



POGLEDAJTE SVIJET IZ MOJIH CIPELA

Zašto je temperament važan?



POLIKLINIKA ZA ZAŠTITU
DJECE I MLADIH GRADA ZAGREBA

Izdavač:

Grad Zagreb
Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba

Za izdavača:

Doc. dr. sc. Vjekoslav Jeleč, dr.med.
Prof. dr. sc. Gordana Buljan Flander

Autori teksta:

Dora Kralj, prof. socijalni pedagog
Vlatka Križan, prof. klinički psiholog
Nikolina Škrlec, dipl. socijalni radnik

Urednice:

Prof. dr. sc. Gordana Buljan Flander
Romana Galić, univ. spec. act. soc.

Fotografije/ilustracije:

Pixabay.com
Stock.adobe.com
Stocksnap.io
Unsplash.com

ISBN: 978-953-7373-17-7

© Copyright Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba 2020. Sva prava pridržana.

UVOD

Nema osobe koja se priprema na roditeljstvo, a da ne razmišlja i ne mašta o svome djetetu. Ta razmišljanja budu isprepletena različitim pitanjima, osjećajima i mislima o tome kakav će biti roditelj, ali i kakvo će biti dijete. Pitanjem kakvo će biti dijete roditelji se bave još prije rođenja djeteta, a naročito kako trudnoća odmiče i porod se bliži. Svi imaju sliku o tome kakvo bi dijete trebalo biti, neka očekivanja od njega, ali i od sebe samih. Što kada se slika o djetetu s njegovim rođenjem promijeni, kada dijete pokazuje neke emocije i ponašanja s kojima se roditelji ne znaju nositi, ne razumiju ih te se u njima bude osjećaji bespomoćnosti, nemoći i krivnje?

Upravo neke od tih misli, osjećaja, pitanja, a kasnije i postupaka roditelja spram djece naslijeđena su i naučena u najranijoj dobi svakoga od njih tj. od njihovih roditelja ili drugih primarnih figura koje su se brinule o njima te kasnije modificirana putem raznih drugih odnosa i iskustava. Uz to što su neke stvari naslijedili, neke poslije kroz razne interakcije naučili i prihvatili, neke se moraju promatrati u kontekstu vremena u kojem žive s obzirom da sve navedeno utječe na to kakvi će biti spram djeteta i kako će se njihovo dijete u nekim situacijama ponašati i prilagođavati.

Postoje mnoge teorije i pristupi koji će kako roditeljstvo, tako i razvoj djeteta pokušati objasniti iz raznih kutova. Ovim priručnikom želimo polazeći od temperamenta predočiti posebnost i različitosti neke djece, pobuditi neka nova razmišljanja u glavama čitatelja (roditelja i stručnjaka) te ponuditi neke nove mogućnosti i izbore u postupanjima spram njih.

U ovom priručniku odlučile smo se detaljnije osvrnuti na djecu čiji nam se roditelji u našoj kliničkoj praksi češće obraćaju za savjet, podršku u odgoju i daljnje smjernice u njihovom odnosu. Riječ je o vrlo osjetljivoj, povučenoj i motorički aktivnoj/distraktibilnoj djeci. Tako često čujemo komentare poput: "Rasplače se za svaku sitnicu... preosjetljiv(a) je... smeta ga/je nepravda... drži se po strani... najradije se igra sam(a)... srami se pozdraviti... na satu se ne javlja, a zna odgovor.... ne pazi kad mu/joj se govori... prekida lako zadatke... kao da je u svom svijetu... živahan(a) je, sigurno ima ADHD..."

Cilj nam je s jedne strane pomoći razumjeti strahove roditelja koji nekada budu puni krivnje i osjećaju se bespomoćno te pritom ne vide izlaz iz situacije, a s druge strane pomoći i djeci na način da roditelji prepoznaju i njeguju posebnost svog djeteta "iz njegovih (djetetovih) cipela", da je prihvate te da usporedno zavire u svoje procese, snage i resurse, a kako bi mogli biti zadovoljniji u svojoj ulozi.

TEMPERAMENT

Ako dvije osobe rade isto, to ipak nije isto.

Terencije Afer

Definicija temperamenta

Temperament je biološka osnova osobnosti te se odnosi na one aspekte osobnosti svakog djeteta i kasnije odrasle osobe koji su urođeni. U kombinaciji s hormonalnim sustavom i neurološkim sazrijevanjem tako pridonosi oblikovanju njegove osobnosti. Kako će neko dijete doživjeti određene emocije tj. hoće li ono na njih reagirati više ili manje intenzivno te koji će mu biti prvi način reagiranja ovisi uveliko o temperamentu.

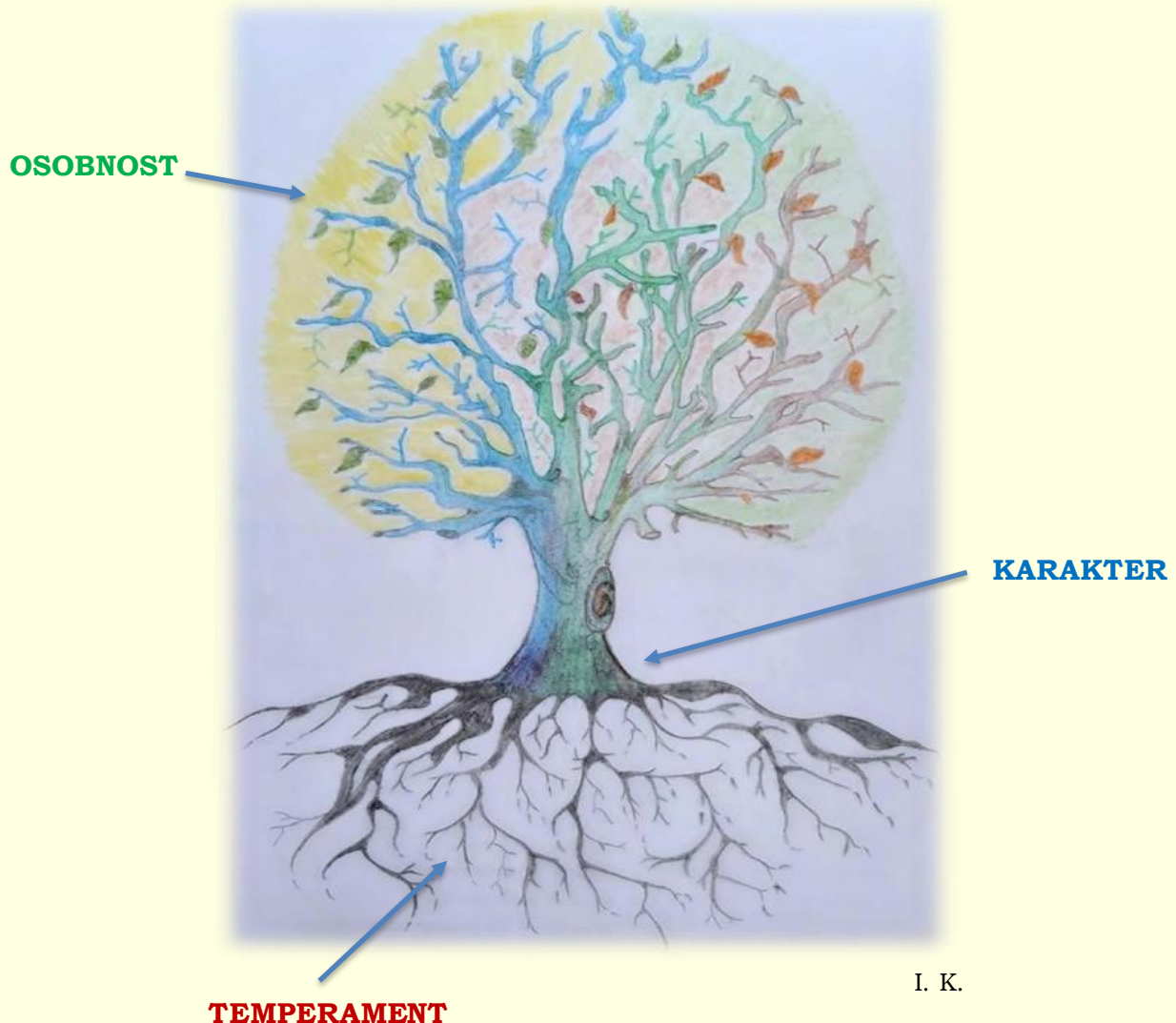


Smatra se jednom od brojnih individualnih razlika po kojima je svako dijete jedinstveno. Odnosi se na djetetov ponašajni stil odnosno kako dijete nešto radi i kako reagira na svijet i podražaje koje dobiva, a ne što čini. Temperament se promatra kao poveznica niza različitih primarnih ponašajnih dispozicija koje čine temelje razlika svakog pojedinca.

Kapacitet pažnje i način ponašanja temelj su individualnih razlika u osobnosti već u najranijoj dobi. Ono što se proučava su emocionalna ekspresivnost i reakcije djeteta na podražaje iz okoline.

Upravo razlike u temperamentu objašnjavaju zašto se djeca istih roditelja u istim situacijama drugačije ponašaju, drugačije reagiraju, koliko kontroliraju svoje ponašanje, koliko su uporni, kako reagiraju u novim iskustvima, s novim ljudima.

Iako je djetetov temperament biološki određen, važno je zapamtiti da on ne čini cjelokupnu osobnost djeteta već će dijete mnogo svojih karakteristika razviti pod utjecajem odnosa i utjecaja iz okoline upravo interakcijama i iskustvima ponajprije s primarnim figurama, a zatim drugim važnim odraslim osobama koje brinu o njemu. Upravo je karakter kombinacija životnog iskustva i temperamenta. Zato u kakvu će osobu izrasti dijete ovisi o njegovom urođenom temperamentu, ali i o tome kako će okolina (pogotovo obitelj, ali i vršnjaci, djelatnici škole, vrtića) na njega reagirati. Kako način reakcije roditelja na ponašanje i temperament djeteta ima ogroman utjecaj na razvoj osobnosti djeteta, tako razumijevanje i prihvaćanje djeteta i njegovog temperamenta pomaže roditeljima shvatiti koje su djetetove snage, a u čemu mu je potrebna podrška.



Karakteristike temperamenta

Istraživači su se ovim pitanjem počeli konkretnije baviti polovicom prošlog stoljeća te su producirali brojne modele i terapije kojima su pokušali što detaljnije opisati karakteristike temperamenta. Vodeći modeli na području istraživanja temperamenta su model Thomassa i Chessa, model Bussa i Plomina (EAS) te model Rothbart.



Thomass i Chess definiraju temperament kao ponašajni stil opisujući način kako dijete nešto izvodi uključujući intenzitet, prag i ritmičnost aktivnosti. Djeca su procjenjivana ovisno o devet karakteristika temperamenta na temelju čega su potom grupirana u tri kategorije (lagana, suzdržana, teška).

Istraživači su utvrdili ovih devet karakteristika temperamenta te da one nemaju nikakve veze s roditeljskim vještinama:

- **razina aktivnosti** (omjer aktivnih i neaktivnih razdoblja) – dok je neko dijete stalno u pokretu, motorički vrlo aktivno, teže se uklapa u strukturiranu okolinu, drugo dijete je neaktivno, odnosno preferira mirne aktivnosti, s lakoćom prihvaća strukturiranu sredinu
- **ritmičnost** (pravilnost bioloških/tjelesnih funkcija poput gladi, ciklusa budnosti i spavanja, redovitost stolice itd.) – dok neko dijete ima potrebu za ritmom, traži jesti i ide spavati u isto vrijeme te ima redovite stolice, očekuje strukturu, drugo je dijete puno spontanije, jede u različito vrijeme, kao i što bude umorno te teže prihvati strukturu
- **distraktibilnost** (stupanj u kojem podražaji iz okoline pobuđuju ponašanje) – dok neko dijete na podražaj odmah prekida aktivnost, mogu ga omesti čak i

vlastite misli i emocije, drugo dijete nastavlja kao da se ništa nije dogodilo, usprkos svim ometanjima

- **prilaženje/povlačenje** (odgovor na novi predmet, hranu ili osobu) – dok neko dijete oklijeva, oprezno je u kontaktu sa situacijama, novim stvarima, prvo promatra prije nego se uključi, burnije reagira na promjene, drugo dijete brzo, otvoreno, bez oklijevanja i razmišljanja prihvaća promjene i novosti
- **prilagodljivost** (lakoća kojom se dijete prilagođava promjenama u okolini) – dok se neko dijete lako prilagodi na promjene i lakše modificira svoju reakciju pritom, drugom djetetu je potrebno dulje vrijeme i može burno reagirati
- **razina osjetljivosti** (intenzitet podražaja potreban za izazivanje reakcije)– dok neko dijete reagira na najmanji podražaj, buku, miris, bol, boje, tkanine, nepravdu, vrlo je svjesno svoje okoline, drugom djetetu je potrebna intenzivna količina podražaja zbog čega može usporeno reagirati na znakove upozorenja oko sebe
- **ustrajnost** (količina vremena posvećena određenoj aktivnosti) – dok neko dijete ustrajno dovršava aktivnosti unatoč ometanjima, prekidanjima i frustracijama zbog trenutnog neuspjeha, drugo dijete brže odustaje, mijenja aktivnosti i sklono je ne dovršiti zadatak
- **intenzitet reakcije** (jačina reakcije na podražaj, bila reakcija pozitivna ili negativna) – dok neko dijete intenzivno iskazuje svoje osjećaje, drugo dijete reagira blaže, no važno je imati na umu da oba djeteta doživljavaju iste emocije, samo se razlikuju u intenzitetu njihovog izražavanja
- **kvaliteta raspoloženja** (količina radosnog ponašanja u odnosu na neraspoloženo) – dok se neko dijete češće smije, raspoloženo je, drugo dijete češće plače, razdražljivo je, nezadovoljno, no važno je znati da niti jedno dijete nije uvijek u pozitivnom ili uvijek u negativnom raspoloženju, ova karakteristika govori kakvom je raspoloženju dijete sklono



DAKLE, ISTI SMO ILI PAK RAZLIČITI?



Iako svatko ima različitu strukturu od navedenih devet temperamentnih karakteristika, u literaturi se navodi da se oko 65 % djece može svrstati u jednu od navedene tri kombinacije karakteristika temperamenta Thomassa i Chessa. Oko 35 % djece nije svrstano niti u jednu od ovih kombinacija jer pokazuju jedinstvene mješavine karakteristika temperamenta.

- "lagana", fleksibilna djeca većinom su dobro raspoložena, blagih su do umjereno intenzivnih reakcija, lako usvajaju ritmove te se lako prilagođavaju svijetu i zahtjevima oko sebe, bez većih teškoća, odnosno s manjom razinom tjeskobe savladavaju situacije frustracije. Oko 40 % djece može se smjestiti u ovu skupinu
- suzdržana, oprezna djeca su mirnija, manje aktivna, nerado se suočavaju s novim situacijama te kada su suočena s promjenama reagiraju povlačenjem, neugodnim emocijama, stidljiva su pri susretu s nepoznatim ljudima i vršnjacima. Iako im treba dulje vremena, ipak potom prihvate nove ljude i okolnosti. Oko 15 % djece spada u ovu skupinu
- aktivna, živahna, "teška" djeca teško uspostavljaju obrasce i ritam, burnih su emocionalnih reakcija, lako se uznemire, teže prihvaćaju nove situacije i situacije frustracije, mogu biti tvrdoglava te nerijetko imaju poteškoća s prilagodbom među vršnjacima i u školi, a roditelji se teže snalaze u odgojnom postupanju. Oko 10 % djece spada u ovu skupinu

Model Bussa i Plomina poznat kao EAS model, temperament promatra kroz sljedeće tri dimenzije:

Emocionalnost (reaktivnost) se odnosi na to koliko brzo dijete postaje uzbuđeno i počinje negativno reagirati na podražaje iz okoline.

- Djeca koja su visoko na ovoj dimenziji lako će reagirati na uzbuđenja i zvukove, glasno izražavaju svoja nezadovoljstva te se brzo prebacuju s jedne aktivnosti na drugu, često su i kreativna, imaju brže "okidače" i automatski doživljavaju veća uzbuđenja nego druga
- Manje reaktivna djeca su blažih reakcija, bolje se kontroliraju, lakše prevladaju frustraciju, bolje planiraju te lakše održavaju pažnju

Aktivnost je djetetov tempo i korištenje energije.

- Djeca koja su visoko na ovoj dimenziji vrlo su aktivna i stalno u pokretu i traženju novih, zanimljivih i živahnih aktivnosti. Znanstvenici za predočavanje ove kategorije često koriste usporedbu s automobilskim motorom – razina aktivnosti ponajprije određuje koliko brzo i koliko daleko dijete može ići, no okolina određuje smjer kojim će dijete krenuti



- Manje fizički aktivna djeca više vole aktivnosti koje uključuju fine motoričke sposobnosti, poput modeliranja, slikanja, no važno ih je poticati i na fizičke aktivnosti poput hodanja do likovne škole ili skupljanja stvari u prirodi

Društvenost (socijalnost) se odnosi na djetetovu želju da bude s drugim ljudima.

- Djeca koja su visoko na ovoj dimenziji preferiraju aktivnosti s drugim ljudima te vole biti okružena vršnjacima, lako se prilagođavaju promjenama, ljudima i okruženju
- Djeca koja su nisko na ovoj dimenziji, logično, preferiraju aktivnosti u kojima su sami, nije im ugodno kada su okruženi s većim brojem ljudi/vršnjaka te vole rutinu i teže se nose s promjenama, no važno je i kod njih potaknuti druženje u poznatom okruženju s jednim do dva prijatelja



Model Rothbart se usmjerava na motivaciju, odnosno zašto se neko ponašanje događa. U središtu modela je veza između emocija i emocionalne regulacije s većim naglaskom na neurobiološke procese i mehanizme pažnje te se temperament promatra kroz dvije dimenzije:

- **Reaktivnost** – odnosi se na biološku uzbuđenost te uključuje neuroendokrinološke, autonomne i afektivne sustave. Komponente uključene u tu dimenziju su emocija (strah, razdražljivost i pozitivna emocionalnost), pažnja (opseg pažnje/ustrajnost) te razina aktivnosti
- **Samoregulacija** – odnosi se na ponašajne procese kao što su pristupanje, izbjegavanje, inhibicija i namjerna regulacija te sadrži komponentu svjesne kontrole. Obuhvaća sposobnost umanjivanja ili povećavanja vlastite reaktivnosti, odnosno temperamentalni samoregulacijski kapacitet

Iako se na prvi pogled doima kako se svako dijete može svrstati u neku kategoriju i "naći sebi istog", važno je istaknuti da je svako dijete individua za sebe, rođena s određenim "genskim zapisom", urođenom kombinacijom karakteristika temperamenta koja je modificirana određenim postupcima i interakcijama s okolinom (pogotovo obitelji, ali i vršnjacima, djelatnicima škole/vrtića), životnim iskustvom te uspješnim ili neuspješnim zadovoljenjem potreba. Dakle, sve kategorije temperamenta razlikuju se po intenzitetu koji onda može biti pod utjecajem obiteljskih vrijednosti i stila ponašanja roditelja pa tako djeca koja su možda "istog" tipa temperamenta mogu drugačije reagirati u sličnim situacijama ili kroz različite faze razvoja.

***Dijete nije moglo birati svoj temperament
niti je njegov temperament rezultat
jeste li ili niste nešto napravili.***



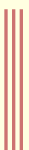
VRLO OSJETLJIVO DIJETE

Vrlo jaka osjetljivost, hipersenzibilnost (osjetljivost na podražaje) proučava se kod djece i odraslih više od 60 godina te je, kao što smo već rekli, jedan od aspekata temperamenta, podjednako zastupljen među oba spola. Vrlo osjetljivo dijete više percipira, više razmišlja i intenzivnije osjeća te brže doseže svoje granice.



Kako bi lakše shvatili dijete koje je vrlo osjetljivo, važno je znati da ono:

- iz svoje okoline preuzima više senzornih informacija od druge djece, čuje slabe zvukove, otkriva suptilne mirise i primjećuje detalje u okolini koje druga djeca ne primjećuju, neka hrana mu može imati prejaki okus ili mu neka tkanina može smetati (pikati ga)
- detaljnije obrađuje informacije, njegova kreativnost i intuicija potiče iz njegovog bogatog, duboko reflektirajućeg unutarnjeg života
- ima žarku empatiju prema drugima, preuzima emocije onih koji ga okružuju, dijeleći njihove uspone i padove
- lako se prekomjerno stimulira u odnosu na drugu djecu, brže se umara i treba mu više vremena za odmaranje
- često bude preopterećeno podražajima ili emocijama, događaji i situacije koje drugoj djeci predstavljaju užitak kao što su igraonice, rođendanske proslave i tematski parkovi vrlo osjetljivom djetetu mogu biti previše i lako ga preplaviti



Dijete uz **fizičku** osjetljivost, može biti i **emocionalno** osjetljivo. Emocionalna osjetljivost odnosi se na lakoću ili teškoću s kojom dijete emocionalno reagira na različite situacije. Podrazumijeva usklađenost djeteta s njegovim osjećajima te koliko je dijete osjetljivo na tuđe osjećaje. Važno je napomenuti da jedno može isključivati drugo, odnosno dijete može biti izrazito svjesno vlastitih osjećaja, a da nije svjesno tuđih osjećaja i obrnuto. Emocionalno vrlo osjetljivo dijete pokazuje emocije poput povrijeđenosti, tuge, zabrinutosti, neugodnosti, straha, empatije ili ljutnje izravnije, čak i dramatičnije, od onih koji su manje emocionalno osjetljivi.

Vrlo osjetljivo dijete može biti prepoznato kao sramežljivo, anksiozno, teže prilagodljivo promjenama, oprezno, strašljivo, plačljivo, zabrinuto da ne upadne u probleme, preplavljeno i iritirano glasnim zvukovima, jakim svjetlima, intenzivnim mirisima, taktilnim podražajima (dodirima) i gužvom, prekomjerno uzbuđeno ili ljuto.

Također, može iskazivati teškoće s motoričkim planiranjem, odnosno izvršavanjem motoričkih sljedova kao što su oblačenje čarapa, udaranje lopte i sl. te se žaliti na bolove u mišićima, trbuhu, kao i ostale unutarnje bolove.

Važno je zapamtiti da njemu svako novo iskustvo predstavlja zastrašujuću poplavu nepoznatih osjetilnih podražaja koji moraju biti obrađeni kako bi se moglo opustiti. Također, zbog svojeg zrelog razmišljanja, može zamisliti potencijalne ishode i obično želi umanjiti rizik.

***Jedan od najvećih zadataka vrlo osjetljive osobe je
živjeti hrabro, s punom sviješću o
neugodnim mogućnostima u životu.***

Elaine Aron



POVUČENO DIJETE

Povučenost se odnosi na prve i uobičajene reakcije djeteta na nove stvari, iskustva, mjesta, ideje ili ljude. Nešto djeci je udobnije prilaziti i isprobavati nove stvari od samog početka, dok su druga u početku opreznija.

Ova karakteristika temperamenta je usko povezana s drugom karakteristikom temperamenta – prilagodljivosti, koja se odnosi na to koliko se dijete lako prilagođava promjenama nakon njegove početne reakcije. Većina djece koja su povučena se također sporo prilagođavaju.

Za povučeno dijete je prirodna reakcija odgurnuti novu hranu, odbiti novo mjesto, nepoznate osobe i nove igračke, čak i ako ih želi – oprezno je. Može djelovati apatično, nezainteresirano za svijet oko sebe, pasivno sjediti. Njemu je mnogo ugodnije maštati nego biti dio stvarnosti, no nije to samo odabralo.

Prednost povučenog djeteta je da promisli prije nego što djeluje. Koliko je u nekim situacijama povučena faktor koji otežava, u drugim pak, potencijalno štetnim, zaštitni je faktor jer djeca koja su otvorenija, brzih reakcija, mogu impulzivno donijeti odluku i nepromišljeno se upustiti u rizične situacije – povodljivija su.



Dok je s jedne strane važno prihvatiti povučena djeteta i pružiti mu podršku, s druge strane je važno voditi računa da ona ne preraste u problem koji narušava i značajno ograničava djetetovo svakodnevno funkcioniranje jer je u tom slučaju potrebno potražiti pomoć stručnjaka.

AKTIVNO/DISTRAKTIBILNO DIJETE

Vrlo često aktivna djeca zbog svoje potrebe za kretanjem i viška energije djeluju i distraktibilno, isto kao što su distraktibilna djeca vrlo često u pokretu i impulzivna, no moguće je i da je jedno od ta dva područja kod djeteta izraženije. Kao što smo već rekli svako dijete je individua za sebe te smo se zato odlučile odvojeno pisati o njima, s obzirom na jedinstvenu kombinaciju temperamenta svakog djeteta.

Također, važno je voditi računa da se ne radi kod svakog aktivnog, impulzivnijeg i distraktibilnog djeteta o hiperkinetskom poremećaju (ADHD), već je temperamentom takvo.

14

Aktivno dijete

Neka djeca se rađaju s puno energije, a druga mirnija, manje aktivna i smirenija. Motorički aktivno dijete često još u trbuhu pokazuje veliku aktivnost, udara nogama, okreće se. Kada se rodi, u krevetiću se sklupča i tako kreće te ga se često ne nađe na istom mjestu gdje ga se stavilo. Kada počne puzati, posvuda je. Kako raste, puno trči, skače i penje se. Čak i sjedenje za stolom za objedom može biti izazov za vrlo aktivno dijete. Motorički aktivno dijete ima urođenu potrebu za kretanjem, micanjem, mahanjem, lupkanjem i sl. Također ima tendenciju postati vrlo uzbuđeno kada nešto radi.

Sklono je djelovati, prije nego što promisli. Može biti manje osjetljivo na bol druge djece, ako se sudara s njima jer voli fizički kontakt. Aktivnom djetetu treba omogućiti puno kretanja, trošenja energije, naučiti ga da svoju energiju konstruktivno koristi čime može biti vrlo kreativno i energično.



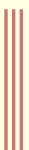
Distraktibilno dijete

Distraktibilnost se odnosi na to koliko stvari koje se događaju u okolini narušavaju djetetov misaoni proces i pažnju – neka djeca primjećuju svaki prizor i zvuk oko njih. Podražaji mogu biti vidni, slušni, mirisni i taktilni te je važno naglasiti da dijete koje je distraktibilno na jednu vrstu podražaja, ne mora nužno biti i na drugu, dapače pažnja mu tada može biti i vrlo jaka. Kada radi na nekom zadatku distraktibilno dijete se zbog podražaja iz okoline teže usredotoči. Brzo mijenja aktivnosti i teme u razgovoru. Zaboravlja stvari, zadaću, zavezati cipele i sl.

S mlađim djetetom njegova distraktibilnost može se iskoristiti kako bi mu se odvratila pažnja kad je uznemireno te se time distraktibilno dijete brže može smiriti, brže mijenja raspoloženje od druge djece. Kako dijete raste i pred njega se stavljaju zahtjevi koji traže veću usredotočenost, distraktibilnost dolazi do većeg izražaja i više ga može ometati u svakodnevnim, pogotovo školskim aktivnostima.



S pozitivne strane, ova se osobina odnosi i na dječju perceptivnost – distraktibilno dijete pozorni je promatrač svijeta koji ga okružuje. Zbog svoje oštре percepcije, često primjećuje sitnice koje drugi ne primjećuju, pa dodaje novu i svježju perspektivu na jednostavne stvari poput sunčevih zraka koje dolaze kroz prozor i padaju na sliku.



ŠTO OČEKUJU OD MENE, A ŠTO JA MOGU?



Ili kada bi od Einsteina tražili da se utrkuje na 100 m, od Mozarta da projektira mostove, od povučenog djeteta da uživa u izlaganju pred grupom, a živahnog djeteta da provede sate u mirnoj aktivnosti...

U našem kliničkom radu nažalost susrećemo se i s iskustvima djece koja u okolini doživljavaju etiketiranje na razini svojih osobina, još od najranijeg djetinjstva. Opisuju nam iskustva izrečenih osuda, ali i onih manje vidljivih, koje nisu izrečene direktnim rečenicama već su neverbalne – uzdasi, izrazi lica...

Tako je jedna djevojčica tijekom prvog susreta s terapeutom, na pitanje da se opiše, rekla da "nije normalna djevojčica". Upitana što bi to značilo da je neka djevojčica normalna, odgovorila je "znate ono, uobičajena djevojčica, ono što se od nas očekuje, da smo mirne... ja sam Vam jako živahna, volim više trčati po šumi, penjati se po drveću...svi misle da sam jako čudna, svi kažu da sam divlja...".

Jednom su roditelji koji se bave poslom koji uključuje širok spektar raznih socijalnih kontakta i dostupnost djela njihovog života široj javnosti doveli svoju kćer zabrinuti misleći kako nije zadovoljna svojim društvenim životom jer ima samo nekoliko prijateljica. Tijekom razgovora djevojka je opisala kako ima nekoliko prijateljica još iz ranog djetinjstva, s kojima ima blizak odnos, da je zadovoljna svojim društvenim životom te da često uživa u aktivnostima u kojima sama gleda filmove ili čita knjige. Kada je

upitana za razlog dolaska, odgovorila je kako misli kako su roditelji nesretni što ona nema više prijatelja.

Nadalje, roditeljima koji su usmjereni na sportske uspjehe bit će teško razumjeti dijete koje je usmjereno na čitanje enciklopedija i bavljenje eksperimentima. No, važan je subjektivan osjećaj djetetovog zadovoljstva i razina samoaktualizacije. Naime, takvo dijete će moguće doživljavati veću sreću pri izvršavanju nekog znanstvenog projekta te biti zadovoljno užim krugom prijatelja, ukoliko su vršnjački odnosi zadovoljavajući. Iz cipela roditelja sportaša takvo dijete može biti "čudno", ali u "cipelama tog djeteta" ono može biti sasvim zadovoljno (naravno, jedino i samo ako ga prihvatimo s njegovim potrebama i osobinama).

Prema definicijama Svjetske zdravstvene organizacije (WHO) i Američkog psihološkog društva (APA) mentalno zdravlje se opisuje kao stanje dobrobiti, emocionalnog blagostanja, ponašajne adaptacije u kojem pojedinac ostvaruje svoje potencijale, može se nositi s uobičajenim zahtjevima i životnim stresovima te je sposoban produktivno pridonositi svojoj zajednici.

Dakle, ukoliko djetetovo svakodnevno funkcioniranje nije značajno narušeno, a dijete ne izvještava o subjektivnom doživljaju patnje važno ga je podržavati u njegovim izborima aktivnosti i dopustiti mu njegov stil reagiranja. Suprotno tome, ako je na bilo koji način djetetu narušeno svakodnevno funkcioniranje te dijete govori o emocionalnoj patnji, važno je potražiti podršku stručnjaka mentalnog zdravlja.

Zareče se sam sebi da će ubuduće biti običan galeb. Svi će biti zato sretniji. Umorno se otisne od tamne vode i poleti prema obali iznad same vode...

*Mi smo iz tvog jata Jonathane... Završio si jednu školu,
i sad je vrijeme da stupiš u drugu...*

Dodirnut ćeš nebo, Jonathane, kad dosegneš savršenu brzinu. To ne znači letjeti tisuću kilometara na sat, ni milijun, niti letjeti brzinom svjetlosti.

*Jer, svaki je broj ograničen, a savršenstvo nema granica. Savršena brzina,
dijete moje, znači biti ondje...*

Nema granica Jonathane? – pomisli još jednom smiješeći se. I tako započne njegova trka za znanjem.

Richard Bach, Galeb Jonathan Livingston

UTJECAJ RODITELJA NA POZITIVAN SOCIOEMOCIONALNI RAZVOJ DJETETA UZ PRIHVAĆANJE NJEGOVOG TEMPERAMENTA

*Vi ste lukovi iz kojih se vaša djeca
poput živih strijela odapinju naprijed.
Težite tome da im oblina luka bude ugodna,
kako bi njihove strijele letjele daleko.*

Khalil Gibran, iz knjige "Prorok i umijeće mira"

18



Većina djece rađa se u primarnim obiteljima u kojima stječu prva i nova iskustva, odnose, stavove i vrijednosti koje kasnije prenosi kroz život u sve buduće odnose i situacije. Istraživanja pokazuju da je upravo odnos između djeteta i roditelja/skrbnika temelj za razvoj zdrave osobe i zdrave osobnosti, a čiji genski određen dio je i temperament.

Svakodnevno, u kliničkom radu, a i privatno čujemo roditelje kako govore da je njihovo dijete teže uspavati, umiriti, zabaviti dok drugi roditelji ne poznaju takva iskustva. Takva ponašanja djeteta mogu biti dio njihova biološkog nasljeđa, odnosno temperamenta, a neke druge karakteristike i osobine djetete će razviti u odnosima i pod

utjecajem svoje okoline i to najviše pod utjecajem svojih roditelja/ skrbnika. Upravo od roditelja naučimo o ljubavi, odnosima, emocijama, dijeljenju, traženju pomoći i suradnji.

Kakvo je moje dijete? U kakvim situacijama moje dijete i ja reagiramo slično/ isto? Koje su pozitivne osobine mojeg djeteta? Što mi je najteže s mojim djetetom? Koje reakcije svojeg djeteta ne razumijem i osjećam se bespomoćno? Kada sam se ja kao dijete osjećala bespomoćno kao sada sa svojim djetetom?

Kakvi ćemo biti kao roditelji počeli smo učiti još kao djeca – možda zvuči kao paradoks, no upravo odrasli koji su brinuli o nama su nam pokazali kako biti roditelj te tu postoje različita iskustva.

Neki odrasli, odnosno roditelji će opisivati pozitivna i ugodna iskustva, no drugi neće pamtili takva iskustva u svojim obiteljima jer ih nisu doživjeli. Poznato je da količina prihvaćanja koju su roditelji dobili kao djeca od svojih roditelja utječe na to kako će se ponašati spram svoje djece kada i sami postanu roditelji. Koriste se pravilima, preuzimaju vrijednosti, tradiciju, pa čak i riječi koje su čuli od roditelja te kako se ponašati i kako stvarati odnose. Ako ne prepoznaju stvari koje nisu bile pozitivne, ne nauče nove vještine i ne naprave na jedan način odmak od ponašanja svojih roditelja, i sami će kao roditelji prenijeti neprimjerene i negativne postupke.

Roditeljstvo je proces koji se stalno uči, a neprocjenjiva je vrijednost dobrih navika i postupaka naših roditelja koje možemo sačuvati kao obiteljsko blago i tradiciju.



Svako novo iskustvo utječe na čovjeka, pa tako i rođenje prvog djeteta koje čovjeka duboko mijenja te na koje nitko u potpunosti ne može biti spreman obzirom da nikada nije doživio nešto slično.

Usudile bismo se reći da je i rođenje drugog, i svakog sljedećeg djeteta slično, a ne isto. Neovisno o tome koliko djece roditelji imali, oni pred svako novo dijete stavljaju različita očekivanja, a da pri tome nekada zaborave da je najvažnije dijete prihvatiti takvim kakvo jest. S tim se nerijetko susrećemo u svakodnevnom kliničkom radu kada nam roditelji djece govore: "Naša djeca su potpuno različita, a mi smo potpuno isti roditelji". Ono što se možda pritom zaboravlja da se ljudi kao osobe tijekom života mijenjaju, mijenjaju se njihovi odnosi, partnerske i obiteljske prilike kao i cjelokupna obiteljska situacija, stoga niti spram svakog djeteta nisu jednaki.



Kako je meni bilo kad sam bila dijete? Što najviše pamtim ugodno? Što mi je bilo najteže od mojih roditelja? Što sam obećao/la da neću nikada reći svome djetetu? Kako se ponašate prema djeci? Mislite li da radite nešto što nije u redu? Što mislite da nedostaje vašem djetetu? Jeste li zadovoljni?



Rođenjem djeteta mijenja se cjelokupna obiteljska dinamika i odnosi te svaki član obitelji dobiva još jedno novu ulogu u životu.

Ukoliko se radi o rođenju prvog djeteta najviše se mijenja dosadašnji partnerski odnos novih roditelja te s jedne strane dobiva novu dimenziju tj. dijete koje ih povezuje na jedan novi i za njih nepoznat način. Važno je ta dva odnosa razdvojiti te zadržati dobar i zadovoljavajući partnerski odnos koji će onda biti izvor snage i energije u roditeljskoj i ostalim ulogama. Veliku ulogu u tome



kakvi će biti budući roditelji, kao što smo već rekle, imaju iskustva njih kao djece te iskustva koja su oni doživjeli kao djeca od odraslih koji su se o njima brinuli. Ima stvari, situacija i postupaka koje su si obećali da neće ponoviti u svojim budućim odnosima, naročito s djecom, no oni se naprosto nekada dogode, a nekada ih uspiju izbjeći te postupati drugačije da bi protekom vremena uvidjeli kako su postupajući različito ipak dobili iste učinke. Često čujemo roditelje kako govore da nikada nisu mislili da će tako postupati.

Nemojte se brinuti jer vas vaša djeca ne slušaju, brinite se jer vas stalno gledaju

Robert Fulghum

Svako dijete treba ljubav i sigurnost, a način na koji roditelji odgovaraju na potrebe djece (toplina, podrška, struktura u odgoju koja djetetu pruža sigurnost i predvidljivost, prihvaćanje, usmjeravanje djeteta uz uvažavanje osobnosti i potrebe i prava da se dijete čuje i poštuje kao osobu) je temelj onoga što će ta djeca sama graditi u budućnosti. Pri tome je važno ne zaboraviti da dijete najviše uči promatranjem odraslih. Prisjetimo se malog djeteta koje se ogleda u očima svojih sretnih roditelja, prisjetimo se malog djeteta koje se ogleda u očima svojih roditelja koji plaču ili su u strahu.

U našem kliničkom radu, ali i ako se prisjetimo osobnih iskustava, nema roditelja koji ne kaže:

*Želim da moje dijete bude sretno i zadovoljno.
Ja mu samo želim pomoći.*



Svjesni karakteristika temperamenta, kako svojeg, tako i djetetovog, roditelji mogu bolje razumjeti svoje dijete, cijeniti njegovu jedinstvenost, prepoznati njegove potrebe i nositi se s međusobnim različitostima koje često dovode do nesporazuma, sukoba i nezadovoljenih potreba na obje strane.

Razumijevanje djetetova temperamenta pomaže roditeljima da bolje prepoznaju njegove individualne različitosti, da mu dugoročno mogu predvidjeti reakciju na pojedine situacije te tako bolje pripremiti dijete na daljnje korake, ali i sebe, odnosno svoje roditeljstvo prilagoditi individualnom temperamentu djeteta. Tako njeguju njegov razvoj, pomažu mu da razvije pozitivne dijelove svog temperamenta, razumiju situacije u kojima se njihovo dijete može naći zbog svog temperamenta te mu mogu pomoći da nauči kako se nositi s tim situacijama.



Kada zamolimo djecu da nam napišu što bi učinili da imaju čarobni štapić ili da su oni scenaristi "svog života"...

Ne bih bio teret svojim roditeljima.

Drugi bi me doživljavali normalnim.

23

Smjela bih biti to što jesam.

Ne bih išla na živce svojoj učiteljici.

Ako želite da vaše dijete bude sretno, nemojte ga stavljati u kalupe koje ste zamislili i ranije pripremili.

Promatrajte ga, slušajte što govori i prihvatite ga kakvo jest jer samo tako možete očekivati da će jednog dana biti zadovoljan odrastao čovjek koji će prihvatiti samog sebe.



Zato odrasli....

...uvijek prvo prije postupka spram djeteta promislite što mu treba da bi moglo iskazati sve svoje vještine, sposobnosti, pronaći pravi put za sebe i biti zadovoljno, samopouzđano i ostvareno...

Ako uspijete zaista stati u njegove cipele i vidjeti kakvi putevi su zaista potrebni za njega

- ⇒ podsjetit ćete se koliko je važno da se dijete osjeća potpuno i istinski prihvaćenim te da to očitava i u svim vašim neverbalnim reakcijama... kada bi se u vama gledalo kao u ogledalu – koji bi odraz vidjelo? Sviđa li mu se taj odraz? Može li ga prihvatiti, biti ponosno na sebe i samopouzđano nositi taj odraz dalje u odnose s drugima, odluke, školu, profesiju...
- ⇒ otkrit ćete da su ta obilježja dio djeteta... ono ima još puno drugih... talentirano je za sport, dobar je prijatelj, prekrasno pjeva, brižan je unuk, odličan je u matematici... zato, izbjegavajte etikete koje će si prejako i prečvrsto prilijepiti ("sramežljivi, osjetljivi, divlji...")
- ⇒ izbjegavajte kalupe koji su rezultat vaših očekivanja od djeteta... jer iako bi možda bilo lakše odabrati roditeljske postupke, dijete se možda neće uklopiti u taj kalup i oboje ćete se naći u situaciji da ste nezadovoljni
- ⇒ promotrite svijet i iz svojih cipela i usporedite poglede, koliko ste usklađeni, a koliko se vaši temperamenti razlikuju... uvid će vam pomoći da bolje razumijete što vam je teško prihvatiti i u kojim situacijama vam je teže reagirati
- ⇒ jačajte partnerske odnose, dijelite nejasnoće i muke s drugim članovima obitelji kako bi dobili i različite poglede i to vam pomoglo adekvatnije postupati prema djetetu, a možda ćete neke situacije prepustiti partneru jer uvidite da se on bolje nosi sa tom specifičnom situacijom, ali i da probate uskladiti reakcije svih odraslih spram djeteta
- ⇒ osvijestite kako ste mu od presudne važnosti pri svladavanju neravnina na putevima, u situacijama koje izazivaju neugodne emocije, anksioznost, frustraciju, ljutnju... pružite mu razumijevanje i podršku, prenesite svoj mir i pokušajte ga podučiti (kada izađe iz situacije burne reakcije), korak po korak... načinima kako da se lakše nosi s tim situacijama, uzimajući u obzir da je taj način "po njegovoj mjeri"
- ⇒ posebno budite oprezni prema novim situacijama - pokušajte predvidjeti koje situacije su za vaše dijete stresne ili rizične i dajte prednost aktivnostima i

situacijama u kojima vidite da uživa, a i da vam se može pohvaliti sa svojim uspjesima (primjerice utrke s vašim aktivnim djetetom)

- ⇒ kada se obraćate djetetu naglasite kako niste zadovoljni s određenim ponašanjem, da vas to ponašanje ljuti ili plaši, ali izbjegavajte etiketirati dijete kao "nemoguće" ili "zločesto"
- ⇒ uvijek imenujte emocije djeteta kako biste mu dali do znanja da su njegove emocije viđene, da ih razumijete, a na taj način pomoći ćete mu i da samo bolje prepoznaje vlastite reakcije... također ga potaknite da vam se slobodno obrati za podršku, pomoć, ali i da slobodno komunicira i kada nije zadovoljno vašim postupcima

UMJESTO:

RECITE:

<p>"Nikada nemaš mira"</p>	<p>"Imaš puno energije i u stanju si obaviti puno zadataka"</p> <p>"Voliš učiti koristeći svoje tijelo."</p> <p>"Možeš pronaći mjesta koja su prikladna da budeš aktivan".</p> <p>"Možeš se smiriti kad treba."</p> <p>"Možeš naučiti upravljati energijom."</p>
<p>"Preosjetljiv(a) si, plačeš na sve."</p>	<p>"Možeš dobro doživjeti svoje, ali i tuđe emocije. Možeš puno pomoći drugima jer ćeš im dati dozvolu da i sami pokažu emocije... a u stanju si ostvariti i bliske odnose s drugim ljudima"</p> <p>"Imaš vrlo snažne osjećaje."</p> <p>"Jako ti je stalo do drugih ljudi."</p>
<p>"Tvrđoglav(a) si."</p>	<p>"Ljudi koji su rođeni s osobinom ustrajnosti ne odustaju lako ni oko čega i često daleko doguraju u životu"</p>
<p>"Baš si sramežljiv(a)."</p>	<p>"U redu je odvojiti vrijeme."</p> <p>"Možeš razmisliti o ovoj situaciji."</p> <p>"Možeš se predomisлити kako si se u početku osjećao/la zbog toga."</p> <p>"U redu je da voliš promatrati prije nego što se uključiš."</p> <p>"Promjena ti je teška, razumijem to."</p>
<p>"Sve ti odvlači pažnju".</p>	<p>"Tako si svjestan svijeta oko sebe."</p> <p>"Uočavaš toliko stvari oko sebe"</p> <p>"Potrebna ti je tišina u sobi kada radiš zadaću"</p>



ZA KRAJ – Djeca "u tim cipelama" sklonija su i intenzivnijim reakcijama na stres i traumu



Prilikom stresnih i traumatskih iskustava djeca reagiraju emocijama poput straha, tjeskobe, bezvoljnosti, sniženog raspoloženja, kao i tjelesnim reakcijama (pritužbe na bolove u abdomenu, glavobolje, lupanje srca i sl.), promjenama na razini ponašanja (poteškoće spavanja, povlačenje, razdražljivost, teškoće u regulaciji emocija i reakcija), odnosa s drugim ljudima i kognitivnog funkcioniranja (poteškoće pažnje i pamćenja, iskrivljene i negativne misli o sebi, svijetu i drugim ljudima).

Kada pročitamo ranije redove, logično nam se nameće pretpostavka kako će djeca o kojoj pišemo u ovom priručniku biti prijemčljivija za razorne utjecaje stresnih i traumatskih iskustava, koja će se potom "prilijepiti" na njihove osobine i pojačati njihov način reagiranja, kao i u situaciji pandemije koja je aktualna dok pišemo priručnik.

Nažalost, tada će ranjeno dijete svojim dodatno intenziviranim reakcijama predstavljati dodatan izazov za svoju okolinu. Djeca, osobito mlađe razvojne dobi, ne mogu ili teško prepoznaju svoje emocije, a ako ih i uspiju prepoznati – teško im je imenovati ih i to nam komunicirati verbalnim putem. Upravo zato nam djeca nerijetko svoju muku komuniciraju putem ponašanja (primjerice zaboravljanjem pisanja zadaće, gledanjem kroz prozor tijekom sata, plakanjem, šutnjom kao odgovorom na upit, bacanjem stvari u situacijama frustracije i sl.).



Literatura i naša iskustva nažalost pokazuju kako su ta djeca inače rizičnija za neprimjerene reakcije drugih, a osobito djeca s iskustvima visokog stresa i traume.

Naime, odrasli često iz neznanja te posljedično i osjećaja nemoći, frustracije i straha reagirat će na način koji će djetetu samo potvrditi njegova negativna očekivanja "da ne valja, da će biti kažnjen, kritiziran ili ostavljen u svijetu koji je opasan, kojemu ne pripada i u kojem ga nitko neće voljeti i razumjeti". Dodatan rizik predstavljaju situacije u kojima su i ostali članovi obitelji pogođeni traumom i nose se sa svojim emocijama i problemima.

Dakle, savjetujemo da udahnete i pokušate se ubaciti u te, baš te specifične cipele, promislite što to dijete očekuje, želi izazvati, što osjeća, što je proživjelo... a što zapravo treba da bi moglo hodati u svojim cipelama u svijetu koji će za njega izgledati sigurno, a ono željeno i kao da mu pripada baš sa svim svojim specifičnostima.



Pismo vrlo osjetljivog djeteta odraslina

Dragi mama, tata, sestro, brate, djede, bako, djelatnici škole, vrtića... već dugo vam želim reći, a ne znam kako, jer ne znam sročiti u riječi, neke stvari teško prepoznam i sam, a nekih me i sram...

Želim vam reći da sve osjećam jako, pogode me neke riječi i postupci koje druge ne. Sjećate se kada ste mi rekli da ne želite da to napravim? Ja sam to čuo kao da sam ja loš. Ili kada su mene birali zadnjeg za graničara, mislio sam o tome danima. Često bih volio da sam drugačiji, jer bi mi bilo lakše, pogotovo jer mi se čini da vam je teško sa mnom. Sjećam se još iz vrtića kada su me nazivali "plačljivkom i slabićem".

Želim vam reći da sam se danas pet puta suzdržao na razne situacije i nisam zaplakao, ali jednostavno nisam više izdržao kada me Marko peti puta bocnuo olovkom pod satom i nazvao curicom. Imao sam osjećaj da je onda i učiteljici bilo teško, a posebno sam brinuo kako će mama i tata opet na informacijama morati slušati o meni. Bilo mi je super kada su mi baka i djed rekli da vole što sam suosjećajan, a mama i tata da brinem o drugima, kao i kada mi je brat rekao da se ne brinem radi pogreške jer ih on dnevno napravi stotinu, isto kao i kada mi je sestra popustila i rekla da ja to činim za nju često.

Volim kada vam mogu reći da mi je teško i kada vam se nakon teškog dana mogu isplakati, a da vas ne uznemirim. Iako se često dogodi da se rasplačem, naljutim i uznemirim, znajte da vas jako volim jer me prihvaćate baš ovakvog, a to mi je najvažnije, da se smijem smijati i plakati pred vama i sa vama. Sjećate se kada smo imali prometnu i ja sam se najviše uplašio? Tako mi se barem činilo... a mama me zagrlila i rekla da sam zapravo ja najhrabriji jer se ne bojim pokazati osjećaje... ili kada je tata pred učiteljicom rekao kako voli što sam osjećajan i da se divi kako te osjećaje znam prenijeti u pisanje i slikanje... ili kada me učiteljica pohvalila jer se pridržavam pravila i ne vrijeđam vršnjake, kao i kada mi je dala zadatak u kojem sam mogao pokazati drugima u čemu sam jako dobar... Pomoglo mi je i kada ste mi rekli da je važno da naučim oprostiti drugima i radi drugih, ali i sebe... jer neugodne emocije znaju stvarno umoriti. Isto tako znam da je važno za mene da i ja imam posljedice kada zabrljam. Drago mi je što možete razumjeti moju čestu potrebu da imam svoj kutak i mir, da je moja ideja zabave drugačija nego što vi nekada zamišljate, kao i da mi treba rutina, raspored i vrijeme da se pripremim na nove stvari te što me ne silite suočavati se prenaglo sa svojim strahovima.

Hvala vam što me oslušujete, promatrate i prilagođavate staze mojim cipelama.

N. Š.

Pismo povučenog djeteta odraslima

Dragi mama, tata, sestro, brate, djede, bako, djelatnici škole, vrtića... već dugo vam želim reći, a ne znam kako, jer ne znam sročiti u riječi, neke stvari teško prepoznam i sama, a nekih me i sram...

Želim vam reći da su mi nove situacije jako, jako i baš jako teške. Eto, zamislite kako bi vama bilo da vam netko zaveže oči i odvede vas na neko potpuno nepoznato mjesto bez mobitela i karte. Vjerojatno vam ne bi bilo svejedno, možda biste se i uplašili, bili nemirni, a trebalo bi vam i vremena da se snađete i smislite što bi napravili.

Znate, baš mi je teško kada djeca ili odrasli komentiraju da sam "čudna, stidljiva", "ona koja je uvijek sa strane" ili kada me uspoređuju s nekim djetetom koje "eto baš bez problema se odmah i uvijek igra sa svima, hrabro je i sve prihvaća od prve".

Puno mi znači kada me bodrite rečenicama da je "u redu promatrati prije nego se odlučim", da mi naglasite da uvažavate da su mi promjene teške i da mi treba vremena za nove situacije. Volim što vas to ne živcira i što osjećam da ste ponosni na mene.

Djed je jednom u parku rekao nekoj gospođi da voli što nisam nepromišljena, da je uvijek siguran kada me izvede van da neću napraviti neku brzopletu glupost, a mama i tata da uz mene mogu stvari mirnijim tempom. Drago mi je da imate strpljenja i ne odgovarate na pitanja umjesto mene jer na taj način dobijem poruku da ja to mogu, onog časa kada skupim hrabrosti.

Isto tako sam sretna što učiteljica uvažava da ne volim govoriti pred cijelim razredom, a posebno dobro se osjećam kada me pohvali za nešto što sam dobro napravila.

Puno mi znači kada me pitate kako mi je bilo negdje, posebno nakon nekih teških situacija, pomogne mi "pustiti emocije van", a često i vidjeti situacije iz drugog ugla.

Hvala vam što me prihvaćate, oslušujete, promatrate i prilagođavate staze mojim cipelama.

V. K.

Pismo aktivnog/distraktibilnog djeteta odraslima

*Dragi mama, tata, sestro, brate, djede, bako, djelatnici škole/vrtića...
već dugo vam želim reći, a ne znam kako, jer ne znam sročiti u riječi, neke stvari
teško prepoznam i sam, a nekih me i sram...*

*Želim vam reći kako se jaaaako volim kretati i to baš brzo. Obožavam trčati
i penjati se po stvarima. To je baš jače od mene. Jako uživam u svim aktivnostima
u kojima se mogu kretati i istraživati, posebno ako mogu biti brz. Probajte zažmiriti
i misliti na neku aktivnost koja vas raduje i baš uživate u njoj. Jeste li zamislili?
Kakav je osjećaj? Eto, baš tako je meni kada trčim, penjem se, kopam po stvarima
i istražujem. Jednostavno osjećam nemir dok sjedim.*

*Želim vam reći da često crtam na satu jer mi to pomogne da ostanem sjediti
na svom mjestu, da sam mirniji. Nekada sam sebi govorim i usmjeravam se paziti
na satu i budem baš ponosan koliko dugo sam izdržao, a onda me učiteljica ukori
jer sam tijekom zadnjeg sata gledao kroz prozor.*

*I da, jako me razljute neke stvari i rastuže, jednostavno onda osjećam kao
da eksplodiram. Drago mi je da ste tada mirni za mene, pomaže mi vaša energija
da se umirim, a uči me i kako ja mogu mirnije reagirati.*

*Baš se loše osjećam kada me susjedi zovu "divljim, nestašnim", često me
to rastuži. Lijepo mi je kada tata prepozna da sam se na to ražalostio pa mi kaže
"da voli moju energiju i što učim koristeći svoje tijelo." Isto tako volim što mama
vjeruje da sve bolje učim upravljati svojom energijom i kako da se umirim.*

*Pomaže mi vaša podrška i oko organiziranja stvari, jer mi je to posebno
teško, isto tako-često zaboravim ili zametnem stvari, teško mi je pratiti duge
rečenice. Super, super mi je moj učitelj koji sve organizira i prikazuje mi kratko i
jasno, pregledno. Posebno mi je divno što zna prepoznati kada mi je bolji dan,
tada me i pita. Često mi priđe tijekom testiranja i vrati na zadatak jer mu je žao
da radi nepažnje ne pokažem najbolje što sam učinio.*

*Volim kada mi date priliku da pokažem svoje sposobnosti i vještine i kada
se divite mojoj brzini.*

*Hvala vam što me prihvaćate, oslušujete, promatrate i prilagođavate
staze mojim cipelama.*

D. K.

Umjesto zaključka:



Nadamo se da smo uspjele u našem naumu te vas koji čitate ovaj priručnik barem na trenutak smjestiti u dječje cipele kako bi osjetili njihov temperament tj. njihove osjećaje, nemir, njihov tempo i njihovu energiju.

Mislimo da možete biti ponosni i sretni radi toga jer to znači da će neko dijete koje će vas imati priliku upoznati ili vas poznaće već i dijeli neke trenutke s vama bez obzira u kojoj ulozi bili, imati sretniji dan, više puta biti nasmijano, ponosno nekom svojom osobinom i reakcijom te u konačnici biti zadovoljnije sobom.



Literatura:

- Aron, E. N. (2012). *The Highly Sensitive Child*. London. HarperCollins Publishers
- Berk, L. E. (2015). *Dječja razvojna psihologija*. Jastrebarsko. Naklada Slap
- Buljan, G. i sur. (2018). *Znanost i umjetnost odgoja - Praktični priručnik o suvremenom odgoju za roditelje i odgojitelje*. Bestovje. Geromar d.o.o.
- Buljan Flander G., Karlović A. (2004). *Odgajam li dobro svoje dijete*. Zagreb. Marko.M d.o.o.
- Greenspan, S. I. (2003). *Sigurno dijete: Kako djeci pomoći da se osjećaju zaštićeno i sigurno u promjenljivom svijetu*. Lekenik. Ostvarenje d.o.o
- Greenspan, S. I., Salmon, J. (2008). *Zahtjevna djeca*. Lekenik. Ostvarenje d.o.o
- Lacković-Grgin, K (2006). *Psihologija adolescencije*. Jastrebarsko. Naklada Slap.
- Pećnik, N., Tokić, A. (2011). *Roditelji i djeca na pragu adolescencije: pogled iz tri kuta, izazovi i podrška*. Zagreb. Ministarstvo obitelji, branitelja i međugeneracijske solidarnosti.
- Pećnik, N. (2008). *Suvremeni pogledi na dijete, roditeljstvo i socijalizaciju*. *Dijete i društvo*, 10 (1/2), 99-115.
- Rothbart, M. K. (2004). *Temperament and the Pursuit of an Integrated Developmental Psychology*. *Merrill-Palmer Quarterly*, 50, 492-505
- Vasta, R., Haith, M., Miller, S. A. (2005). *Dječja psihologija*. Jastrebarsko. Naklada Slap
- Walker, O. L., Henderson, H. A. (2012). *Temperament and Social Problem Solving Competence in Preschool: Influences on Academic Skills in Early Elementary School*. *Social Development* 21, 761-780.
- Zetner, M., Bates, J. E. (2008). *Child Temperament : An integrative Review of Concepts Research Programs and Measures*. *European Journal of Developmental Science*, 2, 7-37.
- <https://classblogdrjackson.files.wordpress.com/2010/08/zentner-bates-2008-review-of-child-temperament-23-pgs-plus-ref.pdf>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3551269/>
- <https://centerforparentingeducation.org/library-of-articles/child-development>