



UČINITI SVE KAKO TREBA: SAMOPOŠTOVANJE JE NAJVAŽNIJI ZADATAK DJETINJSTVA

Kako naučiti dijete samoprihvatanju, uvažavanju različitosti, socijalnim vještinama, zdravom načinu života i kako poticati pozitivne vrijednosti, savjetuju psihologinje u edukativnom priručniku "Kako ne pogriješiti"

Pripremila Suzana Ciboci

Rano djetinjstvo osobito je važno za razvoj samopoštovanja i pozitivne slike o sebi. U tom procesu presudan utjecaj imaju roditelji, ali i odgojitelji jer su oni važne osobe u djetetovoj neposrednoj okolini. Odgojiti djecu kao osobe koje će se s razvojnim i životnim teškoćama nositi zrelo i odgovorno nije jednostavan cilj. Prihvatanje sebe, uvažavanje različitosti, učenje socijalnih vještina, zdravog načina života i poticanje pozitivnih vrijednosti počinje u najranijem djetinjstvu, a samopoštovanje je najvažniji zadatak djetinjstva, poručile su psihologice Žana Pavlović iz solinskog dječjeg vrtića "Cvrčak", Najda Čajo iz splitskog vrtića "Marjan" te defektologa Mirela Grbić iz Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije u svom edukativnom priručniku za roditelje i odgajatelje "Kako ne pogriješiti". - Brojni su razlozi zbog kojih je važno poznavati dječji razvoj. Odnos s majkom i odnosi u primarnoj obitelji prototip su svih budućih djetetovih odnosa, a predškolski period nudi priliku za korekciju loših i dogradnju dobrih iskustava. To je jedinstvena prilika da učinite sve kako treba - ističu autorice.

SOCIOEMOCIONALNI RAZVOJ DJETETA U PRVOJ GODINI

Početak emocionalnog života
Dijete prepoznaje i uči izražavati emocije, ogleda se u majčino lice kao u zrcalu. Kroz ugodne aktivnosti (dodire i gledanja) majčino lice zrcali djetetu da je voljeno i privlačno. Pojavljuje se "smiješak trećeg mjeseca" kao znak prepoznavanja drugog lica, a smatra se prvim organizatorom psihičkog života. Od najranije dobi prisutni su urođeni strahovi: od jakih, iznenadnih zvukova i pokreta

do padanja ili naglog gubitka podloge i oslonca. U dobi od šestog do osmog mjeseca dijete se počinje bojati nepoznatih osoba. "Strah osmog mjeseca" smatra se drugim organizatorom psihičkog života. Tada postaje vidljiv strah od odvajanja (separacijski strah). Prejaki i prečesti strahovi od nepoznatih osoba mogu djelovati na razvoj bojažljivosti i trajati dugo nakon dojenačke dobi.

Odnosi s drugima

Odnos majka - dijete pridonosi razvoju privrženosti. Privrženost je čvrsta emocionalna veza koju dijete pokazuje izrazima sreće i zadovoljstva u blizini majke, a strahom kad se od nje odvaja. Zadovoljavanje djetetove svakodnevne potrebe za dodirima i grljenjem dovodi do razvoja moždanih struktura, osobito onih koje su sjedište emocija. Razvoj privrženosti pojačava se od šestog do petnaestog mjeseca, a postu-



"SMJEŠAK TREĆEG MJESECA": ZNAK PREPOZNAVANJA DRUGOG LICA. "STRAH OSMOG MJESECA": PRVI STRAH OD NEPOZNATIH I ODVAJANJA. TO SU PRVI ORGANIZATORI PSIHIČKOG ŽIVOTA

pno opada do treće godine. Prva igra odvija se na djetetovu tijelu ili tijelu majke uz angažiranje svih osjetila (stavljanje u usta, opipavanje). Svojstva tijela djeteta i majke prenose se

na meke predmete, posebno tijekom noći (krpica, jastuk, plišana igračka) i to postaje prva igračka. Brojnim ponavljanjima razvija se svijest o mogućnosti osobnog djelovanja i baratanja igračkama. To je doba prvih igara s okolinom (dajem-uzimam, igre skrivanja) i početak oponašanja drugih.

Što bi trebalo učiniti?

Najvažniji razvojni zadatak sada je razvoj zdrave i sigurne privrženosti. Svakodnevne aktivnosti hranjenja, presvlačenja i njege popratite tjelesnim dodirima, smiješkom i glasom. Važno je da igre tijelom, maženje, grljenje, nošenje u naručju budu svakodnevna, ponavljajuća aktivnost s djetetom. Za emocionalni razvoj djeteta dojenje ima neprocjenjivu važnost. Hranjenje je usko povezano s tjelesnim kontaktom, zato držite dijete u naručju i kad ga hranite bočicom. Naučiti da spava samo za dijete znači djelomično ostvarenje samostalnosti. Uspijete li naučiti dijete da samo spava, to znači da se možete odvojiti i dopustiti djetetu da noću nauči biti samostalno. Uvedite dijete u period uspjavanja tihim,

PLAČ JE NAČIN KOMUNIKACIJE. OSLOINTE SE NA SVOJU RODITELJSKU INTUICIJU U PREPOZNAVANJU VRSTE PLAČA. PLAKANJE JE NAJMOĆNIJI DJETETOV SIGNAL

umirujućim aktivnostima. Uvijek ostavite međuprostor za djetetov osobni ritam. Plač je način komunikacije kojim dijete iskazuje svoje potrebe. Oslonite se na svoju roditeljsku intuiciju, prepoznajte vrstu plača - dijete koje plače nije uvijek samo gladno ili mokro. Ni jedan drugi signal u dopiranju do roditelja nije ravan moći plakanja. Kako se dijete ne bi osjećalo napušteno, bavite se njime i u trenucima kad ne traži vašu pozornost. Tako se dijete u situacijama kad ga morate "prepuštiti samome sebi" neće osjećati kao da ste ga ostavili na cjedilu.

SOCIOEMOCIONALNI RAZVOJ DJETETA OD 1 DO 3 GODINE

Razvoj emocija

Prema poznatoj osobi dijete pokazuje ljubav i privrženost osmjesima, zagrljajima i poljupcima. Pokazuje nezadovoljstvo i ljutnju koju usmjerava na predmete i ljude. Pojavljuje se prkos, govori "ne", "neću", krši zabrane, ima napadaje bijesa (baca se na pod). Znak negacije "ne" predstavlja početak samostalnosti i neovisnosti te se smatra trećim organizatorom psihičkog života. Dijete jača vlastito ja i ispituje granice mogućnosti. To je najvidljivije kad se postavljaju zahtjevi za čistoćom i urednošću. Nakon osamnaestog mjeseca javlja se emocija ljubomore. Za drugu godinu karakteristični su razvojni strahovi: od mraka, samoće, vjetra, kiše, divljih životinja, promjena u prostoru i sl. Dijete nastavlja učiti izražavati emocije imitirajući druge. Ovo je vrijeme djetetova polaska u jaslice u kojem ga prate emocije straha i napuštenosti te jača potreba za prijelaznim objektom (plišana igračka, dekica, bočica, dudu, jastuk i dr.). Učvršćuju se rituali samosmirivanja u situacijama kad roditelji nisu u blizini. Zna svoje ime i spol, dijelove tijela. Pojavljuje se "ja", "moje", pokazuje ponos i zadovoljstvo kad uspije i zna nešto napraviti. Poduzima akcije i radi osobnog zadovoljstva ("mama, ja sam to sama napravila", "pusti me", "ja to mogu", "ja ću sam"...). Sve to predstavlja razvoj samopoštovanja.

Odnosi s drugima

Javlja se "kriza približavanja" kada donekle odvojeno dijete ponovno počinje iskazivati pojačanu potrebu za majkom. Rastanci često znaju biti popraćeni burnim reakcijama. Dijete treba prisutnost odraslih, od kojih traži pažnju i sudjelovanje u aktivnostima. Iako se počinje javljati interes za drugu djecu, dijete se igra kratko i usputno s drugima. Česta je pojava rivaliteta s drugom djecom, jer dijete ne odustaje od vlastitih privilegija. Dijeljenje bliske osobe (odgojitelja) i igračaka je otežano.

Što bi trebalo učiniti?

Proces separacije i individuacije najvažniji je razvojni zadatak u ovoj dobi pa je važno:

- pripremiti se na odvajanje od djeteta, koje će biti podnošljivije ako je dijete postiglo sigurnu privrženost jer je takvo dijete sposobno za druženje



NE OČEKUJTE DA SE DIJETE MLAĐE OD TRI GODINE IGRA S DRUGOM DJECOM DOK NIJE DOSEGLO FAZU KONSTANTNOG ODNOSA S VAŽNIM OSOBAMA

s drugima, nove doživljaje i avanture. Čak i tada promjena mora biti postupna, u malim dozama, a periodi neovisnosti ne smiju biti predugački;

- ne očekujte da se dijete mlađe od tri godine igra s drugom djecom dok nije doseglo fazu konstantnog odnosa s važnim osobama;
- potičite i pomažite sve aktivnosti kojima dijete jača samostalnost (početak samostalnog hranjenja, motoričke aktivnosti). Budite dosljedni u postavljanju zahtjeva za djetetovo funkcioniranje (npr. navikavanje na čistoću), zabranite agresiju koja može biti opasna i postavite granice djetetu. Nužni su dosljednost, konstantnost i jasnoća zahtjeva. Tako dijete uči prihvaćati da majka nije samo dobra ili samo loša, već ponekad dobra, ponekad loša, baš kao i ono, ali ga i dalje voli;
- stabilno samopoštovanje nastaje iz optimalne ravnoteže između zadovoljenja potreba djeteta i njihova osujećenja (što odrasli dopuštaju, a što brane i korigiraju). Ova optimalna ravnoteža stvara i opskrbljuje zalihe bazičnog samopoštovanja, što je temelj svih budućih osjećaja koji dopiru osobi tijekom cijelog života.

SOCIOEMOCIONALNI RAZVOJ DJETETA OD 3 DO 6 GODINA

Razvoj emocija

Dijete lakše prepoznaje i imenuje vlastite emocije, čime povećava kapacitet za empatiju. U svakodnevnim aktivnostima još uvijek voli bliskost važnih osoba, ali je sve samostalnije. Opadaju negativizam i prkos, a stvara se potreba za preuzimanjem inicijative i osjećaj uspješnosti. Doživljaj uspjeha i neuspjeha rezultira pojavom samovrednovanja. Razvija se sposobnost ponavljanja izvođenja neke aktivnosti kada je to potrebno (pokušava ponovno).

● Ljubomora, ljutnja i srdžba

Na vrhuncu su tijekom četvrte godine. Razvojno su povezane s ulaskom djeteta u sve intenzivnije socijalne odnose i s rođenjem braće i sestara. Dijete pokazuje diskretnije oblike agresije (podrugivanje, ismijavanje).

● Porast strahova

Od životinja, stranih predmeta, maski, nakaza, policajaca, lopova i imaginarnih bića... Strahovi počinju imati i stvaran karakter (strah od ozljeda, pada, bolesti, nesretnih slučajeva).

● Ponašanja koja smanjuju napetost

Sisanje prsta ili, primjerice, grizenje noktiju javljaju se samo u emocionalno napetim situacijama (prije spavanja, kod odvajanja i za vrijeme bolesti).

● Pojačava se interes za vlastito tijelo i njegove funkcije

Dijete uočava vanjske spolne karakteristike (odijevanje, kosa, muško-ženske igračke). Sve su izraženije muško-ženske osobine i spolno tipična ponašanja (agresija, dominacija - umiljatost, nježnost). Znatiželja za vlastiti i suprotni spol normalna je u ovoj dobi. Uspješno prevladavanje rezultira identifikacijom s roditeljem istog spola (dječak se približava ocu, a djevojčica nastoji postati kao mama). Postignuta identifikacija s roditeljem istog spola smatra se četvrtim organizatorom psihičkog života.

Odnosi s drugima

Prihvata drugu djecu kao partnere i stvara prijateljstva, biraju se prijatelji istog spola, razvija zaštitnički

odnos prema mladima, zna podijeliti i pomoći.

● Rivalstvo i otpor prema autoritetima

Zbog pojačane potrebe za samopotvrđivanjem stvara se prostor za česte sukobe s drugom djecom. Stalna upozorenja odraslih nisu više tako potrebna jer dijete ima bolju sposobnost samokontrole. Istovremeno osjetljivo je na kritiku i doživljaj neuspjeha te koristi laž kao mehanizam obrane da bi "preživjelo" neuspjeh.

● da na razinu samopoštovanja u ovoj dobi važan utjecaj imaju vještine odnosa s vršnjacima i uspješnost u sportskim aktivnostima. Podržite i ponudite djetetu susrete i kontakte s drugom djecom;

● dijete stvara unutarnje predodžbe svojih iskustava. Prihvatite da su neka od tih iskustava ugodna i zadovoljavajuća, a druga štetna i bolna. Održavanje sigurnog samopoštovanja ovisi o uspješnoj integraciji pozitivnih i negativnih slika o sebi;



POSTIGNUTA IDENTIFIKACIJA S RODITELJEM ISTOG SPOLA SMATRA SE ČETVRTIM ORGANIZATOROM PSIHIČKOG ŽIVOTA (DJEČAK SE Približava ocu, DJEVOJČICA NASTOJI POSTATI KAO MAMA)

● Iskustvo pripadanja

Osjećaj da netko pripada obitelji, skupini u vrtiću, školi, društvu i zajednici nadopunjuje dio "selfa" i podržava naše samopoštovanje. Samopoštovanje u širem smislu kao "zaokruživanje cjelokupnog selfa" peti je organizator psihičkog života.

● ohrabrite dijete u prvim socijalizacijskim poteškoćama ("nitko se ne igra sa mnom", "rugaju mi se") jer nije uvijek jednostavno pronaći mjesto u skupini vršnjaka. Ovo je vrijeme i prilika da uključite dijete u donošenje prvih odluka i rješavanje problema;

● ponudite djetetu razumijevanje i pomoć u prevladavanju strahova znajući da su oni razvojni, normalni i prolazni. Razmislite o svojim strahovima, jer djeca uglavnom nasljeđuju strahove svojih roditelja.

Što bi trebalo učiniti?

Budući da je proces socijalizacije najvažniji razvojni zadatak ove dobi, važno je znati: