roditelji žele da to bude na način koji ih najmanje frustrira. Da bi roditelji bili uspješni i sretni, potrebno je da razumiju što beba treba i što joj se događa u pojedinoj razvojnoj fazi. Pamela Levin i Jean I. Clarke opisuju

cikluse razvoja te savjetuje kako djetetu omogućiti zdrav razvoj odgovarajućim pristupom roditelja.

### Prenatalna faza (od začeća do rođenja)

Razumljivo je da je period trudnoće vrlo važan za razvoj djeteta na fizičkoj razini (*dijete razvija sve tjelesne sustave*), zbog čega trudnice više paze na raznolik i zdravu prehranu i slično. Međutim, dobro je znati da se tada događa i vrlo važan dio psihosocijalnog razvoja djeteta: dijete posredno prima prihvaćanje, njegovanje, sigurnost i ljubav od majke i okoline. Istaknuta stručnjakinja J.I. Clark govori o

tome da dijete već u tijeku trudnoće donosi odluke može li imati povjerenja prema vanjskom svijetu. Beba (nesvjesno) već u majčinoj utrobi donosi odluke kao odgovor na okolinu i odnose koje iskusi preko majčinih odnosa s drugim ljudima i s bebom u trudnoći. *Roditelji* u toj fazi trebaju milovati trbuh, nježno govoriti djetetu te na druge načine poručivati da su djetetove potrebe važne, da je dobrodošlo i sigurno.

#### **Faza "biti"** (od rođenja do 6. mjeseca)

*Dijete* u ovoj fazi jednostavno "jest", postoji, doživljava svijet. Potrebno mu je da jede/pije, spava, da mu je ugodno, da mu se bez odgode pruži podrška kada plače. Budući da uči zadovoljavati svoje potrebe, važno je ne puštati ga da plače i čekati da samo prestane. Reakcije roditelja ili skrbnika u tom periodu u podlozi su djetetovih doživljaja o svijetu (koliko je lijep, radostan, podržavajući ili pak opasan, bolan, težak), o samome sebi (je li vrijedno ili bezvrijedno, dobrodošlo, prihvaćeno, je li njegov život vrijedan) te o tome je li život vrijednost sama po sebi.

Potrebno je da *roditelji* u toj dobi djetetu pružaju ugodan dodir, prisustvo, stalnost, da primijete glad/punu pelenu prije nego što dijete zaplače i odmah reagiraju, uzmu ga u naručje odmah kad zaplače, promatraju ga i uče što znači koja reakcija, igraju se s njim sukladno dobi (vrste igara nalaze se na [www.centarsreca.hr](http://www.centarsreca.hr)), razgovaraju s bebom i veselo guguću dok joj presvlače pelenu, pružaju ljubav, sigurnost i dosljednost. Pozitivnim odgovaranjem na djetetove potrebe poručuju mu: "Ti si važan. Sretni smo što te imamo. Vrijediš samim time što postojiš! Tvoj život je važan."

#### **Faza "činiti"** (6. do 18. mjesec)

*Dijete* u toj fazi počinje željeti sve samo, ali treba pomoć. Ono istražuje svijet rukama, očima i ustima. Potrebno mu je da koristi sva osjetila. Kako postaje pokretnije, potrebno mu je da se samostalno kreće i fizički privremeno pomalo udaljava od roditelja te da uči granice. Uči da nisu svi problemi lako rješivi i da ima više mogućih rješenja te kako prihvatiti pomoć.

Dijete tada razvija spremnost na bliskost s drugima kroz blizak odnos ispunjen povjerenjem s roditeljima/skrbnicima. Uspjet će ako doživi da smije iskazati potrebe i da ih roditelji uvažavaju. Tako uči vjerovati sebi i drugim važnim/bliskim osobama. U toj fazi ima priliku naučiti da je u redu pokazati inicijativu i biti svoj, osjetiti i slijediti sebe.

Za roditelje je bitno da primjećuju dijete, da riječima i tijelom zrcale njegove radnje (npr. svojom rukom dodirnemo ručicu djeteta koju pruža prema nama i kažemo: "Našao/la si nešto zanimljivo", "Jako se želiš popeti, a izgleda da bi ti dobro došla pomoć – ti nastavi, a ja ću pripaziti na ovaj rub da se ne udariš."). Također, važno je da primjećujemo i uvažavamo sve djetetove osjećaje.

Djetetu valja pružiti ohrabrenje i ponašanjem dati obje dozvole: "u redu je biti aktivan" i "u redu je biti miran". Važno je, kad god je to moguće, ne prekidati dijete u aktivnostima i ne ubrzavati ga. Time poručujemo: "Podržavam tvoju inicijativu. Uživam i kada nešto radiš polako. Smiješ imati svoj način. Smiješ znati to što znaš."

### **Budite prisutni**

Danas znamo da bebe imaju različite potrebe i načine da ih izraze. Znamo i da različita vrsta plača izražava drugačiju potrebu. Stoga promatrajte svoje dijete, *oslušajte njegove potrebe* i osjetit ćete što je potrebno baš vašem djetetu u tom trenutku i - reagirajte, *odgovorite podržavajuće na tu potrebu*. Djeca komuniciraju i prije nego što progovore.



### **Sretan roditelj i sretno dijete**

Uz današnji tempo života, mnogim roditeljima nije lako naći vrijeme za sebe, premda je poznato koliko je to važno za zdravlje, za kvalitetno roditeljstvo, dobre odnose u obitelji i sreću. Stoga je važno da roditelji nađu način da brinu o sebi i budu sretni, da odvoje vrijeme za sebe i za bračni/partnerski odnos. Imajmo na umu da, ako roditelj nije sretan, to utječe i na dijete/djecu. Potrebno je naći ravnotežu između uvažavanja vlastitih i djetetovih potreba i želja. Iako je prirodno da su roditelji stalno uz malenu bebu, u redu je, kada dijete postane spremno, da osiguraju nešto vremena za sebe, potraže osobu od povjerenja koja će pričuvati dijete i, ako zatreba, navrijeme potraže stručnu pomoć i podršku. Dok se kroči kroz život, valja imati na umu: sretan roditelj je dobar roditelj.

*Gordana Galetić,  
magistra socijalne pedagogije i psihoterapeutkinja (ECP)  
[www.centarsreca.hr](http://www.centarsreca.hr)*

*Napomena: dio teksta preuzet je iz knjige "Naša poticajna obitelj" Gordane Galetić i suradnica, 2009. g. te sa [www.centarsreca.hr](http://www.centarsreca.hr)*

# Roditelji "pod povećalom"

Otkrića u neuroznanosti pokazala su da se mozak najintenzivnije razvija u prvim godinama života. Ono što dijete doživljava ima snažan utjecaj na razvoj njegova mozga. Ako dijete raste u okolini bez dovoljno ljubavi, sigurnosti i roditeljske njege, u njegovom se mozgu mnoge veze među živčanim stanicama neće očuvati te će biti znatno drugačiji od mozga djeteta koje raste u osjećajno bogatom okruženju. Već u dobi od tri godine vidljive su razlike u socijalnom i intelektualnomu razvoju djece koje nisu pod utjecajem ekonomskog ili obrazovnog statusa roditelja, već načina na koji se roditelji ophode međusobno i sa svojom djecom.

## Kvaliteta odnosa među roditeljima

Kvaliteta odnosa među roditeljima značajno utječe na emocionalnu klimu u obitelji na koju su djeca vrlo osjetljiva. Već i male bebe, iako ne razumiju o čemu roditelji razgovaraju, prepoznaju kada nešto nije u redu i reaguju nemirom i plačem. Česta neslaganja i sukobi među roditeljima, osobito tijekom prvih mjeseci života djeteta, mogu imati dalekosežne posljedice na djecu.

Obitelji se danas svakodnevno suočavaju sa stresnim situacijama, a ponekad i sama roditeljska uloga izaziva napetosti, što može dovesti do nesuglasice i sukoba među roditeljima. Neke su nesuglasice neizbježne, ali i zdrave za vezu - ako potaknu pozitivne promjene u odnosima. Roditeljski sukobi koji nisu neprijateljski i koji se razriješe konstruktivno, s pozitivnim ishodom, mogu imati pozitivan utjecaj na djecu. Mogu im poslužiti kao primjer kvalitetnog rješavanja sukoba, posebno ako se roditelji odnose s poštovanjem tijekom rješavanja neslaganja. Dijete tada uči da je povremeno neslaganje dio svakog bliskog odnosa te kako konstruktivno rješavati probleme.

Djeca je potrebno dati do znanja kad su sukobi razriješeni jer se time jača njihov osjećaj sigurnosti u obitelji. S druge strane, kada djeca nikada ne vide odrasle u svom životu kako se ljute jedno na drugo, izražavaju neslaganje i rješavaju problem, ona propuštaju važne lekcije koje pridonose razvoju emocionalne inteligencije.

## Loš model

Djeca koja odrastaju u domu u kojem su sukobi česti nemaju dobar uzor za razvijanje bliskih veza kasnije tijekom života. Osobito ako opažaju svoje roditelje kako se međusobno ophode netrpeljivo, uvredljivo i/ili agresivno, sklonija su ponašati se slično prema svojim prijateljima; češće pokazuju agresivno ponašanje prema vršnjacima te im manjka suradljivosti tijekom igre. Bez prigode da nauče komunicirati s uvažavanjem i suosjećanjem te kako zajednički rješavati problem - ponavljaju scenarij svojih roditelja.

## Kako dijete reagira na roditeljski sukob?

Način na koji će dijete reagirati na roditeljske sukobe povezan je s nizom čimbenika: djetetovim temperamentom, spolom i dobi, kvalitetom odnosa koji ima sa svakim roditeljem, jačinom sukoba među roditeljima, stupnjem u kojem roditelji uključuju dijete u sukob, načinom kako dijete doživljava uzroke i značenje sukoba te kako sagledava implikacije za vlastitu dobrobit.

Kada dođe do neslaganja ili sukoba, bitno je da roditelji: 1) komuniciraju, 2) međusobno se uvažavaju i 3) poštuju razlike u mišljenjima. Osim toga, dijete ne smiju stavljati u poziciju biranja strane ili ga pak koristiti kao sredstvo prisiljavanja partnera na slaganje u mišljenju. Djetetu trebaju jasno dati do znanja da ono nije krivo za roditeljski sukob, a ako se brine zbog sukoba, važno ga je saslušati i razgovarati o osjećajima.

Sukobi među roditeljima ne djeluju neposredno na emocionalne reakcije, nego preko djetetova osjećaja ugroženosti. Djeca se boje što će biti s njima ili s čitavom obitelji ako se roditelji nastave sukobljavati ili ako se zbog čestih sukoba razvedu. Da se zaista radi o stresnom iskustvu, pokazuje povećana razina hormona stresa nađenog u urinu djece izložene čestim roditeljskim konfliktima.

## Rizični čimbenik za djecu

Roditeljski sukob postaje faktor rizika za djecu ako se ponavlja (češće od jednom tjedno), ako je prijetećeg tona (roditelji se ne svađaju zbog neposrednog povoda, već su okupirani i okrivljuju se za stvari iz prošlosti) te ako nema razrješenja sukoba ni isprike. Kada roditelji viču, grubo se ponašaju (lupaju vratima i bacaju stvari) i pokazuju neprijateljstvo i netrpeljivost jedno prema drugome, smanjuju roditeljsku sposobnost zajedničkog odgoja djeteta i povoljno ozračje u obitelji. Time se kod djece povećava vjerojatnost razvoja problema - emocionalnih (depresija i tjeskoba), problema u ponašanju (agresija, nasilo ponašanje) i socijalnih (neslaganje s vršnjacima), kao i rizik od neuspjeha u školi.

Suprotno uvriježenom mišljenju, djeca koja su duže vrijeme izložena sukobu nisu „imunija“ na sukob od druge djece niti se na njega naviknu. Zapravo, ona postaju još osjetljivija na roditeljske sukobe. Zbog sniženog praga tolerancije, na roditeljske nesuglasice reaguju tugom, anksioznošću, ljutnjom ili osjećajem bespomoćnosti, čak i kada su nesuglasice relativno blage. Također, mogu se pokušavati uključiti u sukob ili intervenirati među roditeljima ne bi li zaustavila svađu.

## Izazovi razvoja

Razvod je svakako jedan od najvećih izazova s kojima se roditelj može suočiti. Većina djece uspješno prevlada to krizno obiteljsko razdoblje. No, dio djece i mladih doživljava određene poteškoće i trpi dugotrajne i dalekosežne posljedice. Naime,

djeca su tijekom perioda razdvajanja i razvoda u vrlo nepovoljnom položaju, jer su u potpunosti ovisna o svojim roditeljima, a razvod je izvan njihove kontrole. Djeca ne znaju koliko će razvod trajati i kakav će ishod biti, a nemaju ni znanja ni vještina da se uspješno suoče s tom situacijom. Stoga je uloga roditelja neprocjenjiva: unatoč teškoj situaciji s kojom se sami suočavaju, imaju odgovornost biti oslonac djeci i njihove interese staviti na prvo mjesto.

Premda je razdvajanje roditelja vrlo stresno za djecu, važno je znati da do emocionalnih problema djeteta zapravo dovode učestali sukobi među roditeljima, a ne sam razvod. Istraživanja pokazuju da nesretni roditelji iz cjelovitih obitelji stvaraju kod

djece veće poteškoće nego razvedeni roditelji koji su tijekom i nakon razvoda brinuli o emocionalnim potrebama djece i osigurali im kontinuitet odnosa s oba roditelja. Upravo su kontinuirana dostupnost i uključenost oba roditelja u život djeteta tijekom i nakon razvoda, te njihova suradnja u svim važnim pitanjima koja se tiču djeteta, neophodne za dobru prilagodbu djeteta.

U slučaju da sukobi među roditeljima imaju vidljive negativne posljedice po dijete te roditelji nisu sigurni kako se postaviti prema djetetu tijekom razvoda, važno je da potraže stručnu pomoć i na taj se način suoče s problemom.

*Mr. Tamara Žakula, prof. psihologije*

Podrška pozitivnom roditeljstvu: program radionica „Rastimo zajedno“

## Vedri i zadovoljni roditelji

Roditeljska uloga, odnosno ono što pod time podrazumijevaju sami roditelji, odgojno-obrazovne ustanove, razni stručnjaci te društvo u cjelini, trajno se mijenjala od kada je ljudskog roda. S jedne strane, mogli bismo reći da je danas roditeljima lakše obnašati tu ulogu zbog veće financijske sigurnosti, dostupnosti informacija o roditeljstvu te sadržaja namijenjenih djeci. No, istovremeno smo svjedoci sve većih zahtjeva koji se postavljaju pred roditelje. Od njih se očekuje da budu topli i nježni, da jasno postavljaju granice, da su stručni i izvrsno informirani, da djecu u svemu potiču, uvažavaju, da im budu posvećeni i na raspolaganju. Zbog svega navedenog, današnji se roditelji mogu naći u situaciji trajnog stresa i preispitivanja vlastitih sposobnosti vezanih uz odgoj djece.

### Jačanje roditeljskih kompetencija

Upravo kao odgovor na potrebu roditelja za podrškom, kao i na obvezu društva da tu podršku osigura, u sklopu UNICEF-ove kampanje „Prve 3 su najvažnije“, razvijen je program radionica za poticanje pozitivnog roditeljstva pod nazivom „Rastimo zajedno“. Namijenjen je roditeljima najmlađe djece, u dobi od jedne do četiri godine.

Cilj je programa jačanje roditeljskih kompetencija u najširem smislu riječi, a ostvaruje se u suradničkoj atmosferi rada u malim grupama od po 12-ak sudionika. Njeguje se partnerski, ravnopravan odnos roditelja i voditelja radionica – koje u pravilu čine 3 sustručnjaka (psiholog, pedagog i odgojitelj). Radionice su za roditelje besplatne, a provode se kroz ciklus od 11 susreta (jednom tjedno, u trajanju od dva sata), uz mogućnost daljnjeg zajedničkog okupljanja u Klubu roditelja.

Obrađuju se teme vezane uz razumijevanje dječjih potreba, osobitosti dječjeg razvoja, roditeljske odgovornosti, komunikaciju i slušanje, važnost igre, učenje i proširivanje dječjeg znanja, postavljanje granica te njegovanje kvalitetnih odnosa. Program je znanstveno utemeljen i evaluiran, a njegova je

kvaliteta prepoznata na međunarodnoj razini.

Danas se provodi diljem cijele Hrvatske (u 79 gradova), u dječjim vrtićima, obiteljskim centrima i udrugama, a proširio se i izvan nacionalnih okvira. Do sada je za njegovo provođenje educirano preko 800 stručnjaka, a dosad ga je pohađalo više od 6000 zadovoljnih roditelja.

Osigurana je i podrška stručnjacima koji rade s roditeljima djece rane dobi u ostvarivanju svoje profesionalne uloge, kroz radionice za odgojitelje u dječjim vrtićima, u sklopu stručnog usavršavanja.

### Dugoročan program koji raste

U dječjim vrtićima Grada Rijeke radionice „Rastimo zajedno“ provode se od nastanka programa 2008. godine, a danas su dostupne u gotovo svim vrtićima Primorsko-goranske županije. Izvrsna iskustva u provedbi potaknula su razvoj inačica programa: „Rastimo zajedno Plus“, prilagođen roditeljima djece s teškoćama u razvoju (od 2013.), „Klub očeva“ namijenjen samo tatama (od 2016.) te „Rastimo zajedno - i mi“, prilagođen roditeljima koji odgajaju djecu u zahtjevnijim okolnostima (od 2018.).

Na području Primorsko-goranske županije do sada je educirano više od 50 stručnjaka za provedbu tog vrijednog programa, a završilo ga je više stotina roditelja. Ishodi programa višestuki su: roditelji su skloniji više slušati djecu, bolje razumjeti njihove razvojne i osobne potrebe, više se baviti djetetom, igrati se, proširivati njegova znanja i poticati vještine te koristiti pozitivne načine komunikacije, kao i učinkovite i nenasilne odgojne postupke. U pravilu, roditelji po završetku radionica izjavljuju da se u roditeljskoj ulozi osjećaju mnogo kompetentniji i istinski podržani.

Nadamo se i nadalje uspješnoj provedbi programa u našoj županiji, uz osiguravanje uvjeta za njegovu održivost, dostupnost i širenje, kako bi iznimno pozitivni preventivni učinci doprli do što većeg broja korisnika – vedrih i zadovoljnih roditelja, koji uživaju biti sa svojom djecom.

*Ivana Sošić Antunović, prof. psihologije, stručna suradnica-mentorica, Dječji vrtić Sušak*

# Pomoć kad je najteže

**Socijalni program Grada Rijeke provodi se od 1993. godine. Njime se, u skladu sa zakonskim obvezama, ali i povrh njih, štiti socijalno najugroženije građane koji, zbog nepovoljnih osobnih ili društvenih okolnosti (bolest, dugotrajna nezaposlenost i sl.), ne mogu samostalno zadovoljiti osnovne životne potrebe te im prijete siromaštvo i socijalna isključenost.**

Hrvatski državljani koji imaju prebivalište na području Rijeke, strani državljani i osobe bez državljanstva sa stalnim boravkom na području Rijeke te azilanti i stranci pod supsidijarnom zaštitom s prebivalištem na području Rijeke, s odobrenom međunarodnom zaštitom, mogu koristiti pojedina prava iz Odluke o socijalnoj skrbi ako pripadaju jednoj od sljedećih kategorija građana:

- korisnici prava na zajamčenu minimalnu naknadu pri Centru za socijalnu skrb (CZSS) Rijeka (socijalni uvjet),
- korisnici prava na osobnu invalidninu, doplatka za pomoć i njegu, naknadu do zaposlenja ili na socijalnu uslugu rane intervencije pri CZSS Rijeka (socijalni uvjet),
- samačka ili višečlana kućanstva s prihodima nižim od gradskih cenzusa (uvjet prihoda),
- jednoroditeljske obitelji/kućanstva (uvjet jednoroditeljstva),
- umirovljenici s mirovinom nižom od gradskog cenzusa (uvjet mirovinskog prihoda),
- osobe u dobi od 65 godina naviše bez osobnog prihoda (uvjet: starije, radno neaktivne osobe),
- stradalnici rata i članovi njihovih obitelji (posebni uvjet),
- osobe s dugotrajnim oštećenjem organizma, koje usto imaju teži ili teški invaliditet – oštećenje funkcionalnih sposobnosti (uvjet oštećenja organizma),
- dobrovoljni darivatelji krvi (uvjet darivanja krvi),
- korisnici dječjeg doplatka (uvjet dječjeg doplatka),
- udomitelji maloljetnog djeteta bez odgovarajuće roditeljske skrbi (uvjet udomiteljstva).

Prava iz Socijalnog programa osiguravaju se i azilantima, kao i strancima pod supsidijarnom zaštitom, da bi se umanjio rizik od socijalne isključenosti i marginalizacije te društvene skupine i povećala uspješna integracija u lokalnu zajednicu.

Osim prava na pomoć u podmirenju troškova stanovanja i obroka u pučkoj kuhinji, koja se jamče svim građanima Republike Hrvatske kojima prijete siromaštvo, u Rijeci su tim građanima, kao i onima

izloženima socijalnoj isključenosti (npr. osobe s invaliditetom, starije osobe i sl.) dostupna mnoga druga prava i pomoći. Podmirujemo dio njihovih troškova stanovanja, prehrane, pojedinih nužnih zdravstvenih i socijalnih usluga te usluge javnoga gradskog prijevoza.

Oblici pomoći iz godine u godinu proširuju se, a trenutno su dostupna 22 oblika. Najveći broj prava dostupan je korisnicima prava na zajamčenu minimalnu naknadu pri CZSS Rijeka (17 različitih pomoći), građanima s prihodima nižim od gradskih cenzusa prihoda (13 različitih pomoći), građanima koji zbog bolesti ili invaliditeta ostvaruju različita prava pri CZSS Rijeka (12 pomoći), jednoroditeljskim kućanstvima (9 pomoći) te stradalnicima rata (7 pomoći).

Tijekom 2018. godine, socijalnim mjerama iz proračuna Grada Rijeke zaštićeno je 7.878 korisnika (cjelokupna kućanstva ili pojedini članovi kućanstva). Što se tiče ukupnog broja ostvarenih prava iz socijalne skrbi u 2018.g., građani su ostvarili ukupno 15.462 prava na različite oblike pomoći. U prosjeku je svaki korisnik ostvario dva prava.

## **Naknade troškova i novčane potpore za djecu i mlade**

Posebna pozornost u Socijalnom programu poklanja se djeci i mladima, jednoroditeljskim obiteljima i višečlanim obiteljima s djecom. Socijalnim mjerama i nekim programima i projektima, koji se financiraju raspisivanjem Javnog poziva na godišnjoj razini, koliko je to moguće, nastoji se ublažiti posljedice teških životnih okolnosti poput siromaštva i socijalne isključenosti.

Naknade troškova i novčane potpore za djecu i mlade:

- Pravo na jednokratnu potporu (poklon-bon) za nabavu opreme novorođenčeta za svako rođeno dijete koje ima prijavljeno prebivalište na području grada Rijeke, kao i jedan od roditelja.



Potpora iznosi 1500 kuna za prvorodeno dijete, 2000 kuna za drugorođeno dijete te 3000 kuna za trećerodeno i svako daljnje rođeno dijete. Mjera je definirana kao demografska, a ne socijalna. Iznos se određuje svake godine, zaključkom gradonačelnika Grada Rijeke.

- Pravo na pomoć za nabavu opreme novođenčeta: može ga ostvariti kućanstvo djeteta do navršene prve godine života ako ispunjava uvjete propisane Odlukom o socijalnoj skrbi. Ostvaruje se u obliku poklon-bona i iznosi 2 000 kuna.
- Pravo na besplatnu prilagođenu hranu za dojenče (uz medicinsku indicaciju): može ga ostvariti svako rođeno dijete do navršene godine dana čije kućanstvo zadovoljava cenzuse iz Odluke o socijalnoj skrbi. Preporuku daju pedijatar i patronažna medicinska sestra Doma zdravlja PGŽ, ako procijene da majka ne može dojiti zbog teže bolesti ili nedostatka mlijeka. Pravo se ostvaruje u Domu zdravlja PGŽ, a Grad Rijeka sufinancira rad Savjetovališta za prehranu dojenčadi, Dom zdravlja PGŽ-a i podmiruje troškove prilagođenoga (zamjenskoga) mlijeka.
- Pravo na pomoć za podmirenje troškova boravka djeteta u jaslicama i vrtićima: cjelodnevni i poludnevni boravak - najmlađim sugrađanima omogućujemo u potpunosti ili djelomično subvencioniran boravak u jaslicama i vrtićima. Osim vrtića kojima je osnivač Grad Rijeka, subvencioniramo i 9 vrtića kojima grad Rijeka nije osnivač, da bi što više djece pohađalo vrtiće i jaslice.
- Pravo na pomoć za podmirenje troškova marende učenika, organizirane u osnovnim školama
- Pravo na pomoć za podmirenje troškova prehrane (marende i ručka) učenika u produženom boravku, odnosno cjelodnevnom boravku, organiziranom u osnovnim školama (ovo i prethodno pravo odnose se na sve učenike od 1. do 8. razreda osnovne škole, kao i na učenike Centra za odgoj i obrazovanje Rijeke. Njima se subvencijom u cijelosti podmiruju troškovi organizirane marende u osnovnim školama, a za polaznike produženog boravka ili cjelodnevne nastave, učenicima od 1. do 4. razreda u osnovnim školama podmiruju se i troškovi ručka i užine.
- Pravo na pučku kuhinju: osim besplatnih obroka u školama, obitelji koje koriste pravo na zajamčenu minimalnu naknadu pri CZSS mogu ostvariti i pravo na pučku kuhinju. U Pučkoj kuhinji Grada



Rijeke najpotrebitiji građani svakodnevno mogu dobiti besplatan obrok. Obroci se radnim danom preuzimaju, a za vikend se pripremaju lunch-paketi, koji se preuzimaju petkom. Priprema ih Gradsko društvo Crvenog križa Rijeka, a zdravstvenu ispravnost jamči Nastavni zavod za javno zdravstvo PGŽ.

- Pravo na besplatnu mjesečnu voznu kartu na linijama unutar zona na kojima javni prijevoz obavlja KD Autotrolej, d.o.o.: sukladno Odluci o socijalnoj skrbi, dijelu učenika srednje škole i studenata Grad u potpunosti podmiruje troškove prijevoza od 1. do 4. zone, ovisno o adresi stanovanja i adresi škole ili fakulteta koje učenik/student pohađa. Pravo se odobrava i pojedinim učenicima osnovnih škola sukladno Odluci.

### Kako se informirati o pravima?

Građani mogu dobiti informacije o pravima iz socijalnog programa u Odjelu za zdravstvo i socijalnu skrb Grada Rijeke, radnim danom od 8,30 do 15,30 sati (<https://www.rijeka.hr/gradska-uprava/gradski-odjeli/odjel-za-zdravstvo-i-socijalnu-skrb/socijalna-skrb/>), telefonski ili putem elektroničke pošte. Osim toga, Odjel ima organiziran šalterski rad. U zgradi gradske uprave, na Titovom trgu 3, na šalteru broj 5 građani se mogu osobno informirati o pojedinim pravima (nije potrebna prethodna najava) te, ako imaju potrebnu dokumentaciju, ostvariti pravo/a u roku od par minuta.

Osim navedenih načina informiranja građana, razvijen je *E-Savjetnik Socijalni program Grada Rijeke*, da bi se građanima, potencijalnim korisnicima socijalnih pomoći, pružila pouzdanija informacija od one koja se pruža telefonom ili na infopultu, brža od one koju dobiju putem e-maila i povjerljivija od one licem u lice. Do informacije o tome mogu li i kako dobiti gradsku socijalnu pomoć, i to bez potrebe online registracije, građani mogu doći s bilo kojeg mjesta s kojeg imaju pristup internetu. E-Savjetnik (<https://e-usluge3.rijeka.hr/apex/f?p=101:2:::NO>) sadržajno je i vizualno prilagođen najzahtjevnijim korisnicima - onima koji se otežano služe novim digitalnim tehnologijama.

Maja Pudić  
Grad Rijeka



# Drugi dom

**U gradu Rijeci su se u pedagoškoj 2018./2019. godini programi ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja provodili u tri dječja vrtića kojih je osnivač Grad Rijeka (Dječji vrtić Rijeka, Dječji vrtić More i Dječji vrtić Sušak) i devet dječjih vrtića drugih osnivača. Svi programi ostvaruju se na 44 lokacije, za 3.523 djece rane i predškolske dobi, u 203 odgojne skupine.**

## Upisi

Odluku o upisu djece u Dječji vrtić Rijeka donosi Upravno vijeće za svaku pedagošku godinu, a natječaj se u pravilu objavljuje na proljeće tekuće pedagoške godine. Red prvenstva pri upisu određen je Odlukom o načinu ostvarivanja prednosti pri upisu djece u Dječji vrtić Rijeka Gradskog vijeća Grada Rijeke.

Roditelji mogu podnijeti prijavu za upis djeteta u sva tri vrtića čiji je osnivač Grad Rijeka, kao i u ustanove drugih osnivača.

## Cijena usluga

Cijena usluga za roditelje djece koja pohađaju dječje vrtiće Grada Rijeke određena je Odlukom o mjerilima za naplatu usluga koju je donijelo Gradsko vijeće Grada Rijeke.

Grad Rijeka niz godina sufinancira i redoviti program ranog i predškolskog odgoja u dječjim vrtićima drugih osnivača koji djeluju na području grada Rijeke. U te je dječje vrtiće prosječno smješteno oko 352 djece, a troškovi smještaja u pravilu nisu značajno veći od onih u gradskim vrtićima. Uvjet za ostvarivanje prava na subvenciju jest prebivalište u gradu Rijeci. Dječji vrtići koji uz redoviti program provode posebni, kraći ili alternativni program, mogu ga dodatno naplatiti od roditelja-korisnika usluga.

### Dječji vrtić Rijeka

U Dječjem vrtiću Rijeka ostvaruju se redoviti programi njege, odgoja, obrazovanja, zdravstvene zaštite, prehrane i socijalne skrbi djece rane i predškolske dobi, prilagođeni razvojnim potrebama djece i njihovim mogućnostima i sposobnostima. Uz redovite, provode se i posebni, specijalizirani programi: za djecu s teškoćama, za darovitu djecu rane i predškolske dobi, za djecu pripadnika nacionalnih manjina, programi predškole te programi ranog učenja

stranih jezika i drugi programi umjetničkog, kulturnog, vjerskog i sportskog sadržaja. Rani i predškolski odgoj organiziraju se i provode za djecu od navršenih 6 mjeseci života do polaska u osnovnu školu.

**Redoviti program** odgoja i obrazovanja djece rane i predškolske dobi provodi se u svim centrima predškolskog odgoja Dječjeg vrtića Rijeka, kao cjelodnevni, 10 satni program (za djecu od 6 do navršenih 12 mjeseci, za djecu od 1 do 3 godine, za djecu od 3 godine do polaska u školu i za djecu jasličke i vrtičke dobi - rad u smjenama) te kao poludnevni, 6 satni program za djecu u Klinici za pedijatriju KBC-a na Kantridi („U bolnici nisi sam“, odvija se od 10.30 do 18.00 sati, s fleksibilnim izmjenama triju odgojitelja, u prostoru vrtića i na odjelima, ovisno o broju hospitalizirane djece).

Dnevno trajanje programa je od 6.30 do 17.00 sati u svim podcentrima predškolskog odgoja Dječjeg vrtića Rijeka.

Za roditelje koji rade u smjenama boravak djece organiziran je prijepodne od 6.30 do 17.00 sati, a poslijepodne od 11.30 do 21.30 sati. U skladu s potrebama, organizira se boravak djeteta s dnevnom i/ili tjednom izmjenom smjena, a provodi se u PPO Potok.

Za djecu pripadnike talijanske nacionalne manjine organiziran je odgojno-obrazovni program na talijanskom jeziku u trajanju, od 10 sati, koji se provodi u 6 vrtičkih skupina (PPO Gabbiano, PPO Topolino, PPO Belveder, PPO Zvonimir Cviić, PPO Mirta i PPO Gardelin) i u jednoj jasličkoj skupini (PPO Mirta).

U Dječjem vrtiću Rijeka provode se i desetosatni redoviti programi **obogaćeni specifičnim sadržajima**: rano učenje engleskog jezika (PPO Krijesnica i PPO Potok), rano učenje talijanskog jezika (PPO Podmurvice), program obogaćen sadržajima iz sporta „Igram do sporta“ (PPO Drenova, PPO Krnjevo, PPO Mavrica i PPO Zamet) te program obogaćen katoličkim vjerskim odgojem (PPO Rastočine, PPO Potok i PPO Gardelin).

**Program predškole** obavezan je odgojno-obrazovni rad s djecom u godini dana prije polaska u osnovnu školu. Za djecu koja pohađaju programe Dječjeg vrtića Rijeka, on je integriran u redoviti program. Za djecu koja ne pohađaju vrtić, provodi se od 1. veljače do 1. lipnja, u ukupnom trajanju od 250 sati, u svim CPO-ima.

Programi za djecu predškolske dobi **s posebnim odgojno-obrazovnim potrebama** u Dječjem vrtiću Rijeka obuhvaćaju program za djecu s teškoćama u razvoju i program za darovitu djecu. Verificirani su od Ministarstva i usklađeni s Državnim pedagoškim standardima.

Programi rada za **djecu s teškoćama u razvoju** izvode se s djecom u dobi od tri godine do polaska u školu, uključivanjem djece u odgojno-obrazovne skupine s redovitim ili s posebnim programom.

U odgojno-obrazovne skupine s posebnim programom uključuju se djeca s većim teškoćama u razvoju, kojima se vrsta i stupanj teškoće utvrđuju





prema propisima iz područja socijalne skrbi. Dva su takva programa: za djecu s motoričkim teškoćama (CPO Turnić - PPO Krnjevo) i za djecu s poremećajem iz spektra autizma CPO Maestral - PPO Maestral i CPO Turnić - PPO Krnjevo).

Navedene programe primjenjuju stručnjaci edukacijsko-rehabilitacijskog profila raznih usmjerenja i odgojitelji u suradnji s članovima stručnog tima (pedagozi, psiholozi i zdravstveni voditelji), fizioterapeutima i pomoćnim radnicima za njegu, skrb i pratnju. Multidisciplinarnim pristupom pruža se podrška djetetu pod motom *Svi smo različiti, svi smo isti!*

Stručni djelatnici kontinuirano se educiraju. Organiziraju se grupe vršnjačke podrške, primjenjuje se asistivna tehnologija te se provodi PECS-potpomognuta komunikacija, elementi senzorne integracije i fizioterapija. Suradujemo s drugim institucijama, kao npr. s Udrugom Pegaz, u kojoj je za djecu organizirano terapijsko jahanje. Uz edukacijske rehabilitatore i odgojitelje, članovi su tima u radu s djecom s teškoćama psiholog, logoped i fizioterapeut za djecu u posebnim programima.

Program rada **za darovitu djecu** provodi se s djecom u svim odgojno-obrazovnim skupinama. Cilj je programa prepoznavanje i zadovoljavanje specifičnih odgojno-obrazovnih potreba potencijalno darovitog djeteta.

Prehrana u vrtiću kvalitetna je, raznovrsna i kontrolirana. Četiri obroka pripremaju se u glavnim kuhinjama vrtića, prema standardima koje propisuje *Program zdravstvene zaštite djece, higijene i pravilne prehrane u dječjem vrtiću*. Jelovnici se izrađuju dva puta godišnje (*jesen-zima i proljeće-ljeto*). Za svaki se izrađuju četiri tipa, koji se tjedno izmjenjuju, kako bi se prednost dala svježim i sezonskim namirnicama. Djecu se potiče na dovoljno uzimanje vode i izbjegavanje zaslađenih napitaka i slastica. Primjenjuju se mjere HACCP sustava, što redovito kontrolira Nastavni zavod za javno zdravstvo PGŽ (ispitivanje energetske i prehrambene vrijednosti obroka te mikrobiološke i kemijske analize hrane).

Roditelji mogu dobiti informacije i/ili stručne savjete vezane uz djetetov rast i razvoj, odgojne postupke, aktivnosti u skupini i sl. te sudjelovati u djetetovom životu u vrtiću. Roditelje se uključuje u niz programa čiji je cilj edukacija, savjetovanje, osnaživanje roditeljskih kompetencija i promicanje pozitivnog roditeljstva, npr. „*Rastimo zajedno*“ (za roditelje djece do 4. god.) i „*Rastimo zajedno plus*“ (za roditelje djece s teškoćama u razvoju do 8. god.).

Sigurnosno-zaštitni i preventivni programi izvode se pod nazivom *Sigurni i sretni*. Cilj im je zaštita sigurnosti i zdravlja djece, poticanje samozaštitnog i odgovornog ponašanja te svjesnog izbjegavanja rizika. Program donosi jasna pravila očuvanja fizičke sigurnosti djece, zdravstvene i psiho-socijalne zaštite djece i protokole postupanja u rizičnim situacijama.

Lidija Nekić

## Jedan dan u Dječjem vrtiću Rijeka

- Naš se vrtić otvara u 6,30 sati.
- Okupljamo se i igramo, a doručujemo u 8,30 sati.
- Jedemo zdravo...
- U jutarnjim se satima igramo, plešemo, pjevamo, družimo se s prijateljima... prati se interes djece, potiče, razvija... zato je dobro da dođete do 9 sati.
- Voće jedemo u 10,30 sati.
- A onda... veselimo se izlasku u dvorište... u kojem su ljuljačke, penjalice, tobogani...
- Ili idemo u šetnju...
- Ručamo ovisno o uzrastu: mali jasličari u 11,30 sati, a veliki u 12 sati...
- Poslije ručka se odmaramo, a za djecu koja to ne žele imamo skupine u kojima se organiziraju različite igre i aktivnosti.
- Poslije odmora imamo popodnevnu užinu.
- Naš se vrtić zatvara u 17 sati.
- Svašta se događa u vrtiću. Puno se igramo, smijemo, pomažemo jedni drugima i učimo.
- Za one kojima mame i tate rade do kasno, jedan vrtić radi do 21,30 sati.

## Dječji vrtić More

Dječji vrtić More čini pet podcentara predškolskog odgoja: Đurđice, Bulevard, Kvarner, Delfin i Vidrice, koje pohađa 473 djece, u 28 odgojnih skupina (9 jasličkih i 19 vrtićkih).

**Redoviti program** provodi se u svim PPO-ima kao cjelodnevni 10-satni program: za djecu od jedne do tri godine u devet odgojnih skupina (PPO, Kvarner, PPO Vidrice i PPO Đurđice) i za djecu od treće godine života do polaska u osnovnu školu u 19 odgojnih skupina (PPO Kvarner, PPO Vidrice, PPO Delfin i PPO Đurđice).

Dva su redovita 10-satna programa **obogaćena specifičnim sadržajima** za djecu od treće godine života do polaska u osnovnu školu: **učenje engleskog jezika** za djecu predškolske dobi (PPO Kvarner) i program obogaćen elementima **waldorfske pedagogije** za djecu od tri godine života (PPO Bulevard).

Programi za **djecu s teškoćama u razvoju**, za djecu rane i predškolske dobi, provode se za upisanu djecu integriranu u redovitim odgojnim skupinama (PPO Đurđice, PPO Kvarner i PPO Vidrice).

Još se primjenjuju: **Program predškole**, obavezan za svu djecu godinu dana prije polaska u





osnovnu školu, te **Program na slovenskom jeziku**, za djecu pripadnike slovenske nacionalne manjine, za jednu skupinu (PPO Bulevard).

### Dječji vrtić Sušak

Dječji vrtić Sušak čini pet podcentara predškolskog odgoja: Morčić, Galeb, Vežica, Veseljko i Pčelice. U Dječjem vrtiću Sušak upisuje se 500-tinjak djece, u 30 odgojnih skupina (7 jasličkih i 23 vrtičke).

**Redoviti program** izvodi se u svim PPO-a, kao cjelodnevni 10-satni program: za djecu od šest do navršenih 12 mjeseci u jednoj odgojnoj skupini (PPO Veseljko), za djecu od jedne do tri godine u 7 odgojnih skupina (PPO Vežica, PPO Galeb, PPO Morčić i PPO Veseljko) te za djecu od treće godine života do polaska u osnovnu školu, u 23 odgojne skupine (PPO Vežica, PPO Galeb, PPO Morčić, PPO Pčelice i PPO Veseljko).

Redoviti 10-satni programi, **obogaćeni specifičnim sadržajima** za djecu od treće godine života do polaska u osnovnu školu, uključuju: rano učenje **engleskog jezika** za djecu predškolske dobi, u tri odgojne skupine (PPO Morčić i PPO Vežica), rano učenje **talijanskog jezika** za djecu predškolske dobi

u jednoj odgojnoj skupini (PPO Morčić) te program obogaćen **specifičnim sadržajima iz sporta** (PPO Galeb).

Upisano je 38 djece, u dvije odgojne skupine.

Programi za **djecu s teškoćama u razvoju** provode se za djecu sa smanjenim intelektualnim sposobnostima (PPO Veseljko, jedna odgojna skupina) i u redovitim odgojnim skupinama u kojima su integrirana djeca s lakšim teškoćama u razvoju (PPO Pčelice, PPO Veseljko i PPO Vežica).

Program predškole, obavezan za svu djecu godinu dana prije polaska u osnovnu školu, ostvaruje se u podcentrima Dječjeg vrtića Sušak.

### Dječji vrtići drugih osnivača

Grad Rijeka trenutno sufinancira djelatnost predškolskog odgoja u devet dječjih vrtića drugih osnivača, i to:

U rujnu 2019. godine počinje raditi Dječji vrtić Planet mašte, koji će odobreni primarni redoviti 10-satni program ostvarivati s djecom predškolske dobi, u tri odgojno-obrazovne skupine.

U Dječjem vrtiću Zvezdica mira i Dječjem vrtiću Mala vila provode se alternativni programi konceptijski različiti od temeljnog. Dječji vrtić Mala vila je waldorfski vrtić, a Dječji vrtić Zvezdica mira radi prema Montessori-metodi. Organizacijski funkcioniraju slično kao i temeljni primarni program, a provode se svakodnevno, u cjelodnevnom ili poludnevnom trajanju. Ti su programi doprinos oživotvorenju prava na privatnu inicijativu.

U ostalim dječjim vrtićima provode se posebni i/ili kraći programi učenja jezika, sportski program, vjerski program, likovni, informatika itd.

*Tea Micić*

Ustanova	Osnivač	U rujnu 2018. upisano djece	Broj vrtičkih odgojnih skupina	Broj jasličkih odgojnih skupina
Dječji vrtić "Mala vila"	Društvo prijatelja waldorfske pedagogije	42	2	1
Dječji vrtić "Pinokio"	Ines Žic	16	1	---
Dječji vrtić "Nazaret" i Područni vrtić "Mima"	Družba sestara Presvetog Srca Isusovoga	54 + 27	3 + 1	0+1
Dječji vrtić "Zvezdica mira"	Družba sestara milosrdnica	42	3	---
Dječji vrtić "Snjeguljica" i područni vrtić "Sedam patuljaka"	Barbara Drezga	10 + 17	1 + 1	---
Dječji vrtić "Mali princ" i Područni dječji vrtić "Mala sirena"	Sandra Cikač Stjepić	19 + 39	1 + 2	0 + 1
Dječji vrtić "Zlatan"	Vinka Mataija	18	1	---
Dječji vrtić "Žirafa" i Područni dječji vrtić "Žirafica"	Marija Šimunović	31+20	1+1	1
Dječji vrtić "Luna"	Dolores Matković	19	1	---

# Igra u službi sigurnosti

Djeca u prometu sudjeluju kao pješaci, putnici i kao vozači bicikla te spadaju u skupinu najugroženijih sudionika u prometu. Više je razloga za to: specifičnosti prometa (velik broj automobila na cestama, velike brzine vožnje, neadekvatna prometna infrastruktura), nedostatak prometne kulture vozača (nepoštivanje prometnih pravila i propisa), needuciranost roditelja (nekorištenje ili nepravilno korištenje autosjedalice), psihofizičke osobine djece (niži rast čini ih nedovoljno vidljivima vozačima, a djeci onemogućuje optimalnu preglednost prometne situacije, djeca nemaju dovoljno razvijenu sposobnost procjene brzine vozila, impulzivno reagiraju, nedostaje im iskustvo da bi realno mogla procijeniti opasnost u prometu)

U razdoblju od 2014. do 2016.g. prosječan broj smrtno stradale djece u Europskoj uniji bio je 8, a u Hrvatskoj 14. Norveška, Švedska i Ujedinjeno Kraljevstvo, s prosječnim brojem od četvero smrtno stradale djece, sve su bliže ostvarenju „vizije nula“. Broj smrtno stradale djece u 2019. g. smanjio se i u Hrvatskoj, no u obzir treba uzeti činjenicu da je broj teško ozlijeđene djece i one s trajnim invaliditetom uzrokovanim prometnom nesrećom u porastu za 5%.

## Pravni okvir prometnog odgoja

Neupitno je da je prometni odgoj djece već u predškolskim ustanovama važan. U Nacionalnom programu cestovnog prometa RH 2011. - 2020. g., kao jedno od pet glavnih područja djelovanja navodi se promjena ponašanja sudionika u prometu, te se ističe da je prometni odgoj već od najranije dobi ključan kako bi se sudionici u prometu ponašali sukladno propisima i prepoznavali opasnosti. Stoga je prometni odgoj uveden kao dio obrazovnog programa u svim fazama odgoja i školovanja (predškolski uzrast, osnovna i srednja škola).

U Strategiji prometne preventive u dječjem vrtiću za razdoblje 2013. - 2020. g. navedeno je da su „dosadašnja iskustva i brojni pozitivni primjeri u RH i u europskim zemljama pokazali opravdanost aktivnog sudjelovanja predškolske djece u prometnom odgoju te važnost njihova što ranijeg uključivanja u sustavno stjecanje prometne kulture. Time se sprečava lakše i teže stradavanje djece te smrtnost, čime se približavamo željenom cilju - viziji cestovne sigurnosti bez poginulih (‘vizija nula’)“.

## Suradnja dviju ustanova

Dječji vrtić Rijeka, nakon sudjelovanja na tri Državna skupa o Prometnoj preventivi u predškolskim ustanovama, obratio se Domu mladih, kao

relevantnoj ustanovi za područje prometnog odgoja djece i mladih, radi uspostavljanja trajne suradnje u području prometnog odgoja djece predškolskog uzrasta. Zadatak radne skupine Doma mladih bio je osmisлити preventivni prometni program u skladu sa zakonskim propisima i stručnim zahtjevima vezanima uz odgoj i obrazovanje djece predškolskog uzrasta. Radnu skupinu činile su dvije odgojiteljice Dječjeg vrtića Rijeka, ujedno županijske koordinatorice za aktivnosti prometne preventive u odgoju djece predškolskog uzrasta Primorsko-goranske županije, stručna suradnica za programe i projekte Doma mladih te učitelj tehničke kulture koji obavlja dio prometnih programa Doma mladih.



## „Promet u predškoli“

Rezultat je njihovog rada program „Promet u predškoli“, koji je u siječnju 2019. godine dobio odobrenje Ministarstva znanosti i obrazovanja. Namijenjen je djeci pred polazak u školu. Sastoji se od četiri radionice u kojima skupina djece sudjeluje tijekom jedne pedagoške godine. Osnovni je cilj programa utjecati na ponašanje i stavove djece vezane uz promet te pomoći da steknu sposobnosti potrebne za samostalno i sigurno kretanje u prometu kao pješaci.

S obzirom na to da igra ima veliku razvojnu vrijednost u odgoju i obrazovanju predškolske djece, ona je osnovna metoda rada na radionicama. U sigurnom okruženju djeca igraju različite uloge po zadanim scenarijima, koji odražavaju stvarne prometne situacije, te uz vodstvo voditelja radionice i odgojitelja dolaze do potrebnih zaključaka o sigurnom ponašanju u prometu.

Dom mladih je u travnju 2019. u program uključio šest podcentara DV Rijeka i DV More (Kvarner, Maestral, Delfin, Belveder, Vidrice, Potok). U rujnu 2019. „Promet u predškoli“ bit će dostupan svim zainteresiranim podcentrima predškolskog odgoja i obrazovanja s područja Grada Rijeke.

„Promet u predškoli“ prvi je program prometne preventive namijenjen djeci predškolskog uzrasta na području Primorsko-goranske županije. Dom

mladih njime želi dati svoj doprinos u pripremi djece pred polazak u školu za samostalno, sigurno i odgovorno sudjelovanje u prometu. Isto tako, želja



je potaknuti i druge relevantne dionike na području Županije da svojim znanjem i iskustvom pridonese nadogradnji postojećeg programa i/ili osmišljavanju novih inovativnih programa i projekata prometne preventive. Na taj način približavamo se ostvarenju vizije Strategije prometne preventive u dječjim vrtićima koja glasi: „Sveobuhvatna i sustavna provedba programa, akcija i aktivnosti prometne kulture u dječjem vrtiću kao dio sustava prevencije povećat će sigurnost i zaštitu djece predškolske dobi te smanjiti njihovo stradavanje u prometu.“

*Iva Marčelja,*

*stručna suradnica za programe i projekte Doma mladih*

*Irena Vitaz,*

*odgojiteljica Dječjeg vrtića More - PPO Delfin*

*Mirjam Kukuljan,*

*odgojiteljica Dječjeg vrtića More - PPO Delfin*

Polazak u školu

## Promjene za cijelu obitelj

**Početak proljeća s veseljem očekujemo buduće školarce koji po prvi puta dolaze u školske ambulante. Oni, u pravilu uzbuđeni i „odrasli“, ozbiljno pristupaju pregledu za upis u školu, a na pregled obvezno dolaze u pratnji svojih jednako tako uzbuđenih i ponosnih roditelja. Roditelji znaju da je ulazak u školu ulazak u jedan drugačiji način života, da cijelu obitelj čekaju novi ritam dana, drugačije okruženje, stvaranje novih obveza... No ništa se od toga neće dogoditi odjednom. Važno je da si svi daju vremena za prilagodbu i da računaju na to da treba proći cijeli prvi razred da bi se moglo smatrati da je prilagodba završena.**

Upravo zato, kad pričamo o pripremanju za školu, obraćamo se roditeljima predškolaraca da im pomognemo u što kvalitetnijoj pripremi. Pitanja vezana za pripremu budućeg školarca javljaju se u mnogim obiteljima godinu, pa i dvije prije polaska u školu. „Što treba znati?“, „Treba li čitati i pisati?“, „Koliko treba biti visok?“, „Treba li poznavati strane jezike?“, „Koliko pravilno treba govoriti?“... samo su neka od pitanja kojima nam se obraćaju.

### Realna slika škole

Dijete ne zna što ga očekuje u školi. Ono će svoju sliku i osjećaje prema školi stvarati

iz onoga što dobije od roditelja. Važno je da roditelj djetetu daje što realniju sliku o školi, da mu objasni da je to mjesto gdje će sigurno steći mnogo dobrih prijatelja, proživjeti prekrasna iskustva, ali i imati obveze, koje će mu biti ugodne i izazov, no ponekad i neugodne i teške. Kao i u svim drugim poljima života, tako i u školi, roditelj je tu da djetetu uvijek jasno poručuje da mu je podrška, da je tu uvijek uz njega, i kad se treba radovati, i kad treba pomagati ili tugovati.

Treba voditi računa o tome da dijete zna da će se igrati i bezbrižno druženje s vršnjacima i članovima obitelji nastaviti i kad krene u školu. Škola i školske obveze oduzet će dio dana, no treba se truditi da se ostatak vremena što kvalitetnije provede u krugu obitelji i da dijete ima što kvalitetniji društveni život, uz puno tjelesne aktivnosti.

### Što dijete treba znati

Očekuje se da šestogodišnjak prepozna boje, osnovne geometrijske oblike i dijelove tijela. Većina



djece zna brojiti do 20, napisati svoje ime, reći kako se zove ulica u kojoj živi. Važno je da dijete zna pravilno držati olovku i da može nacrtati neki crtež. Dijete ne treba znati čitati i pisati, ali je važno da kroz igru vježba slovkanje (usmeno rastavljanje i sastavljanje riječi na glasove).

Sve pripreme neka idu kroz zabavu, sve učenje neka se odvija kroz igru, a aktivnosti neka traju do dvadeset minuta, uz puno dinamike.

Roditelj treba promatrati dijete dok se igra, pratiti ga kako se ponaša u odnosu na vršnjake i odrasle ljude koji nisu dio njegove obitelji. Na taj način može se pratiti kako dijete socijalno sazrijeva, koliko je spremno za prihvaćanje pravila rada u grupi, suradnje i timskog rada. Socijalna zrelost jedna od najvažnijih pretpostavki o spremnosti djeteta za polazak u školu.

### **Pripreme kod kuće**

Od samog početka treba usmjeravati dijete da svoje zadatke i pripreme obavlja samostalno. Bilo bi dobro da već prije škole roditelji razmisle i dogovore s djetetom gdje će biti njegov radni prostor. Treba pustiti da ga sam uredi i drži urednim. Preporučuje se da radni stol bude blizu izvora prirodne svjetlosti, a ako to nije moguće, onda treba paziti da mu izvor svjetlosti nije niti iza glave niti ispred. Kod odabira radne stolice treba odabrati onu koja omogućava da su djetetova stopala uvijek na podu te da ima naslonjač.

Treba birati školsku torbu koja je lakša (prazna torba trebala bi imati manje od jednog kilograma), koja djetetu omogućava slobodno pokretanje ruku (posebno prema natrag), ne lupa ga po stražnjici te onu s kojom se dijete ne naginje dok je nosi.

### **Pregled u školskoj ambulanti**

Prije upisa u školu potrebno je napraviti procjenu psihofizičke zrelosti djeteta za školu. Za to je zaduženo stručno povjerenstvo, koje čine stručni suradnici osnovne škole u koju dijete pripada, isključivo prema mjestu prebivališta ili prijavljenog boravišta djeteta, te nadležni školski liječnik. Školski liječnik ima nadležnost nad pojedinom osnovnom školom, pratit će rast i razvoj djeteta te provoditi brojne preventivne mjere kroz cijeli školski period. Preventivnim mjerama, poput sistematskih pregleda, skrininga, savjetovanja, cijepljenja te zdravstvenog odgoja, nastojimo navrijeme uočiti odstupanja u psihofizičkom statusu djeteta u odnosu na ostale vršnjake te spriječiti nastanak tjelesnih ili psihičkih oštećenja.

Na pregledu za upis u osnovnu školu svako dijete će obaviti sistematski pregled. Pritom se uzimaju podaci o dotadašnjem rastu i razvoju, eventualnim oboljenjima i liječenju te cijepljenjima. Djetetu se na pregledu mjere tjelesna visina i masa, pregledava vid, status sustava za kretanje, srčanožilnog, dišnog i ostalih organskih sustava. Ako je dijete zdravo, cijepit će se protiv ospica, rubeole i zaušnjaka. Tijekom pregleda provjeravamo djetetov govorni status,

sluh, razvijenost grafomotorike, grube motorike, psihosocijalnu i emocionalnu zrelost. Ispitujemo prostornu i vremensku orijentaciju, analogijske odnose, predčitalačke vještine, poznavanje boja i brojeva (brojenje do 10).



### **Što ako dijete nije spremno za školu?**

Svako se dijete razvija svojim tempom. Postoji mogućnost da školski liječnik ili drugi stručnjaci predlože da se djetetu odgodi upis u školu. Ponekad i sami roditelji predlože odgodu upisa u školu zbog niza razloga, a nerijetko zbog emocionalne nezrelosti. Moguće je da, iako dijete ima dobro opće znanje, neki pokazatelji govore da mu treba dati još vremena ili treba još raditi na pripremama za školu kako bi polaskom u školu pokazalo svoj najbolji potencijal. Tada se vrlo često preporučuje nastavak (ili upis) predškolskog odgoja (vrtić, mala škola), a po potrebi i intenziviranje odgovarajućeg tretmana defektologa, psihologa, fizijatra i sl.

### **Prijevremen upis**

Ponekad roditelji ili odgojitelji u vrtiću primijete da je dijete spremno za školu iako po dobi nije školski obveznik. Tada roditelj podnosi zahtjev za odobrenje prijevremenog upisa u I. razred osnovne škole Uredu državne uprave, Službi za društvene djelatnosti. I takva djeca obvezno odrađuju pregled u ambulanti školske medicine i moraju proći psihološko testiranje. Svrha je tog testiranja utvrditi da dijete po zrelosti svih svojih psihofizičkih sposobnosti doista ne odskače od razine koja je potrebna za prilagodbu na školu.

Činjenica je da pripreme, pregledi i testiranja troše snagu i vrijeme svakoj obitelji, ali i nose veliko uzbuđenje. Pretjerana uzbuđenost i prevelika očekivanja znaju kod djeteta stvoriti nemir i nervozu. U tom periodu školarci trebaju strpljenje, mir i sigurnost uz roditelje.

*Doc.dr.sc. Tatjana Čulina, dr.med.  
Specijalistica školske medicine  
Odjel školske i sveučilišne medicine  
Nastavni zavod za javno zdravstvo PGŽ*

## Centar tehničke kulture Rijeka

Centar tehničke kulture Rijeka (CTK Rijeka) neprofitna je nevladina organizacija koja godinama djeluje na području izvaninstitucionalnog odgoja i obrazovanja, točnije na poticanju i promicanju tehničke kulture, informatike i kulture općenito. Cilj je CTK da kroz organizirane sadržaje potiče interese djece, mladih, umirovljenika i drugih građana na području znanstvene, tehničke i informatičke kulture te provodi programe senzibilizacije i socijalizacije društveno isključenih skupina. Kroz edukacije, tečajeve i radionice korisnicima se usađuje ideja cjeloživotnog učenja.

Projekti *Radar*, *Bootcamp IT* te *LO.PAZ.PLUS* brzog osposobljavanja i educiranja, financirani iz europskih fondova, pružaju priliku dugoročno nezaposlenim osobama da se prekvalificiraju te zaposle. Program *Upoznajmo svoj grad da bismo ga više voljeli* te program *Utorak s penzićima* nude zabavne i edukativne sadržaje za umirovljenike. Jednom mjesečno održava se *Klub za žene*, na kojem žene imaju priliku razmijeniti iskustva, znanja i vještine te se zabaviti u ugodnom druženju. U suradnji s Hrvatskim savezom brodomaketa, nudimo radionice maketarstva i brodomaketarstva.

CTK Rijeka je *Eurodesk multiplikator*, mjesto na kojem mladi mogu pronaći sve informacije o europskim

projektima mobilnosti, volontiranju, stažiranju i radu mladih u Hrvatskoj i inozemstvu.

Za djecu i mlade tu su projekti *RI connect* i *Budi++*. U okviru projekta *Budi++* održavaju se brojne radionice i edukacije programiranja, robotike i 3D-modeliranja (jednom tjedno), a osim toga, polaznici organiziraju natjecanja u programiranju i sudjeluju u njima, obilježavaju međunarodne dane kako bi osvijestili važnost digitalnih znanja kod svojih vršnjaka te sudjeluju na posebno organiziranim edukacijama *Zimska škola*, *Proljetni kamp – „Makersi na Školjiću“* te Ljetna škola – *Ljeto na Školjiću*, koja se 2019. godine održava od 17. lipnja do 12. srpnja.

Od 2019. godine na raspolaganju je i novouređeni prostor Laboratorij znanja, opremljen najnovijim uređajima, poput 3D-printera, CNC stroja, laserskog rezača, električnih stolnih pila. Laboratorij znanja otvoren je svima koji žele naučiti nešto novo, koji žele naučiti kako koristiti nove uređaje i koji žele stvarati.

Svi detalji o aktivnostima i ponudi CTK Rijeka mogu se naći na internetskoj stranici [www.ckr-rijeka.hr](http://www.ckr-rijeka.hr).

Projekte Centra tehničke kulture Rijeka financijski podupiru Grad Rijeka, Primorsko-goranska županija, Ministarstvo znanosti i obrazovanja, Ministarstvo za demografiju, obitelj, mlade i socijalnu politiku, Zaklada Hrvatska za djecu, ACI d.d., HBOR te INA d.d.

---

## Dom mladih Rijeka

Dom mladih Rijeka gradska je ustanova čija je osnovna djelatnost organizacija slobodnog vremena djece i mladih. Djeluje duže od pet desetljeća i stekao je status poznate i specifične ustanove, koja daje poseban pečat gradu Rijeci i njezinu školstvu.

Dom mladih ima priznatu tradiciju, koja se temelji na raznolikim programima, kvalitetnom radu s učenicima osnovnih i srednjih škola i na postignutim rezultatima. Cilj nam je okupiti zainteresiranu djecu i mlade, animirati ih kvalitetnim i raznolikim programima te ih uz stručne voditelje i suvremenu opremu, uvesti u svijet tehnike, umjetnosti i glazbe. Stoga na jednom mjestu djeca i mladi mogu pjevati, svirati, plesati, glumiti, crtati ili pak snimati filmove, fotografirati, izrađivati avione, nakit, upravljati dronovima i robotima, voziti bicikl na poligonu, učiti o kemiji, fizici i biologiji, svirati u bendu...

Dom mladih djeluje u dva objekta - Dom mladih u Rijeci i planinarski dom "Dvorac Stara Sušica". U

objektu u Rijeci održavaju se aktivnosti na koje djeca dolaze jednom do dva puta tjedno te posebni programi za vrijeme trajanja školskih praznika. Uz to, Dom mladih uključuje se različitim programima u niz akcija i manifestacija, kao što su Dječji tjedan, obilježavanje Dana darovitih, Dani sv. Vida i sl.

U planinarski dom "Dvorac Stara Sušica" odlaze organizirane grupe djece, od predškolaraca do srednjoškolaca, na višednevni boravak u prirodi. Bave se edukativnim aktivnostima u okviru Stolarske radionice, Male škole planinarenja, Edukativno-zabavnog animacijskog programa... Dvorac je otvoren i drugim udrugama i ustanovama za provedbu različitih sportskih i edukativnih aktivnosti i programa.

Dom mladih bavi se i posredovanjem kod zapošljavanja redovitih učenika srednjih škola.

Sve informacije o programima te kontakti mogu se pronaći na mrežnim stranicama Doma mladih [www.dom-mladih.hr](http://www.dom-mladih.hr).

---

## Dječji dom "Tić" Rijeka

**Dječji dom "Tić" Rijeka** javna je ustanova socijalne skrbi, specijalizirana za rad s djecom i mladima koji su proživjeli traumu, nasilje ili zlostavljanje i zanemarivanje. U Domu, multidisciplinarni tim stručnjaka svakodnevno pruža pomoć i podršku kroz savjetodavni rad, poludnevni boravak i preventivnu djelatnost. Svake se godine u rad ustanove uključuje više od 400 nove djece i obitelji.

**Savjetodavni rad** odnosi se na psiho-socijalni tretman djece i mladih koji su proživjeli neki oblik nasilja, zlostavljanja ili drugog traumatskog iskustva te na stručnu podršku njihovim nezlostavljajućim roditeljima i obiteljima, kako bi im mogli pomoći u oporavku.

**Program poludnevnog boravka** namijenjen je djeci bez odgovarajuće roditeljske skrbi i njihovim roditeljima

kojima je potrebna pomoć kako bi bili uspješniji u roditeljskoj ulozi. Odgajatelji i psiholozi potiču djecu na redovito ispunjavanje školskih obveza, podučavaju ih i uvježbavaju u socijalnim vještinama te pružaju podršku u suočavanju s kompleksnom obiteljskom situacijom.

Važne su djelatnosti "Tića" i **rano otkrivanje i prevencija zlostavljanja i zanemarivanja djece** te povećanje informiranosti i osjetljivosti društva za taj problem. U tom smislu kontinuirano se provode različiti programi, od kojih su najpopularniji "Škola za razvedene roditelje" i Ambasadori "Tića".

Dječji dom „Tić“ Rijeka  
Adresa: Beli Kamik 11, Rijeka (Brajda)  
Tel. 051/215-670  
Mail: [tic@tic-za-djecu.hr](mailto:tic@tic-za-djecu.hr)  
Web i fb. Dječji dom „Tić“ Rijeka

## Privatna psihološka praksa Rebeke Bulat

Privatna praksa otvorena je 2010. godine, radi promocije važnosti razvojne podrške od najranijih godina. Prethodno iskustvo rada s djecom s razvojnim teškoćama dovelo je do ideje o potrebi edukacije roditelja i stručnjaka koji rade s djecom o važnosti prvih godina života, kada je mogućnost okolinskih utjecaja najveća.

Tako su nastali **programi namijenjeni djeci i roditeljima** bez razvojnih teškoća i s razvojnim teškoćama/rizicima, **edukativne radionice** za roditelje i stručnjake. Osim navedenog, pružaju se usluge **savjetovanja, psihološkog tretmana za djecu, obitelji, parove i odrasle**, kroz sistemski i emocionalno fokusiran pristup, uz uvažavanje najnovijih saznanja vezanih uz rani razvoj, roditeljstvo i mentalno zdravlje.

Rebeka Bulat autorica je knjige BEBArije - Važnost poticanja intelektualnog i emocionalnog razvoja od najranije dobi (2014.). Kontinuirano se usavršava na akademskoj i stručnoj razini (specijalizacija iz kliničke psihologije, edukacija iz Kibernetike psihoterapije – sistemski pristup, Emocionalno-fokusirana terapija za parove, doktorski studij psihologije, niz kraćih stručnih usavršavanja...).

### PROGRAMI ZA DJECU I RODITELJE

**BEBArije (2 - 12 mj.)** – razvojno poticajan program koji se provodi kroz radionice za grupe roditelja i beba, kontinuirano tijekom godine, radi podržavanja razvoja sigurne privrženosti, razvijanja roditeljskih vještina, pružanja prikladnih razvojnih poticaja kako bi podržali rani psihomotorički razvoj djece.



**Baby Signs (do 30 mj.)** – licencirani program kojemu je cilj pružiti prikladnu razvojnu podršku najmanjima, posebno komunikacijskom i govorno-jezičnom razvoju, kroz edukativnu radionicu za roditelje i/ili tjedne radionice za roditelje i djecu.

**Mali istraživači (18 - 36 mj.)** – kroz zabavne aktivnosti u malim se grupama tijekom školske godine provodi razvojno poticajan program za roditelje i djecu u intenzivnim godinama razvoja. Djeca uče o sebi i svijetu, kako stvari funkcioniraju, razvijaju komunikacijske, motoričke i kognitivne vještine kroz pažljivo osmišljenje igre i aktivnosti.

**RASTionice (3 - 7 god.)** – za djecu s razvojnim teškoćama/rizicima, u malim se grupama pružaju rana stimulacija i prikladni izazovi, a roditelji uče na koji način podržati razvojne potrebe djeteta.

**Veseli krug (5 - 10 god.)** – u dvije dobne grupe (predškolci i djeca od 1. do 4. razreda), djeca u malim grupama sudjeluju u psioedukativnim radionicama čiji je primarni cilj razvoj socijalno-emocionalnih vještina.

**REBEKA BULAT**, dipl. psihologinja-profesorica  
Certificirani Baby Signs® Instruktor  
Jadranski trg 1, Rijeka, mobilitel: 091/531 3004  
www.psiholog-rebeka-bulat.hr

## Udruga za promicanje dobrobiti djece „Portić“

Udruga za promicanje dobrobiti djece „Portić“ osnovana je u rujnu 2006. godine i pokrenula je nekoliko važnih projekata i programa te više različitih aktivnosti, namijenjenih djeci, roditeljima i široj zajednici.

Jedan je od najpoznatijih programa Udruge „Portić“ **„Pripovjedač/ica priča za laku noć“**, poznatiji pod nazivom „Tete i barbe pričalice“, koji se provodi punih deset godina. Tete i barbe pričalice, osim što pričaju priče djeci smještenoj u KBC-u Rijeka (lokalitet Kantrida), često organiziraju različite kreativne radionice i pričaonice za djecu predškolske i školske dobi u prostoru Portića, kao i u školama, knjižnicama i raznim drugim mjestima.

Djeca od prvog razreda osnovne škole mogu se uključiti u radionice **„Origami – učenje kroz igru“**. Specifičnost je radionica u tome da su djeca voditelji radionica. Uz nadzor punoljetnih osoba, petkom od 19 do 20h, u prostoru Udruge, mali origami-majstori u Portiću uče svoje kolege origami-vještini. Prednosti su bavljenja origamijem, uz kvalitetno

provedeno slobodno vrijeme, razvoj koncentracije, pažnje i fine motorike, poboljšanje logičkog i uzročno-posljedičnog zaključivanja, 3D-percepcije te razvoj kreativnosti. Cilj je pružiti djeci prigodu za učenje na kreativan način, kroz zabavnu i neobvezujuću izvannastavnu aktivnost.

Svake godine tijekom ljetnih školskih praznika održavaju se kreativne radionice **„Pod riječkim suncobranom“** (od završetka školske godine do sredine srpnja, radnim danom od 7.30 do 16.30). Djeci su osigurani ručak i večerina. Radionice su namijenjene djeci od sedam do deset godina te su od velike koristi roditeljima koji rade i nemaju organiziranu skrb o djeci tijekom školskih praznika. Kroz različite radionice, u zatvorenom prostoru i na otvorenom, djeca imaju prigodu družiti se, zabavljati, istraživati i učiti na zanimljiviji i drugačiji način te se kreativno izražavati. Voditeljice radionica su studentice završnih godina Učiteljskog fakulteta u Rijeci.

Trg svete Barbare 5/I, Rijeka  
e-pošta: [udruga.portic.rijeka@gmail.com](mailto:udruga.portic.rijeka@gmail.com)  
Mob: 091/355-0000, Tel: 051/620-159

## Centar za osobni i profesionalni razvoj „Sreća“

Ciljevi su Centra za osobni i profesionalni razvoj „Sreća“: organiziranje i provođenje obrazovnog, odgojnog, psihosocijalnog, zdravstvenog i savjetodavnog, umjetničkog i rekreativnog te humanitarnog rada, sa svrhom poticanja sretnog življenja i razvoja pojedinaca (djece, mladih i odraslih), obitelji, organizacija i zajednica.

Nastojimo obuhvatiti i integrirati različite pristupe i područja da bismo poticali sreću, suosjećanje, međusobnu podršku i pomaganje, zajedništvo te radost u svakom čovjeku. Naši stručni autori rade s djecom i odraslima više od 20 godina, a stručna voditeljica Centra „Sreća“ Gordana Galetić je 2003. god., među prvima u Hrvatskoj, pokrenula program za rani razvoj djece i sretno roditeljstvo „Poticajna obitelj“.

### 1) Programi RAZVOJ DJECE I SRETNO RODITELJSTVO:

- predavanja, radionice i edukacije za roditelje i buduće roditelje,
- radionice „JUPI BEBA!“ za roditelje i bebe od 2 do 12 mjeseci,
- radionice „JUPI DIJETE“ za roditelje i djecu od jedne do tri godine,

- Puni potencijal „LJUBAV U POKRETU“ - radionice za djecu predškolske i školske dobi,
  - DJEČJI KLUB: boravak/čuvanje djece i razvojno poticajne radionice,
  - SAVJETOVALIŠTE i stručna podrška u razvoju djece predškolske i školske dobi te roditeljima:
  - > savjetodavni rad, pomoć u učenju, tehnike terapije igrom, ekspresivne tehnike itd.,
  - > SOCIJALNI PEDAGOG, LOGOPED, PEDAGOG, PSIHOLOG;
- ### 2) BRAČNO SAVJETOVANJE i radionice za parove:
- savjetovanje za bračne parove i životne partnere, imago-terapija odnosa, konzultacije,
  - radionice za parove,
  - obiteljsko savjetovanje;
- ### 3) OSOBNI RAZVOJ:
- individualna psihoterapija, savjetovanje, konzultacije.

info@centarsreca.hr

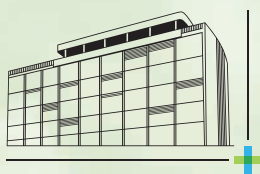
mob: 095 95 95 150

www.centarsreca.hr

www.facebook.com/CentarSreca

www.facebook.com/bracosavjetovanje

www.instagram.com/centarsreca



**NASTAVNI ZAVOD ZA  
JAVNO ZDRAVSTVO**

PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE

