

**NASTAVNI ZAVOD ZA  
JAVNO ZDRAVSTVO**

PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE

# Prvašić u kući

Pripremila psihologinja: Sandra Anđelić

## ▶ Vježba za početak:

Uzmite olovku nedominantnom rukom i napišite na papir rečenicu:

*Moje dijete je krenulo u prvi razred*

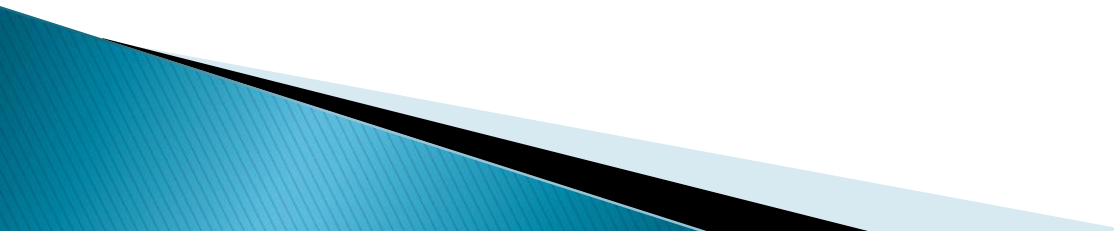
Kako ste se osjećali?

Možda nespretno? Nedoraslo zadatku? Loše?

...zamislite da ovu vježbu radite među 20 odraslih i da će vaš uradak biti evaluiran...

Sada otprilike znate kako se može osjećati Vaše dijete dok usvaja nove vještine čitanja, pisanja i računanja...

# POLAZAK U ŠKOLU - RADOST ILI STRES?

- ▶ polazak u školu jedan od najvažnijih trenutaka u životu svakog djeteta... i njegovih roditelja
  - ▶ Dijete ulazi u organiziranu, discipliniranu sredinu, koja ga izlaže sistemu vrednovanja, kao i natjecanju, uz mogućnost neuspjeha i kritike, što na dijete može djelovati stresno
  - ▶ Stres se može manifestirati na razini emocija, ponašanja ili fizičkih simptoma
- 

<b>emocionalni</b>	<b>ponašajni</b>	<b>fizički</b>
razdražljivost, nestrpljivost	razbijanje stvari i igračaka	griženje noktiju
srdžba na najmanji povod	hiperaktivnost	sisanje prstiju
krivicu pripisuje drugima	agresivnost prema mlađima ili starijima	noćna ili dnevna enureza
pretjerana briga o izgledu	laganje	enkopreza
razni strahovi	privlačenje pažnje odraslih	mucanje
osamljivanje		tikovi

- Obratite pažnju na ove simptome jer vam oni mogu ukazati da je dijete pod stresom
- ovi simptomi se ne moraju nužno javiti na početku prvog razreda već bilo kada tijekom školske godine kada je pred djetetom zadatak ili situacija koju ne uspijeva riješiti...

Kako prvi razred učiniti što manje stresnim, a što više radosnim trenutkom?

1. kvalitetnom komunikacijom

2. provođenjem kvalitetnog vremena s djetetom

# Razgovor s djetetom o školi

- ▶ Pitanje «**Kako je danas bilo u školi?**» je frustrirajuće i za djecu i za roditelje – roditelji nikada ne dobiju odgovor koji žele jer je pitanje **preopćenito**.
- ▶ Roditelj ovim pitanjem od djeteta traži da sumira cijeli dan, što je djetetu teško, pa zbog toga većina djece odgovori samo «dobro» ili izbjegne odgovor – ovo je posebno frustrirajuće kada roditelj vidi da je dijete zabrinuto zbog nečega što se u školi dogodilo
- ▶ Postavljajte **specifična** pitanja: «**Što je bilo zabavno u školi?**» ili «**Koju pjesmicu ste danas pjevali?**» ili «**S kim si se danas igrao?**» ili «**Što ti je bilo teško?**».
- ▶ Kako biste potakli komunikaciju, možete komentirati to što uče, npr. «Danas ste učili slovo D. Tetino ime počinje sa D – Dijana. Koja još riječ počinje sa D?».
- ▶ Nemojte se zabrinuti ako vaše dijete nije raspoloženo za razgovor, neka djeca će kroz igru ili crtež pokazati što su radili u školi
- ▶ Efikasno komuniciranje o školi ima bitnu funkciju da pokaže djetetu da je roditelju stalo do njih, do toga što im se događa, da je roditelj tu ako djetetu zatreba pomoć i podrška.

# Vještine dobre komunikacije

<u>ŠTO NE ČINITI</u>	<u>ŠTO ČINITI</u>
Držati djetetu duga predavanja	Koristite kratke rečenice od 10 riječi ili manje
Okrivljavati dijete	«ja se osjećam kada» ili «preuzmi svoj dio odgovornosti»
Upotrebljavati neodređene izjave, npr. «sredi se, ne volim to»	Izravne izjave, npr. «Prestani šarati po stolu»
Postaviti negativno pitanje, npr. «Zašto uvijek to radiš?» ili «Koliko puta ti trebam reći?»	Izravne izjave, npr. «Prestani uzimati bratove olovke»
Tijekom razgovora ne gledati u oči i ne slušati, šutjeti, prekrižiti ruke i sl.	Aktivno slušajte, gledajte u oči, usmjerite se prema naprijed, klimajte glavnom i sl.
Prekidati drugu osobu kada govori	Pustite da druga osoba završi rečenicu prije nego što vi počnete svoju.
Pokazati da vas sugovornik ne zanima i ne pitati jeste li dobro razumjeli što je rekao.	Pokažite feedback, parafrazirajte, ponovite što je sugovornik rekao kao pitanje i sl.
Obeshrabrivati dijete (ništa ne možeš napraviti kako treba i sl.), prijetiti mu itd.	Budite konstruktivni, npr. «Zabrinuta sam zbog tvojih ocjena».
Vrištati, derati se, galamiti.	Govorite neutralnim (prirodnim) glasom.
Biti sarkastičan, rugati se.	Kažite što mislite, budite jasni i izravni.
Preskakati s teme na temu	Ne mijenjajte temu
Izvlačiti stare probleme i ponašanja	Usmjerite se na ovdje i sada
Verbalno i neverbalno neusklađeno komuniciranje (npr. nemojte govoriti «Znaš da te volim», a istovremeno ljutito slagati odjeću)	Uskladite verbalnu i neverbalnu komunikaciju (kažete li djetetu volim te, nasmiješite mu se)
Zatomiti u sebi osjećaje	Iskazujte osjećaje na odgovarajući način
Mrgoditi se, izrazom lica pokazati osudu, nezadovoljstvo i sl.	Zadržite odgovarajući izraz lica bez loših poruka
Pretpostaviti da vi znate što drugi ljudi misle	Pozorno saslušajte stajalište drugoga, postavite pitanje ako ga ne razumijete i sl.

# KVALITETNO VRIJEME

- ▶ Pitajte se:

Koliko vremena provodim s djetetom?

Što moje dijete i ja zajedno radimo?

Je li vrijeme koje provodimo zajedno - *kvalitetno vrijeme*?

Da li je npr. odlazak u park kvalitetno vrijeme?

Može i ne mora biti

- ▶ Ako sjedite i družite se s ostalim roditeljima dok se dijete igra s drugom djecom – nije kvalitetno vrijeme
- ▶ Ako ste fokusirani na dijete, razgovarate s njim dok je na ljuljački ili na penjalici, komentirate aktivnosti koje voli u parku, pomažete mu da prevlada strah od npr tobogana...onda je to kvalitetno vrijeme



# Ponašanje roditelja tijekom zajedničkih aktivnosti

- ▶ dopustite djetetu da vodi igru, a istodobno «odgovarajte» svojim ponašanjem.

## Primjeri takvih ponašanja:

- ▶ verbalno potkrjepljenje jednostavnim i jasnim pohvalnim rečenicama poput: *to izgleda dobro, napravio si dobar posao, potez ti je izvrstan*, itd
- ▶ opisivanje – komentari koji opisuju što dijete radi, kako se osjeća, što doživljava, gdje je i sl.
- ▶ dodirivanje – uključuje svaki izraz roditeljske nježnosti, npr. poljubac, tapšanje po ramenu, glavi i sl.
- ▶ humor i iskrenost – dok se družite s djetetom, nastojte «zaboraviti» vlastite brige, budite s njim «zapravo», a ne odsutni, mislimo negdje drugdje, dajte mu do znanja da ga volite, šalite se s njime (bez grubih šala tipa rugalica) i budite iskreni
- ▶ Redukcija pitanja, naredba i kritika – pokušajte izbjeći ili koliko je moguće skratiti (ograničiti) pitanja, naredbe i kritike

Primjeri nepoželjnih ponašanja tijekom zajedničkih poticajnih aktivnosti:

- ▶ **Pitanja** – *zašto si bacio loptu, zašto gledaš tako začuđeno, zašto ne paziš što radiš i sl.*
- ▶ **Naredbe** – *stavi lutku u kuću, protresi kocke, idemo u šetnju i sl.*
- ▶ **Kritike** – *to nije dobro, ja ću ti pokazati kako treba, sljedeći put se više potrudi i sl.*

- ▶ Pri provođenju vremena s djetetom je važna kvaliteta, a ne količina tog vremena – nije dovoljno da su roditelji samo fizički prisutni! U to vrijeme roditelji ne gledaju sapunice ili utakmice, ne vode duge razgovore s prijateljima, ne zakazuju posjete...
- ▶ Pokazujući interes za djetetove interese, mišljenja i osjećaje pomažete u izgradnji djetetove pozitivne slike o sebi i samopouzdanja

... I upravo ćete u ovakvim situacijama od djeteta saznati *što je bilo u školi* a da ga je povrijedilo, učinilo nesigurnim ili ga rastužilo ... u ovim situacijama kada dijete osjeti da ste mu u potpunosti posvećeni dijete se osjeća slobodno da vam govori o svojim strahovima i brigama... jer osjeća da ste tu za njega i da može računati na vas.

# I za kraj...

## Prijedlozi za provođenje kvalitetnog vremena:

- ▶ **okupite se uz obrok** - daje mogućnost da članovi obitelji razmjenjuju novosti; to je vrijeme kad roditelji mogu slušati svoju djecu, dati im savjet i podršku
- ▶ **čitajte djeci** - istraživanja pokazuju da razvija kod djece interes za znanje i stimulira razvoj govora i jezika. Također pomaže povećanju pažnje i koncentracije te znatiželje.
- ▶ **obavljajte zajedno kućne poslove** - davanje kućnih zadataka je vrlo produktivan način za podučavanje odgovornosti kod djece. Ako neke roditelji rade zajedno s djecom to pomaže razvoju vrijednosti timskog rada i dobre komunikacije
- ▶ **pomažite djeci oko školske zadaće** - želja roditelja da pomogne povećava kod djeteta interes za školu i bolje ocjene. Redoviti odlasci u knjižnicu su dobar način za provođenje vremena s djetetom.
- ▶ **obiteljski hobi** - aktivnosti kao što su kuhanje, izrađivanje predmeta, pecanje ili biciklizam su odličan način za kvalitetno provođenje vremena s djecom.
- ▶ **igrajte se** - roditelji trebaju dati prednost društvenim igrama s djecom ispred dugih sati gledanja TV programa
- ▶ **povremeno planirajte obiteljski izlazak** - posjet parku, vožnja biciklom, šetnja šumom, posjet zoološkom vrtu ili muzeju
- ▶ **potaknite zajedničke tjelesne aktivnosti** - vrlo su važne za razvoj djeteta jer ne jačaju samo tijelo već pomažu u izgrađivanju osobina ličnosti i povećanju motivacije i upornosti.

Hvala na pažnji!