

A close-up photograph of a baby's face, focusing on the large, dark, expressive eyes. The baby has a slight smile and is wearing a blue and white striped shirt. The background is softly blurred.

Pogled iznutra

Sandra Matošina Borbaš

Pogled iznutra

(malo psihologije na jednostavan način)

Nakladnik Obiteljski centar Virovitičko- podravske županije
Za nakladnika Jasna Čupen, ravnateljica

Tekst Sandra Matošina Borbaš, prof.

Predgovor Jasna Per-Kožnjak, prof.

Lektor Renata Sudar, prof.

Grafička priprema i fotografije Virovitica Online

Tisak Akribija d. o. o.

Naklada 300 kom

Virovitica, 2007. godine

Ovu publikaciju tiskalo je Ministarstvo obitelji, branitelja i međugeneracijske solidarnosti,
Obiteljski centar Virovitičko-podravske županije

Ova knjiga tiskana je u promotivne svrhe i nije namijenjena prodaji

CIP zapis

ISBN 978-953-95988-0-6

Josipu, Maxu i Lari – koji su mi pokazali da
dječja psihologija pada u vodu pred živim djetetom

Ivanu – koji me je naučio da ljude nikad ne poznaješ predobro

Marijani – čija pohvala daje najveći vjetar u moja krila

mami i tati – koji su mi omogućili da postanem ovo što jesam, u svakom smislu

Ova je knjiga nastala na temelju kolumni o psihologiji koje su izdavane na
web portalu Virovitica Online od ožujka 2004. do ožujka 2007. godine,
kao dio suradnje portala i udruge S.O.S. telefon – poziv u pomoć.

PREDGOVOR

Jasna Per - Kožnjak, prof. psihologije



“Ono što krase pustinju, reče mali princ, to je što se u njoj negdje skriva bunar...”

“Mali Princ” - Antoine de Saint-Exupéry

Autorica je zabilježila: “...ako ste se nakon ovog teksta zamislili oko broja pohvala ili kritika koje koristite u tijeku dana, to je jako dobar znak. Nastojte da pohvale budu češće, bit će i vama ljepše. A ukoliko vam se, u neki loš dan, odmakne više kritike, ne brinite se. Djeca znaju da roditeljima moraju puno toga praštati. I vrlo često su u tome puno bolja od odraslih.”

Tako sam se nekako osjećala kada sam prihvatila zadatak pisanja predgovora ovoj knjizi, oduševljena, posebno odgovorna, uzburkanih osjećaja sa željom reći toliko toga, pohvala i kritika, no kako nisam pjesnikinja, uspjela sam samo djelomično svojim jednostavnim riječima opisati što se dogodilo i što osjećam.

“Verba volant, Scripta manent”

Ne nastaju knjige svakog dana, a u maloj sredini poput naše još rjeđe, čime je ovaj događaj dodatno značajan. Knjiga je nešto trajno, što ispunjava i biblijsku poruku koja nam nalaže brigu za vrijednosti koje ostaju, a ne za one koje prolaze, ili latinsku «Verba volant, Scripta manent» - riječi lete, a zapisano ostaje. Ova je knjiga nastajala pune tri godine, u trenucima inspiracije, potrebe za iskazivanjem svojih znanja, osjećaja, reakcija na određene društvene trenutke i događanja («Vršnjačko nasilje»), kao plod suradnje primijenjene znanosti, tj. praktičnog rada autorice u Udruzi «S.O.S. telefon – poziv u pomoć» i medija - internetskog portala www.virovitica-online.com. Knjiga je zapravo zbirka tekstova iz kolumni o psihologiji, koje su objavljivane na internetskom portalu, od ožujka 2004. do ožujka 2007. godine. Tako su autorica i suvremeni medij informirali, poučavali, dijelili svoja znanja i iskustva svim zainteresiranim čitateljima.

Osobno sam i nekoliko puta čitala neke tekstove. Zato je ova knjiga neobična jer je tek rođena, a već toliko puta pročitana, zahvaljujući moćnom suvremenom mediju – internetu, koji je poslužio razvoju i bogaćenju svih nas. Time je ispunjena osnovna etička svrha.

No, ovako ukoričena knjiga mi je ipak nekako draža. Čini se trajnijom, nekako vječnom, kao što su sve knjige. Izuzetno cijenim napor koji su uložili svi sudionici u stvaranju «tvrdog medija», usprkos već prikazanim sadržajima. Doživjela sam ju kao poklon, nisku dragocjenih misli.

“Čovjek samo srcem dobro vidi. Suština se očima ne da sagledati.”

Antoine de Saint-Exupéry

Kolumne su nastajale kao svojevrsni osobni i stručni odgovori na najčešće teme koje su trenutno okupirale autoricu, ali i njene klijente. Podijeljena je u tri dijela: «Općenito o psihologiji», «Zanimljivo» i «Djeca i roditelji».

Uzbuđena sam jer sam psiholog kao i autorica ove knjige pa razumijem širinu i dubinu ovog «bunara» u našim pustinjama svakodnevice, kao i traganje za suštinom, očima i srcem. Psiholozi su naime, uglavnom znanstvenici, koji proučavaju psihičke procese («Inteligencija», «Emocije») i njihovo izražavanje u ponašanju («Komunikacija», «Sukob»), s ciljem stjecanja znanja o uzrocima i načinu ponašanja i doživljavanja svijeta u kojem živimo («Teorija izbora»).

Među znanstvenicima malo je onih koji uspijevaju svoja znanja prenijeti drugima, na primjer, u nastavi («Kako pomoći djetetu da bolje uči»), a još je manje praktičara, koji znanost uspijevaju primijeniti u stvarnom životu («Kako provodimo većinu života»), pomoći drugima pri rješavanju problema i na taj način popravljati svijet («Agresivnost», «Obitelj», «Vršnjačko nasilje»). Svjedoci smo kako je Sandra Matošina-Borbaš krenula baš tim putem i to u smjeru pozitivne primijenjene psihologije jer nije se bavila samo problemima, već i kvalitetama, zadovoljstvom i onim dobrim u životu («Dobri smo koliko smo i lijepi, ili je obratno?», «Možeš, ako misliš da možeš...»). Tako tekstovi dobivaju posebnu, osobnu kvalitetu. Izrečeni su na razumljiv i jednostavan način, shvatljivi i primjenjivi, različiti od strogih savjeta stručnjaka kojih se ponekad plašimo.

Sadržaj koji nude vjerodostojan je jer je izraz osobnog iskustva i daje nam hrabrost da i sami pokušamo primijeniti neko slično znanje ili vještinu. Također nas inspirira da i sami pokušamo dati neke odgovore u skladu sa svojim iskustvima i tako pridonijeti općem bogatstvu zajedničkog iskustva.

“Pogledajte nebo. Zapitajte se: Je li ovca pojela ružu ili nije? I vidjet ćete kako se sve mijenja... I nijedna odrasla osoba neće nikada razumjeti da to ima toliko značaja!” rekao je autor “Malog princa” Antoine de Saint-Exupéry, a naša je autorica zapisala: “Zato se svakako treba pobrinuti da prva dječja iskustva budu obilježena lijepim emocijama, sigurnošću, radošću, veseljem. Sa strahom se teško nositi i odraslim osobama koje razumiju (barem dijelom) i znaju se nositi s emocijama, a koliko je to teško nositi se s takvim emocijama malom djetetu koje ne razumije većinu svijeta oko sebe, a kako bi onda razumjelo emocije, koje su same po sebi prilično nerazumljive.” Tako je ova knjiga namijenjena svima nama, djeci i roditeljima, stručnjacima, učenicima i znatiželjnicima. Preporučila bih pregledati sadržaj i naslove članaka i započeti s čitanjem, prije nego postavimo pitanja na koja nam daje odgovore.

Iskreno se nadam da je tek prva u nizu knjiga Sandre Matošine-Borbaš i znatiželjno očekujem nastavak.

Hvala na iskazanoj mi časti, s poštovanjem,

Jasna Per-Kožnjak

P.S :”Baš me zanima u što će se ova priča pretvoriti na kraju...”

SADRŽAJ

1. OPĆENITO O PSIHOLOGIJI

<i>Što je to inteligencija?</i>	10
<i>Što su emocije?</i>	12
<i>Zašto zaboravljamo?</i>	15
<i>Kako provodimo većinu života?</i>	17
<i>Komunikacija</i>	19
<i>Teorija izbora</i>	26
<i>Žalovanje</i>	29

2. ZANIMLJIVO...

<i>Čudo(vište) u nama</i>	34
<i>Godišnji odmori</i>	37
<i>Ocjene i ocjenjivanje</i>	39
<i>Tko su bili mali albert i mali peter?</i>	41
<i>Vara li škola djevojke?</i>	43
<i>Svi smo mi zapravo žene!</i>	45
<i>Muški mozak / ženski mozak</i>	47
<i>Dobri smo koliko smo i lijepi? ili je obratno?</i>	49
<i>Glasine, tračevi, ogovaranja, dezinformacije...</i>	51
<i>Možeš ako misliš da možeš ili ne možeš ako misliš da ne možeš</i>	53
<i>Novac kvari ljude, a tek čimpanze</i>	55

3. RODITELJI I DJECA

<i>Obitelj</i>	60
<i>Kako pomoći svom djetetu da bolje uči</i>	62
<i>Agresivnost</i>	65
<i>Vršnjačko nasilje</i>	68
<i>Djeca moraju mnogo toga praštati roditeljima</i>	73
<i>Kakav sam ja zapravo roditelj?</i>	76
<i>Prve tri su najvažnije</i>	78
<i>Razdvojenost od djeteta</i>	80
<i>Smiju li djeca griješiti?</i>	83

4. LITERATURA 88



OPĆENITO O PSIHOLOGIJI

ŠTO JE TO ZAPRAVO INTELIGENCIJA?

Jako se puno priča i jako često čujemo komentare vezane uz inteligenciju. O čemu uopće govorimo kada spominjemo tu riječ? Vjerujem da jako malo ljudi ima jasnu definiciju inteligencije, ne zato što nisu inteligentni, nego zato što ju ni psiholozi nakon godina istraživanja nisu uspjeli naći. Jer inteligencija nije materijalna stvar da ju možemo opipati ili izmjeriti – jedino možemo izmjeriti efekte koje neko inteligentno ponašanje proizvede.

Teoretičari govore da inteligencija može biti jedna, jedina sposobnost (neki generalni faktor inteligencije), dok drugi teoretičari govore da se inteligencija «sastoji» od nekoliko nepovezanih faktora (neki psiholozi tvrde 7, a neki govore da postoje i 120 takvih faktora): npr. verbalnog, matematičkog, prostornog, faktora rezoniranja, memorije... Zsigurno se zna da inteligencija nije jedinstvena sposobnost, a sastoji li se ona od 7 ili 120 faktora te kako se točno oni manifestiraju, nitko sa sigurnošću ne može reći.

Inteligenciju je počeo prvi mjeriti psiholog Binet, početkom ovog stoljeća, na zamolbu francuskih vlasti da načini instrument kojim će se razlikovati djecu koja su sposobna ići u školu od one koja nisu. Tako je Binet 1905. konstruirao prvi test inteligencije. Taj se test, naravno, nekoliko puta promijenio do sada, nastali su i novi testovi, a prva Binetova istraživanja inteligencije poslužila su da se otkriju neke zakonitosti u razvoju inteligencije. Tako se otkrilo da se inteligencija u društvu raspodjeljuje prema tzv. «normalnoj raspodjeli», tj., najviše ljudi ima prosječan kvocijent inteligencije, a puno manji broj ljudi ima ekstremno visok ili ekstremno nizak kvocijent inteligencije.

Računanje kvocijenta inteligencije (IQ) zavisi od testa kojim ga mjerimo, a prvi ga je (naravno) izračunao Binet. No, svi se testovi drže normi da je prosječna vrijednost IQ-a jednaka 100 – najviše ljudi ima IQ od 90 do 110.

Mnogi se ljudi (poznati i nepoznati) hvale svojim kvocijentom inteligencije (svi znamo da Sharon Stone ima IQ veći od 140), a jako malo njih zna sljedeće zakonitosti o inteligenciji – inteligencija zapravo nije jednaka pameti. Inteligencija se najčešće definira kao sposobnost snalaženja u novim situacijama, a možemo ju podijeliti na dvije podvrste inteligencije: kristaliziranu (u koju pripada životno iskustvo, akumulirana znanja i vještine... a ona raste tijekom cijelog života) i fluidnu – koja je zapravo ono što mjerimo testovima inteligencije. Pojam fluidne inteligencije zapravo možemo opisati kao brzinu razmišljanja ili brzinu snalaženja u novim situacijama, a ona raste do otprilike dobi adolescencije, zatim ostaje na istoj razini do otprilike 40 godine da bi u starosti lagano opadala.

Što se tiče razlike između muškaraca i žena (vrlo aktualne teme i u znanstvenim i u neznanstvenim područjima), razlike u IQ-u – nema. No postoji razlika u nekim vrstama inteligencije – što se tiče verbalne inteligencije (snalaženje

riječima, razumijevanje riječi...), tu su žene bolje, a što se tiče specijalne ili prostorne inteligencije (snalaženje u prostoru), tu su muškarci bolje. No, općenito gledajući, razlike među spolovima u inteligenciji nema.

No u istraživanjima inteligencije 50-tih godina prošlog stoljeća nađena je razlika u inteligenciji između – rasa! Naime, crnci su na testovima inteligencije imali rezultat u prosjeku niži za 10 do 15 bodova od bijelaca. Dugo se taj podatak zloupotrebljavao kao dokaz o superiornosti bjelačke rase. No, kada su se istraživači udubili malo više u ove razlike, shvatili su da su testovi inteligencije kulturološki uvjetovani. U vrijeme kada je pronađena ova razlika, crnci nisu bili u istoj poziciji za dobivanje kvalitetnog obrazovanja kao bijelci, te je upravo to utjecalo na pronađene razlike. Testove su inteligencije napravili bijelci u zapadnom svijetu i ti testovi nisu nezavisni od znanja koja su oni stekli odgojem ili znanjem sakupljenim tijekom života, a ako netko nije u prilici kao drugi steći ta znanja, znači da je u lošijoj situaciji pri rješavanju testa inteligencije. Naši testovi inteligencije su vjerojatno smiješni Eskimima ili pripadnicima afričkih plemena, ne zato što su oni manje inteligentni, nego zato što test nije napravljen sukladno njihovom načinu života i njihovoj okolini. U novije doba, kada su se razlike u mogućnostima obrazovanja između bijelaca i crnaca smanjile, razlike u IQ-u više nema.

Na kraju bih samo još željela reći da se veličina čovjeka ne mjeri njegovim kvocijentom inteligencije - netko može biti natprosječan ili ispod prosječan u svojim intelektualnim sposobnostima, ali to ne znači da je natprosječan ili ispod prosječan kao čovjek.

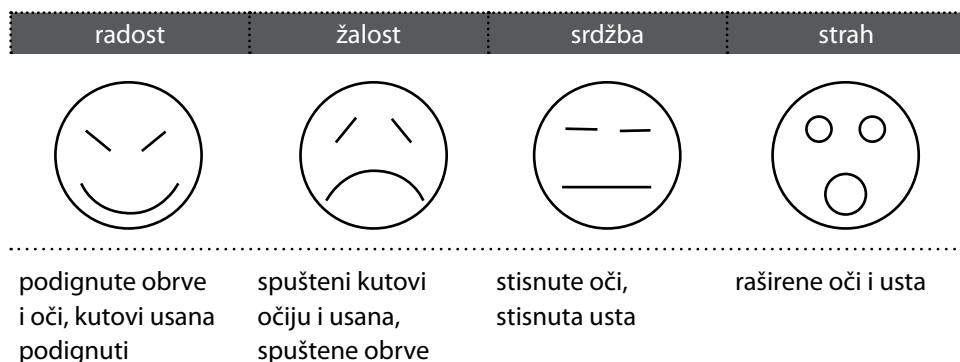
ŠTO SU EMOCIJE?

Emocije ili čuvstva su doživljaji izazvani nekom vanjskom ili unutarnjom situacijom, karakteristični prvenstveno po tome što su većinom ugodni ili neugodni. Emocije se razlikuju po intenzitetu (jako ili slabo); hedonističkom tonu (ugodno ili neugodno); i poticaju k aktivnosti («aktivirajuće» ili «inhibirajuće»).

Postoji nekoliko osnovnih emocija (nazivaju se još i primarne). Teoretičari se razlikuju u definiciji koje emocije spadaju u tu skupinu, ali najčešće se u nju ubrajaju sljedeće 4 emocije:

- **radost** – bitan uvjet da se osjeća ova emocija je da čovjek teži izvjesnom cilju i da se taj cilj ostvari. Pod ovu emociju spadaju i sljedeći osjećaji: sreća, užitak, olakšanje, zadovoljstvo, blaženstvo, ponos, senzualni užitak, zanos, veselje...
- **žalost** – ova je emocija vezana uz gubitak. Intenzitet ove emocije ovisi o vrijednosti objekta koji smo izgubili – najjača tuga je kada izgubimo voljenu osobu, a žalost slabijeg intenziteta se dešava kod gubitka npr. olovke ili neke stvari bez koje možemo. Ukoliko se čovjek prepusti kompletno tužnim mislima, koje se najčešće vrte u krug (jedna tužna misao povlači drugu), i iz tog začaranog kruga ne može izaći, govorimo o depresiji. Pod ovu emociju spadaju sljedeći osjećaji: bol, neveselost, potištenost, melankolija, samosažaljenje, očaj, osamljenost...
- **srdžba** – osnovni uvjet za ovu emociju je prepreka za dolazak do nekog cilja, naročito kada je ta prepreka trajna i ne može se ukloniti. Pod ovu emociju pripadaju i sljedeći osjećaji: jarost, ogorčenost, uzrujanost, gnjev, uznemirenost, razdražljivost, mržnja...
- **strah** – da bi se pojavio strah potrebno je da se pojavi i neka opasnost za čovjeka – zamišljena ili stvarna. Pod ovu emociju pripadaju i sljedeći osjećaji: tjeskoba, bojazan, panika, strepnja, napetost, užas, strava, jeza, fobija...

Ove se emocije nazivaju primarnima iz nekoliko razloga. One se javljaju rano u razvoju pojedinca, situacije koje ih izazivaju su u biti jednostavne, facijalna ekspresija (izraz lica) ovih emocije je jednaka kod svih ljudi na svijetu. Izraz lica za svaku od gore navedenih emocija izgleda otprilike ovako:



Osim ovih, postoji još cijeli spektar emocija koje se javljaju kod ljudi, zavisno od situacije, odgoja, kulture... Sve emocije imaju svrhu – evolucijski gledano, svrha nekih emocija bila je izbjegavanje opasnosti (npr. strah – prva reakcija je ili bijeg od opasnosti ili napad na izvor opasnosti. U svakom se slučaju podiže razina energije koja je potrebna za neku od ovih reakcija). No poruke koje odašilju ljudi svojim emocijama u današnjem društvu su suptilnije i teže ih je protumačiti (tuga je tako, evolucijski gledano, onemogućavala ljude za aktivnost, kako se ne bi neaktivni i nepripremljeni izložili nekoj opasnosti koja je prije nekoliko tisuća godina mogla biti pogubna, ali danas tuga govori drugima oko nas da trebamo njihovu pomoć i podršku). Ta težina tumačenja nekih emocija je zapravo uzrok velikog broja nesuglasica – istraživanja su pokazala da najveći broj tučnjava ili svađa u školi između djece nastaje zato što su «nasilnici» krivo protumačili izraz lica neke osobe. Za prevenciju nepoželjnog agresivnog ponašanja, dakle, jedna od temeljnih pretpostavki je da se dobro razumiju izrazi emocija kod drugih ljudi.

Vrlo je važno poznavati svoje emocije, način i razlog njihova nastajanja, kako bismo ih mogli kontrolirati. Ako emocije postanu previše intenzivne, one mogu kočiti ljude, onemogućavati ih u obavljanju nekih aktivnosti (npr. prevelika trema pred ispitivanje može zakočiti učenika pri odgovaranju, iako je objektivno možda sve naučio). No isto tako nedostatak emocija može rezultirati neaktivnošću – prevelika ravnodušnost onemogućava također ljude pri obavljanju njihovih aktivnosti.

Svaka emocija dakle ima svoju svrhu – možda ne onu primarnu koju je imala prije nekoliko tisuća godina, ali ju ima i danas, i pojavljuje se s određenim razlogom. Nijedna emocija nije nepotrebna, samo treba iz nje izvući ono najbolje. Svaka emocija ima i specifičnu kemijsku pozadinu – pri svakoj emociji izlučuju se određeni kemijski spojevi koji djeluju na čovjekovo raspoloženje. Važno je napomenuti da i sam položaj mišića lica koji se zauzima pri pojedinoj emociji uzrokuje ispuštanje određenih kemijskih spojeva koji uzrokuju pojedinu emociju. Tako da se može reći da «namještanjem» lica u određenu emociju možemo izazvati i samu emociju.

Emocije su vrlo korisne i potrebne u čovjekovom životu. Iako je naše društvo orijentirano na skrivanje emocija (kada malo bolje razmislimo, odrasli ljudi su jedina živa bića koja skrivaju ili maskiraju svoje emocije) – nije pristojno ili dobro pokazati uvijek niti da smo sretni niti da smo ljuti niti da smo tužni.

Moje je osobno uvjerenje da se svaka emocija mora pokazati, izbaciti iz organizma (zbog zadržanih emocija koje nisu «izbačene» van iz organizma nastaje i većina psihosomatskih bolesti kao npr. čir na želucu, migrene, alergije, astma...), a jedino je pitanje – kako? Postoje prihvatljivi i neprihvatljivi načini iskazivanja pojedinih emocija (i onih ugodnih i onih neugodnih). A koje će ponašanje osoba u pojedinom trenutku izabrati, to je samo njezina stvar.

ZAŠTO ZABORAVLJAMO?

Koliko ste informacija iz povijesti ili matematičkih formula iz svog osnovnog školovanja zaboravili? Koliko ste puta išli drugi put u trgovinu jer ste prvi put zaboravili nešto kupiti? Koliko ste puta ponovno nazvali prijatelja jer ste mu tijekom prvog poziva zaboravili nešto reći? Ako ste se prepoznali u nekoj od navedenih situacija – bez panike - svima nam se dešavaju ovakve stvari. A takve situacije se nazivaju zaboravljanje.

Zaboravljanje predstavlja slabljenje ili potpuno gubljenje mogućnosti prepoznavanja ili reproduciranja sadržaja koji su ranije bili naučeni ili registrirani u pamćenju. Laičkim jezikom rečeno, zaboravljanje predstavlja gubljenje informacija iz pamćenja koje smo jednom usvojili. Na zaboravljanje utječe veliki broj stvari: od količine naučene građe, preko smislenosti naučenog, različitosti (ili sličnosti) prije naučenih stvari te do toga koliko se naučenim informacijama koristimo kasnije u svojim aktivnostima.

Različiti psihološki pravci objašnjavaju zaboravljanje na različite načine. Tako neki govore da je zaboravljanje uzrok nestajanja asocijativnih veza između informacija dok neki govore da zaboravljanje zapravo predstavlja «potiskivanje» neugodnih informacija iz prošlosti (represija).

Najbrže zaboravljamo odmah (u roku nekoliko sati) nakon učenja nekih informacija (savjet za učenje za ispite – odmah nakon učenja sve još jednom ponoviti!). Još jedan dobar savjet za učenje je učiniti ono što učimo smislenim i zanimljivim – informacije koje su nam smislene i koje koristimo u životu te su nam zanimljive teže zaboravljamo.

Ispitivanje zaboravljanja najčešće se provodi kroz ispitivanje pamćenja dosjećanjem i prepoznavanjem. Svima nam je poznato da smo u školi više voljeli testove s ponuđenim odgovorima od testova u kojima smo sami morali pisati odgovor jer smo lakše prepoznali neku informaciju kao naučenu, nego se dosjetili iste. Kroz prepoznavanje se zapravo vidi da znamo više nego što mislimo (ili što se možemo dosjetiti), a to pak znači da nismo baš tako zaboravljivi kako nam se na prvi pogled čini.

Dakle, što je zapravo zaboravljanje? Najnovija shvaćanja na zaboravljanje gledaju kao na gubljenje tragova pamćenja. Jednostavnije rečeno, to znači da određena informacija koju tražimo postoji u našem mozgu, ali mi se jednostavno ne krećemo pravim putem prema njoj. Sve informacije koje naučimo (od matematičkih formula pa do toga kako se zove naša djevojka/dečko) svrstavamo u naše pamćenje prema nekom principu. Taj se princip naziva još i ključ pamćenja. Ako kod dosjećanja ne koristimo isti ključ koji smo koristili prilikom zapamćivanja neke informacije, nećemo ju moći pronaći: npr. (napraviti ćemo analogiju s kompjutorima), ime neke mlađe, muške

osobe svrstamo u mape «mlađe», kojem je nadređena mapa «muškarci», kojem je nadređena mapa«osobe», kojem je nadređena mapa «imena»... Ako ne tražimo odgovarajuću informaciju u odgovarajućem folderu, ne možemo ju ni pronaći te tu informaciju proglašavamo – zaboravljenom.

Sukladno tome, pretpostavlja se da jako malo stvari u životu zapravo zaboravljamo, nego je samo stvar u tome da neke informacije, u ogromnoj količini informacija koje koristi naš mozak, ne možemo pronaći.

Dakle, sve što od sada učite, ili pokušavate zapamtiti, dobro kodirajte, smjestite u svom mozgu u odgovarajuću mapu, i više vas nitko neće moći proglasiti zaboravnim!

KAKO PROVODIMO VEĆINU ŽIVOTA?

Već smo mnogo puta čuli, vidjeli ili pročitali kako nam trećina života (otprilike 9800 dana u životu) otpada na noćno izležavanje u krevetu, poznatije kao spavanje. A što se točno događa u tom periodu nismo ni čuli, ni vidjeli, ni pročitali ni približno toliko puta, vjerojatno zato što se točan odgovor na to pitanje još ne može dati. Spavanje je vrlo zanimljiva pojava za istraživače te se ono istražuje u brojnim centrima diljem svijeta. Jedan od poznatih (i priznatih) centara nalazi se i u Zagrebu, u sklopu Psihijatrijske bolnice Vrapče. I evo dijela onoga što su oni uspjeli doznati.

Spavanje se sastoji od dvije velike faze – nonREM i REM faze spavanja. U nonREM fazi postoji još 4 faze, koje se razlikuju po električnoj aktivnosti mozga, a kada nonREM spavamo, tada nam se smanjuje brzina disanja, brzina rada srca, a i manje smo osjetljivi na podražaje iz okoline. Druga faza, REM spavanje, svoje je ime dobila zbog karakterističnog brzog pomicanja očnih jabučice (Rapid Eye Movement). Popratne pojave REM spavanja su trzanje rukama i nogama, potpuno opuštanje mišića, nepravilan rad srca i nepravilno disanje. REM i nonREM faza se izmjenjuju u pravilnim devedesetominutnim intervalima tijekom noći.

Mnogi ljudi često izjavljuju da ne sanjaju. No to nije točno. Svi mi sanjamo svake noći, i to po nekoliko puta. Točnije, skoro svaki put kada smo u REM fazi, mi sanjamo. A snova se sjećamo jedino ako se probudimo direktno iz REM faze spavanja. 90 % ispitanika je izjavilo u istraživanjima da su sanjali, ako ih se probudilo iz REM faze spavanja, dok buđenje iz nonREM faze nema takve popratne pojave. Isto tako, suprotno čestom mišljenju, snovi ne traju dvije do tri sekunde, nego mogu trajati i do 45 minuta.

A zašto uopće spavamo i sanjamo? Postoje dva odgovora na pitanje zašto spavamo. Jedan kaže da je to prilagodba organizma za očuvanje energije u trenucima dana kada bismo inače bili neaktivni. Druga teorija pretpostavlja da se naš organizam tijekom perioda spavanja zapravo obnavlja. A zašto sanjamo i što su to uopće snovi? To je pitanje koje jako zanima i stručnjake i laike, a pravog i jednostavnog odgovora na ovo pitanje, nažalost, još uvijek nema. Neki autori (npr. Freud) smatra da su snovi zapravo potisnute želje (iz ove pretpostavke proizišle su zapravo mnoge teorije ili proročanstva o tome što znači sanjati određenu stvar), a druge teorije, meni osobno puno draže, govore da su snovi rad mozga na organiziranju svih informacija koje primamo tijekom dana.

Općenito se smatra da je REM faza odmaranje mozga i da ima velike veze s učenjem i pamćenjem, a nonREM faza odmaranje tijela. Tu pretpostavku potvrđuju i istraživanja o tome koliko pojedine faze sna sadrži san određenih skupina ljudi – tako male bebe, kao i studenti imaju mnogo veći udio REM spavanja tijekom noći. Ove dvije skupine karakterizira učenje – male bebe uče i upijaju ogromnu količinu informacija i zapravo u prvim godinama života

usvoje ogroman broj informacija, dok su studenti skupina koju karakterizira stalno učenje novih informacija.

Ovo su samo neke od informacija vezanih uz spavanje. Kao što rekoh, prave i jedine istine o svrsi spavanja nema, jer je to fenomen (kao i mnogo drugih fenomena u psihologiji) koji se ne može niti jasno definirati niti jasno istražiti. No malo misterije oko spavanja i sanjanja je rasvijetljeno, tako da se ono ne smatra, kao što se davno prije smatralo, znakom bogova ili oblikom komunikacije s bogovima i duhovima.

KOMUNIKACIJA

Zašto on ne razumije što mu ja govorim? Koliko ti puta moram neke stvari objasniti? Što da još kažem da ti dokažem? To su pitanja koja sami sebi (ili drugima) postavljamo kada dolazi do nekakvih nesuglasica u komunikaciji ili razgovoru između dviju osoba. Proces je komunikacije strašno složen i kompliciran (čega smo svi svjedoci kada dođe do nesuglasice s nekime s kime razgovaramo), no najtužnija u tom procesu je činjenica koja podrazumijeva da svi znamo komunicirati. A to nije istina. Sama činjenica da znamo govoriti, nažalost, ne podrazumijeva činjenicu da znamo komunicirati. A vrlo često brkamo ta dva pojma. Komuniciranje je vještina koja se mora učiti – nažalost u školama ne postoji predmet komunikacije (možda na nekim fakultetima, ali to je već druga stvar), a gledajući današnje načine komuniciranja između ljudi (i odraslih i djece), svima je jasno da se nešto u svezi ovoga pitanja mora napraviti. Nikada nije kasno naučiti par zakonitosti komunikacije, ali kao i svaku drugu vještinu, komunikaciju treba vježbati. Ponekad je proces učenja pravilnog razgovaranja vrlo težak i mukotrpan, ali se isplati.

Za početak definirajmo komunikaciju - komunikacija je proces odašiljanja, prenošenja i primanja poruka, signala ili informacija. U taj su proces uključena najmanje tri elementa:

- **izvor informacije** – koji odašilje poruku (osoba koja govori)
- **prijenosni vod** – ili kanal komunikacije je kanal kojim se poruka prenosi (to je zrak kroz koji zvuk prolazi)
- **odredište** – primatelj poruke (osoba koja sluša).

Kao prvo važno je napomenuti da je nesporazum posljedica grješke u komunikaciji koja može nastati kod bilo kojeg od ova tri elementa u komunikaciji. Ili se izvor informacije može krivo izraziti, drugačijom terminologijom ili drugačijim rječnikom, ili drugačijom intonacijom nego slušatelj očekuje. No, isto tako slušatelj može biti orijentiran negativnim stavom prema govorniku, pa ni ne čuje ono što se govori, ili ne obraća pažnju, ili je samo čuo dio rečenice, a ostalo protumačio, ili je zanemario intonaciju glasa pa nije shvatio što je zapravo govornik želio reći. A greška može biti i u prijenosnom kanalu – može biti u okolini govornika buka, od koje se dobro ne čuje; ako se razgovor odvija telefonom, greška može nastati i u telefonskom aparatu...

Bezbroj je mogućnosti grješaka koje mogu nastati u komunikaciji, a vrlo je jednostavan način kako ih se sve može eliminirati – jednostavnim pitanjem ili rečenicom koja glasi npr: «Ako sam te dobro razumjela, ti misliš...» ili «Možeš, molim te ponoviti, nisam dobro shvatila?»

Vrlo jednostavno, zar ne? Pa u čemu je onda problem zašto se te rečenice ne koriste? Jedan od razloga je svakako što nitko ne voli priznati da nešto nije dobro razumio – čak i kada dođe do nesporazuma u komunikaciji, jako rijetko imamo stav da je tu negdje moja greška, uglavnom se kaže da on ili ona nije nešto dobro objasnila. Ali važno je imati na umu da je komunikacija proces koji se sastoji od dviju osoba – govornika i slušatelja. I koliko god je česta situacija da govornik nešto dobro ne kaže, toliko je česta situacija da slušatelj dobro ne čuje. Jer u komunikaciji postoji jedan paradoks – ono što je rečeno i ono što se čuje nisu uvijek iste stvari.

Prva stvar koju treba uvijek imati na umu tijekom komunikacije bilo s kime (ali i inače u životu) je PODRAZUMIJEVANJE JE PUT U NERAZUMIJEVANJE. Podrazumijevati nešto možemo samo kod osoba koje dobro poznajemo, ali čak i tada smo se osvjedočili da često krivo nešto protumačimo i podrazumijevamo. Ako podrazumijevamo da je govornik nešto mislio, na najboljem smo putu da uđemo u nesporazum u komunikaciji.

Zato je najjednostavnije – pitati. Ako vam u komunikaciji bilo s kime – s djetetom, roditeljima, prijateljima, braćom i sestrama, ljudima u školi ili na poslu, nešto nije jasno – tražite objašnjenje ili dodatno pojašnjenje jednostavnim rečenicama kao što su: «Možeš mi ovo malo bolje objasniti?», «Mislim da nisam dobro shvatila.» Ili jednostavno provjeriti je li ono što je rečeno dobro shvaćeno «Ako sam dobro razumjela, misliš da...». I vidjet ćete da će veliki dio nesporazuma u komunikaciji jednostavno – nestati.

Nekoliko je vrsta komunikacije:

- **interpersonalna** – između dvoje i više ljudi
- **intrapersonalna** – unutrašnja, razgovor sa samim sobom
- **javna** – jedna osoba prema njih više – govorništvo
- **masovna** – putem medija, radija ili televizije...

Mi najčešće pod pojmom komunikacije podrazumijevamo razgovor između dviju osoba. S tom se vrstom komunikacije najčešće susrećemo, i najviše nam problema stvara upravo takva, interpersonalna komunikacija. Važno je napomenuti da kada se dvije osobe nađu zajedno, nemoguće je ne komunicirati – verbalno ili neverbalno. Sama tišina i nedostatak razgovora između dviju osoba šalje određenu poruku – činjenica da netko ne želi pričati s vama i okreće vam leđa, dovoljno vam govori o vašem odnosu. Ili činjenica da je netko presramežljiv da bi započeo komunikaciju također govori nešto o vašem odnosu.

Naravno interpersonalna komunikacija podrazumijeva određenu povratnu vezu - nekakvu povratnu informaciju

one osobe koja je primila poruku izvora informacije. Kada nešto nekome kažemo, očekujemo da će ona nešto reći ili napraviti kao reakciju na naš govor. Ako ta reakcija izostane, i to je opet neka povratna informacija koja nam nešto govori – da je osoba nezainteresirana. Zato se kaže da dvije osobe ne mogu a da ne komuniciraju – na verbalnoj ili na neverbalnoj razini.

Među sugovornicima tijekom komunikacije vlada odnos međuzavisnosti – ta međuzavisnost može biti simetrična (dvije osobe razgovaraju na istoj razini, npr. prijatelji) te komplementarna (jedna osoba se postavlja «iznad» druge osobe, npr. majka i dijete, učitelj i učenik). Simetrična vrsta komunikacije je najpoželjnija – kada s nekime razgovarate na istoj razini, tada se osjećate najbolje i možete razgovarati iskreno i otvoreno. Kada se netko postavi «iznad» vas, dolazi vrlo često do opravdavanja ili okrivljavanja – pretpostavlja se da je jedna strana superiornija tj. bolja od druge te da njezina «treba biti zadnja». A to najčešće vodi u svađu.

U komunikaciji, kao i inače u životu, treba njegovati simetričan tj. ravnopravan odnos među ljudima. Netko, bez obzira kakve predrasude imali prema toj osobi, gleda na svijet potpuno drugačije od nas, te nam samim tim može pokazati i objasniti mnogo novih i lijepih stvari kojih nismo bili svjesni. To je prvi stav koji moramo zauzeti pri komunikaciji.

Drugi stav je – ne optuživati. Već je bilo rečeno da ono što je rečeno i ono što se čuje, nisu dvije iste stvari (bez obzira što mi svi mislimo da jesu). Možda onaj ružni ton koji mi mislimo da smo čuli kod našeg sugovornika, zapravo nije postojao, nego se radi o nekom drugom osjećaju. Pri komunikaciji ne treba podrazumijevati, nego samo SLUŠATI.

Već sam rekla da 50 % komunikacije čini govor, ali drugih 50 % čini slušanje. A evo i kako možemo prepoznati da ne slušamo:

- *kada uspoređujemo druge sa sobom*
- *kada imamo negativan stav prema ljudima (npr. da je sugovornik glup ili dosadan...)*
- *kada dajemo savjete*
- *kada umirujemo*
- *kada se uvijek slažemo*
- *kada mislimo o tome što ćemo odgovoriti*
- *kada tražimo prikriveno značenje.*

Nekoliko je vrsta neslušanja:

- **pseudoslušanje** - pokazujemo reakcije kao da slušamo (klimanje glavom, povemeni «aha»), ali ipak ne slušamo (mislimo neke svoje misli)
- **jednoslojno slušanje** - primanje jednog dijela poruke (npr. verbalni dio) dok se drugi dio poruke zanemari (npr. neverbalni dio) – obraćamo pažnju na ono što je osoba rekla, a ne i na ono kako je to rekla.
- **otimanje riječi** - slušatelj sluša sve dok ne ugrabi priliku za vlastiti «nastup» koji obično počinje rečenicom koja zvuči otprilike ovako: «Da, da, to se i meni dogodilo kada sam...».
- **slušanje u zasjedi** - slušanje radi napada na sugovornika, traženje u sugovornikom govoru stvari na koje ćemo se «zakvačiti» i oko kojih ćemo početi prepirku .

Obratimo pažnju na to kako slušamo jer je komunikacija nepovratna i neponovljiva. Ono što se kaže, ne može se povući. Možemo reći: «Oprosti, nisam tako mislila/mislilo», ali gorak okus ostaje. Razmislimo zato prije nego što bilo što kažemo kako bi to moglo zvučati i je li u redu da to kažemo sada i toj osobi. A da bismo znali odgovore na ova pitanja, trebamo sugovornika prvo – slušati.

Komunikacija se sastoji od dva dijela – verbalnog i neverbalnog. Pod verbalnom komunikacijom podrazumijevamo ono što izgovorimo – čiste riječi. Neverbalna komunikacija je sve ostalo – način na koji nešto izgovorimo, kako izgledamo i kako se držimo dok to izgovaramo...

Pod neverbalnom komunikaciju ubrajamo:

- *kontakt očima (gledamo li u oči, na koji način..)*
- *ponašanje i držanje tijela (umorno, pognuto, veselo, napeto, prekrizene ruke ili noge...)*
- *mimika lica i cijeloga tijela (mrštenje, podizanje obrva, grizenje usnica...)*
- *gestikulacije rukama (mahanje rukama pri govoru)*
- *govorno ponašanje kao što je brzina i ritam govora, jačina i boja glasa, melodija i jasnoća govora, glasovi bez verbalnog ponašanja (uzdasi, smijanje i sl.)*
- *dodirivanje (postoji li ili ne, kada dolazi do dodira i od strane koga)*
- *odijevanje (lijepo obučenu osobu shvatit ćemo puno ozbiljnije nego osobu koja je obučena kao «klošar»)*

- *prostorno ponašanje kao što je intimna i društvena zona razmaka (koliko je sugovornik blizu ili daleko pri govoru – s osobama s kojima smo bliskiji, ugodno nam je razgovarati na bližoj udaljenosti, a s osobama koje ne poznajemo, držimo pri razgovoru prostorni odmak)*
- *vremensko ponašanje kao što je intimno, osobno i društveno vrijeme (s osobama s kojima smo bliski, ugodno nam je razgovarati i u 7 ujutro, kao i u 11 navečer, dok s osobama koje ne poznajemo, nastojimo razgovarati u neko «pristojno» vrijeme)*
- *vanjski kontekst, vanjske okolnosti za vrijeme komunikacije (gdje se odvija razgovor, tko ga je inicirao...)*

Mnogo toga pripada neverbalnoj komunikaciji, a mnogih stvari nismo uopće svjesni. Neka istraživanja su pokazala da mi možemo svjesno kontrolirati svoju mimiku lica (npr. smiješimo se kada smo zapravo tužni), ali mimiku tijela i držanje tijela ne možemo kontrolirati.

Iako se obično smatra da glavninu poruke primamo preko onog što je izgovoreno, tj. preko verbalnog dijela komunikacije, istina je da svega 8 % poruke primamo preko verbalnog dijela, a ostalih 92 % informacije primamo preko neverbalnog dijela komunikacije. Dakle, neverbalna komunikacija utječe bitno na izgovoreno, jer ona potvrđuje, mijenja, negira i vrednuje ono što je izgovoreno.

Neverbalna komunikacija može biti uzrok mnogih sukoba – istraživanja su pokazala da najveći dio dječjih obračuna počinje time da nasilnik nije u stanju «pročitati» osjećaj na licu druge osobe, tj. ne poznaje dovoljno neverbalnu komunikaciju – neku rečenicu doživi prijeteći, umjesto šaljivo, kako je i bila upućena. Isto tako, sami smo svjedoci bezbrojnih situacija kada i sami krivo protumačimo nečiju rečenicu, upravo zbog nepoznavanja neverbalne komunikacije.

Zato je vrlo važno obratiti pažnju i na svoju, ali i na sugovornikovu neverbalnu komunikaciju. Osim što ona čini najveći dio komunikacije same, tj. samog prenošenja poruke od govornika do slušatelja, ponekad je upravo neverbalna komunikacija ključ uspješne komunikacije i razumijevanja među ljudima.

Strašno puno čitamo i slušamo o nečemu što se zove «JA GOVOR». Svaki poznatiji psiholog, ili svaka knjiga za samopomoć govori i uči o tome da komunikacija treba polaziti iz nas samih, da svoje rečenice trebamo započinjati rječju JA. Zato bih i ja na kraju priče o komunikaciji željela dodati i ovu temu te objasniti što je to zapravo JA GOVOR.

Kao prvo, osnovna pretpostavka JA GOVORA je da polazi od onoga koji govori – dakle, vi govorite ono što vi vidite, ono što vi osjećate, ono što vi mislite. Ne tumači se ponašanje ili riječi vašeg sugovornika, ne pretpostavlja

se što ona ili on misli time što je rečeno, ne pridaju se sugovorniku neke osobine (lijen, glup, dosadan, zanimljiv, dobar, super...) zbog toga što je napravio ili rekao.

Postoji formula uspješne komunikacije, kojom možemo poboljšati našu komunikaciju (koja je zapravo put ka JA GOVORU) posebno u dijelu kritiziranja i davanja povratne informacije nekome, a to je formula XYZ.

X u formuli predstavljaju riječi «Ja mislim, ja osjećam, imam osjećaj, čini mi se...» čime se daje naglasak da je taj doživljaj isključivo moj, tj. one osobe koja govori, Y predstavljaju riječi kojima objašnjavamo čime se ne slažemo, što nije u redu, a Z je kako mislimo da bi to nešto čime se ne slažemo, trebalo ispraviti ili promijeniti, a počinje riječima «umjesto toga, zapravo, zašto ne bi....

Znam da se ovo objašnjenje čini kompliciranim, ali kratko rečeno, svaka rečenica koju želite formulirati u obliku JA GOVORA, mora u sebi sadržavati da se radi o vašem dojmu ili osjećaju, što ga je izazvalo, te ukoliko je potrebno što bi vaš sugovornik trebao učiniti da se osjećate bolje.

Npr. ČINI MI SE DA MI NAMJERNO SMETAŠ TU U SOBI DOK UČIM, ZAŠTO NE BI PRIČEKALA DA ZAVRŠIM S UČENJEM PA ĆEMO ONDA PRIČATI, ili OSJEĆAM SE LOŠE OTKADA SAM ČULA OD DRUGIH ŠTO PRIČAŠ O MENI, MOLIM TE DA UMJESTO TOGA PRVO RAZGOVARAŠ SA MNOM O ONOME ŠTO TI SMETA.

Ta se formula naziva i JA GOVOR, kojim se služimo umjesto TI GOVORA (koji je nažalost puno češći kod svih nas). U TI GOVORU gore navedene rečenice bi glasile: TI SI UVIJEK DOSADNA DOK JA MORAM UČITI! DAJ SE MAKNI ODAVDE DOK UČIM, SMETAŠ MI! ili KAKO SI MOGLA PRIČATI TO O MENI DOK MENE NIJE BILO! UOPĆE SE NE MOGU OSLONITI NA TEBE KADA TI KAŽEM NEŠTO U POVJERENJU!

Osim što se prve rečenice kažu najčešće smirenije, manja je vjerojatnost da će se krivo protumačiti jer je naglasak na tome da je to moj doživljaj. Također je objašnjeno u jednoj rečenici kako se ja osjećam, ne baca se krivnja odmah na drugu osobu i jasno se daje do znanja što očekujemo od druge osobe da bi naš odnos ostao nepromijenjen.

Primjena JA GOVORA nije jednostavna, naprotiv, jako je teško prebaciti se s TI GOVORA na JA GOVOR. Moramo priznati da je u našim životima puno češći TI GOVOR, da vrlo često bez razmišljanja okrivljujemo drugu osobu za ono što mi osjećamo (posebno za loše osjećaje) i ne kažemo jasno što zapravo želimo da bismo se osjećali bolje.

A odgovornost za naše osjećaje je zapravo samo na nama. Kada pokušamo nešto reći nekome (posebno kada se radi o osobama do kojih nam je stalo – obitelji ili prijateljima), a ne povrijediti ju, nego samo razjasniti nesporazum koji je nastao, najbolje je upotrijebiti JA GOVOR.

No, vrlo je važno napomenuti i što nije JA GOVOR. On nije rečenica koja zvuči npr. «Ja mislim da si ti grozno postupila sada. Želim da to više ne uradiš» jer ta rečenica ima u sebi i okrivljavanja i procjenjivanja i osuđivanja. A pravi JA GOVOR ne sadrži te elemente. Umjesto ovakve rečenice, u duhu JA GOVORA bila bi više rečenica «Ja sam se osjećala loše kada si ovo napravila jer nisam navikla vidjeti to ponašanje kod tebe. Osjećala bih se bolje da se to nije desilo.» U drugoj rečenici jasno je izraženo mišljenje osobe koja govori, ali bez osuđivanja ili procjenjivanja. JA GOVOR je kompliciran i u početku može zvučati dosta «umjetno» (prvi komentar koji sam ja dobila na primjenu JA GOVORA bio je «Daj pričaj normalno»), ali ukoliko ne želite s osobom kojom razgovarate upasti u svađu, a vrlo jasno reći svoj stav, JA GOVOR je idealno rješenje za vas. Makar na njega, vjerojatno, morate prvo naviknuti sebe, ali i druge.

TEORIJA IZBORA

Kada bi vas netko pitao sada kako se osjećate, a vi niste baš najbolje, odgovorili biste vjerojatno «Jadno» i za to svoje jadno okrivili nekoga – prijatelje, partnera, roditelje, djecu, suradnike na poslu... I uvjereni ste da je baš ono što je netko u vašoj blizini učinio jučer ili danas uzrok vašeg lošeg raspoloženja. Teorija izbora govori da situacija baš i nije takva, da ste to svoje «jadno» s početka priče odabrali (upravo tako – odabrali!) sami, iz nekih razloga, kako biste zadovoljili neke svoje potrebe.

Znam da je teško povjerovati da sve što činimo biramo sami, ali teorija izbora vjeruje da je tako – da izabiremo svako svoje raspoloženje i svako svoje ponašanje. Ali lijepa je strana ove teorije da ako sami izabiremo patnju, možemo i sami odabrati «nepatnju».

No krenimo otpočetak. Teorija izbora nastala je pedesetih godina prošlog stoljeća i naišla je na svoju svekoliku primjenu u savjetovalištim, školama, bolnicama, obiteljskom i bračnom životu... Osmislio ju je američki psiholog William Glasser.

Polazne pretpostavke teorije izbora su:

- *svi se mi zapravo želimo osjećati dobro*
- *svi smo mi za svako svoje ponašanje potaknuti nekim unutarnjim potrebama i željama*
- *u svom životu imamo veliki repertoar ponašanja koji možemo odabrati u bilo kojem trenu*
- *svi smo mi odgovorni SAMO za svoje ponašanje*

Ono što nas prvo uči teorija izbora je da smo svi mi motivirani ili pokretani u životu od strane svojih potreba (teorija izbora ih grupira u 5 skupina – fiziološke potrebe, potrebe za moći, zabavom, slobodom i ljubavi) i upravo te potrebe nas motiviraju da izabiremo neko svoje ponašanje i koristimo ga. Kada sam ljuta na svoju prijateljicu i ne želim pričati s njom – zapravo želim zadovoljiti svoju potrebu za ljubavi i pažnjom. Želim da ona zbog te moje ljutnje uložiti više vremena i energije u naš odnos i da se više trudi oko mene. A kada odem s njom na kavu, poslije te svađe, zadovoljavam svoju potrebu za zabavom i ljubavi. Znači, odabirem svoje ponašanje da bih zadovoljila neku svoju potrebu, tj. da bih se osjećala dobro.

Tako i kada sam depresivna i jako tužna – želim ljubav i pažnju, bez da izričito to tražim od drugih. I najčešće

to dobivam, te zato i dalje izabirem tu tugu i depresiju kada mi treba pažnje (posebna kategorija su depresije uzrokovane nekim fiziološkim poremećajem, kod njih nije sve tako «jednostavno»).

Dakle, mi odabiremo svoje ponašanje zato da bismo zadovoljili svoje potrebe. Odabiremo i svoje misli i svoje osjećaje, pa i svoje aktivnosti u skladu sa svojim potrebama. Za zadovoljavanje pojedine potrebe možemo izabrati bezbroj obrazaca ponašanja koje smo naučili u životu – ako nam treba zabave, možemo otići na kavu sa prijateljem, možemo pogledati dobar film, otići trčati, slušati muziku...svatko izabire ono što mu najbolje odgovara i ono što sada može ostvariti – ako ja želim na kavu sa prijateljicom, a ona je otputovala iz grada, logično je da ću izabrati nešto drugo da zadovoljim svoju potrebu za ljubavi.

Tako kada smo ljuti ili depresivni ili jadni – imajmo na umu da nisu za to krivi drugi, krivi smo mi, jer na neki neodgovarajući način pokušavamo zadovoljiti neku svoju potrebu (ili više njih). Pokušajmo prepoznati o kojoj se potrebi radi, i zatim vidjeti što još možemo učiniti (ili koje ponašanje možemo odabrati) kako bismo zadovoljili tu nezadovoljenu potrebu.

Potrebe su stalno u sukobu – ponekad zadovoljimo jednu potrebu, a zanemarimo drugu, te zatim idemo zadovoljavati tu drugu, pa zanemarimo treću...No proces zadovoljavanja potreba je svakodnevni posao – uvijek se trudimo osjećati dobro (tj. zadovoljiti sve svoje potrebe) i uvijek nešto radimo u životu tj. odabiremo neko ponašanje. Ponekad ti izbori i nisu najsretniji, ali su naši.

Da rezimiramo: od kada smo rođeni, cilj nam je na neke načine zadovoljiti svoje potrebe (radi se o njih pet: fiziološke potrebe, ljubav, zabava, moć i sloboda), te od kada smo male bebe učimo na koji ih način zadovoljiti. Ubrzo otkrijemo da kada plaćemo i ljutimo se, dobijemo i pažnju i hranu i nježnost... I shvaćamo da ljutnjom možemo dobiti mnogo toga. No nakon nekog vremena, kako odrastamo, u svoj «album sličica ponašanja kojima zadovoljavamo potrebe» stavljamo i druga ponašanja – učimo da i putem osmjeha dobivamo pažnju i zadovoljavamo svoju potrebu za ljubavi, a učimo i kojim ponašanjima ne dobivamo željenu pažnju ili ne uspjevamo zadovoljiti neku svoju potrebu (tako djeca od 5 – 6 godina vrište i plaču u trgovinama kada žele da im se nešto kupi – oni znaju da tim ponašanjem mogu od roditelja dobiti ono što žele. To ponašanje je u njihovom «albumu sličica» spremljeno kao ponašanje kojim oni mogu manipulirati svoju okolinu u njima željenom smjeru).

Termin «album sličica» koristi se u teoriji izbora za skup onih ponašanja koja smo usvojili kao korisna za zadovoljavanje svojih potreba. Mi u svom albumu imamo razvrstana ponašanja (sličice) zavisno od potreba koja ona zadovoljavaju. I zavisno od toga koliko dobro zadovoljavaju određenu potrebu (moju potrebu za zabavom najbolje može npr. zadovoljiti kava s mojom najboljom prijateljicom, ali ako prijateljice nema, izabirem neku drugu «sličicu» tj. neko drugo ponašanje jer mi je ono dostupnije). Neka ponašanja i neki ljudi su trajno u našem «albumu» - npr. roditelji ili djeca. Neka ponašanja i neke ljude ubacujemo i izbacujemo iz albuma, no problem

nastaje kada neko ponašanje ili neka osoba ne zadovoljava našu potrebu onako kako mi to želimo, a ne možemo ju izbaciti iz našeg «albuma» - to je problem s bivšim ljubavima, bivšim prijateljima ili nekim ponašanjima koja više nemaju smisla – malo dijete brzo nauči (ako mu roditelji pomognu) da vriskom i plačem u trgovini, ako želi da mu se nešto kupi, ne postiže ništa, i dijete ubrzo sličicu tog ponašanja izbacuje iz svog albuma. Problem nastaje i onda kada nemamo zamjensku sličicu – kada nemamo niti jedno ponašanje ili osobu u svom albumu kojom bismo zamijenili ponašanje ili osobu koja više ne zadovoljava naše potrebe. Tada moramo biti kreativni i pokušavati raditi nove stvari (baviti se novim hobijima) i uspostavljati nove odnose s nekim novim ljudima kako bismo proširili svoj „album sličica“.

Još jedan dio teorije izbora (TI) koju bih željela dotaknuti je kako ona objašnjava što je zapravo naše ponašanje i kako ga možemo kontrolirati.

TI govori da se svako naše ponašanje u svakoj sekundi sastoji od 4 dijela:

- *ponašanje kao aktivna komponenta (hodam, sjedim, gledam TV)*
- *misli (ono o čemu razmišljam)*
- *osjećaji (moje emocije – što osjećam)*
- *fiziološka komponenta (proces u organizmu – kucanje srca, disanje...)*

Mi zapravo možemo utjecati samo na dvije od ove 4 komponente – napravite sami na sebi mali pokus: prvo se ponašajte kao da ste ljuti, zatim mislite ljute misli, pa osjećajte ljutnju, te na kraju podignite razinu adrenalina u sebi u ubrzajte si rad srca (što su fiziološki procesi koji prate ljutnju). Vjerojatno ste zaključili da vrlo lako možete misliti ljute misli ili se ponašati ljutito, ali promijeniti fiziološke procese vjerojatno niste uspjeli. A osjećaje? Na koji ste se način osjećali ljutitima? Većina ljudi kaže da su pomislili na nešto što ih je naljutilo. Upravo u tome je «trik» - kroz misli i ponašanje možemo upravljati našim osjećajima i fiziološkim procesima jer osjećaje zapravo ne možemo kontrolirati. Kada smo tužni i depresivni, uglavnom razmišljamo tužne misli i neaktivno sjedimo ili ležimo. Onoga trenutka kada odemo prošetati po gradu ili počnemo razmišljati o nečemu drugom, osjećamo se bolje. Ista stvar je i s ljutnjom, srećom ili bilo kojom drugom emocijom.

Teorija izbora kontrolu cjelokupnog ponašanja opisuje i kroz vožnju automobila: volan predstavlja naše potrebe (one odlučuju kamo skrenuti), prednji kotači su naše ponašanje i misli – mi zavisno od potreba odabiremo određene misli i određena ponašanja; a osjećaji i fiziološki procesi su stražnji kotači koji slijede prednje kotače. Znam da sve ovo djeluje dosta jednostavno, ali proces promjene i osvještavanja svoga ponašanja može biti dugotrajan, ponekad i težak, ali kada osjetite da je kontrola vašeg ponašanja i vaših osjećaja u vašim rukama, shvatit ćete da je to osjećaj za koji se vrijedi potruditi.

ŽALOVANJE

Žalovanje je riječ koja opisuje stanje i emociju tuge, koja traje neko vrijeme, a najčešće zbog gubitka neke osobe. Sinonim za ovu riječ u engleskom jeziku je «mourning», što se može prevesti i kao oplakivanje.

Tuga je emocija koja se javlja kada izgubimo neku stvar ili neku osobu. Što nam je draža ta stvar ili osoba, to je naša tuga veća. No nakon gubitka neke osobe (što predstavlja definitivno najveći od svih gubitaka), započinje proces koji se naziva žalovanje, koji je savršeno normalan, i koji traje neko vrijeme. Kod gubitka neke osobe, dužina i intenzitet našeg žalovanja traje onoliko dugo koliko smo jako bili vezani za osobu koju smo izgubili. U početku smo, naravno, šokirani, čak i kada je smrt bila očekivana (kao od dugotrajnih bolesti koje nemaju nadu izlječenja). Smrt je u našem društvu uvijek tabu tema, o kojoj se ne priča jer nas je sve strah da ju time ne prizovemo. Pa čak i kada smo relativno sigurni da nema nade za neku, nama dragu osobu, uvijek se tu potkrade neka mala količina nade zbog koje smo vrlo šokirani u trenutku saznanja da smo izgubili nekog dragog.

Dakle, prvo se javlja šok, nevjerica, negiranje situacije u kojoj smo se našli, a nakon toga se javlja ogromna količina tuge. Emocije koje se još pojavljuju u ovoj fazi su i usamljenost, osjećaj gubitka, anksioznost... i one su vrlo intenzivne. Ponekad nas preplavi i osjećaj da su sve emocije koje nas preplavljaju tog trenutka preintenzivne da bi ih naš mozak i naše srce moglo savladati pa te emocije dolaze «na valove». U ovoj se fazi često dešava da ne možemo jesti, jer nam je organizam orijentiran da druge misli i druge stvari (nije potrebno napominjati da se moramo prisiliti čak i u tako velikim trenutcima tuge nešto pojesti, da se na naš organizam ne bi «zalijepila» neka bolest), ne možemo spavati, imamo želučanih problema, glavobolja, alergičarima se pojačavaju alergijske reakcije... Tijekom ovog perioda osobe se na svoje individualne načine nose sa svojim bolom – dok je jedna krajnost izbjegavati sve objekte, mjesta i stvari koje nas povezuju s osobom koju smo izgubili, druga je krajnost izuzetno se jako vezati za takve objekte ili mjesta. Često se uhvatimo da razgovaramo s osobom koju smo izgubili, najčešće na mjestima na kojima smo boravili zajedno. Često nam se čini da nas netko drugi podsjeti na osobu koju smo izgubili (ponekad čak i kada nema nikakve sličnosti s tom osobom), različita mjesta i stvari stalno povezujemo s tom osobom. Vrlo je važno u ovoj fazi pustiti tugu da izađe iz nas – kroz plač, razgovor (beskonačno puno razgovora) ili neke druge reakcije ili aktivnosti. Važno je napomenuti (posebno za obitelji koje su izgubile nekog svog člana), da si nikako ne smiju dozvoliti da se oni kao obitelj u ovim situacijama zatvore u svoju bol, posebno svaki član obitelji osobno. Tuga, kad se podijeli, pola je tuge te je puno lakše žalovati s nekim tko vas može razumjeti kada mu pričate o bolu koji osjećate.

Nakon ovog perioda vrlo je česta faza ljutnje ili bijega. Ili smo ljuti na osobu koju smo izgubili – zašto nije pažljivije vozila, zašto nije živjela zdravijim životom, zašto nije... nalazimo u sebi bezbroj pitanja koja postavljamo i sasvim

opravdano se ljutimo. Tako nam je malo lakše nositi se s ovim bolom koji je još uvijek vrlo svjež – tugu maskiramo ljutnjom, a to je emocija (bar u trenucima žalovanja, kada nam je dosta tuge) s kojom se lakše nosimo. U ovoj trećoj fazi vrlo su česta neka neprihvatljiva ponašanja – okretanje piću, agresiji (prema sebi ili prema drugima), ovisnostima... Ljudi koji žaluju tada pokušavaju pobjeći od tuge, kojom su okruženi već dugo, i više nemaju snage nositi se njome. A taj se bijeg dešava na različite načine i kroz različita ponašanja.

Vrlo je važno proći ovu fazu, kako bi se osoba mogla okrenuti sljedećoj – privikavanje na gubitak. U ovoj fazi osoba mora prihvatiti gubitak i donijeti odluku da se okreće budućnosti. Ponekad je to izuzetno teško, jer imamo dojam da ćemo iznevjeriti osobu koju smo izgubili na taj način, ali vrlo je važno, kada prođemo sve faze žalovanja, preurediti svoju okolinu i svoj životni prostor na način da smo se pomirili s gubitkom i da idemo dalje. Nije dobro stalno čuvati sve predmete i sve stvari osobe koje smo izgubili, stalno se vrtjeti u svojoj tuzi i stalno ju iznova poticati. Žalovanje je proces koji traje, ali koji i završava.

Svoju bol treba proživjeti, podijeliti ju s nekim (ili prijateljem ili nekom stručnom osobom), proraditi ju i izbaciti iz organizma, a kada se to desi, treba se okrenuti prema budućnosti i nastaviti dalje – ako ne u svoje ime, onda u ime osobe koju smo izgubili i koja ne može više nastaviti dalje.

Nikada nećemo moći prežaliti neku osobu koju smo izgubili i koja nam je bila jako draga, uvijek, tijekom cijelog našeg života, ona će nam nedostajati, nećemo zaboraviti neke situacije koje smo proživjeli zajedno, i to je dobro. Uspomene su ono što nam je i ostalo od osobe koju smo izgubili i njih se nikada ne treba odreći.

Normalno žalovanje, najčešće prolazi kroz faze koje sam nabrojala i traje duže vrijeme – no ako se osoba zaustavi u jednoj fazi (ili u fazi bijega, kada, npr. pobjegne u neku ovisnost ili u fazi negacije) potrebno je potražiti stručnu pomoć, jer nekada nemamo snage sami se izvući iz ove ogromne količine emocija koje su nas preplavile.

Neki filozofi kažu da neka osoba nikada ne umire – fizički aspekt osobe ostaje u genima njegovih potomaka i rodbine, a njegova djela i njegova duša ostaju s njegovim najbližima zauvijek.



ZANIMLJIVO...

ČUDO(VIŠTE) U NAMA

Sjedi tako dvjestotinjak studenata psihologije u jednoj učionici i čeka svog profesora. Kada ulazi jedan čovjek, kojega nikada nisu vidjeli, i kaže da će on danas zamijeniti profesora. Zatim kaže da ustanu. Svih dvjestotinjak studenata ustane. Zatim im kaže da pljesnu tri puta. Svih dvjestotinjak studenata pljesne. Zatim im kaže da pljesnu po ramenu osobu koja stoji desno od njih. I svi oni pljesnu. Zatim im kaže da sjednu. I oni sjednu.

Zatim je čovjek izašao iz učionice, a u učionicu je ušao pravi profesor i napisao naslov teme predavanja na ploču: POSLUŠNOST AUTORITETU.

Kao i studenti psihologije, svi mi ponekad znamo biti preposlušni, bez da uključimo svoje moždane stanice i da se zapitamo zašto nešto radimo. Sigurno se svi zgražamo nam čudovišnim djelima nacista u Drugom svjetskom ratu (ali i čudovišnim djelima nekih drugih ljudi u ratu malo bližem nama), ali trebamo se zapitati zašto su se osobe tako ponašale, jer je većina njih imala spremnu obranu u rečenici „Samo sam slušao zapovijedi“.

Da bi odredio do koje mjere su ljudi spremni ići u takve krajnosti u ozlijeđivanju drugih ljudi, psiholog Milgram je proveo jedan zanimljiv i zastrašujuć eksperiment (zastrašujuć zbog svojih rezultata).

U sobi punoj ljudi stoji čovjek u bijeloj kuti i obrazlaže ispitanicima, koji su se dobrovoljno javili, da je svrha ovog eksperimenta ispitivanje kazne na učenje (naravno, ako imalo poznajete psihologe, već znate da to nije cilj eksperimenta). Rečeno im je da će jedan ispitanik (učenik) sjediti u sobi za učenje i pokušati upamtiti parove besmislenih riječi (npr. SUK-BIF; GIH-LAR; BAD-POC... i to na način da ispitanik kojeg ćemo zvati učitelj kaže prvi par riječi, a učenik kaže drugi par).

Učitelj kažnjava netočan odgovor dajući elektrošokove učeniku na spravi koja je kablovima privezana za stolicu na kojoj sjedi učenik. Učenik prije ispitivanja kaže da ima slabo srce, a po godinama je otprilike star pedeset godina. Elektroškovi se daju tako da se za prvi netočan odgovor daje šok od 15 volti, a zatim se postupno, za svaki sljedeći netočan odgovor, pojačava intenzitet elektrošoka, sve do 450 volti.

Učenik je naravno sudionik eksperimentatora te on zapravo „glumi“ reakcije na elektrošokove i namjerno griješi, ali učitelj to ne zna. Poanta ovog eksperimenta je u tome što se želi vidjeti dokle će učitelji ići u davanju kazni. Iako je četrdeset psihijatarata, od kojih je traženo da predvide ishod eksperimenta, reklo da će ispitanici brzo odbiti davati elektrošokove, eksperiment je pokazao da u ljudima čuči jedna sadistička crta, jer su ispitanici koji su glumili učitelje davali elektrošokove za netočne odgovore kada je učenik negodovao zbog njih, kada je počeo jaukati i vrištati, a

neki su nastavili davati elektroškove čak i kada je učenik klonuo i više nije reagirao. Naravno, elektroškova nije bilo, a cijele scene vrištanja učenici su odglumili.

Neki „učitelji“ su poslije izjavili da su zvali eksperimentatora, kada su reakcije učenika postale zabrinjavajuće, ali je on rekao da se samo nastavi s eksperimentom pa su oni nastavili. Samo su se ponašali poslušno i izvršavali naredbe, tj. radili svoj posao.

Iako zvuči nevjerovatno, ovaj je eksperiment pokazao koliko smo zapravo poslušni čak i kod glupih i opasnih naredbi i kako vrlo lako nađemo opravdanje za naše loše postupke.

Trebamo se zapitati što sve činimo zato što nam kažu i zar zasta nemamo svoju savjest i zdravo razmišljanje da nam kaže što je, a što nije u redu. Jer ne možemo za sve svoje postupke naći opravdanje u rečenici: „Pa rekli su mi“.

Ne znam jeste li se uplašili sami sebe i ljudi oko nas kada ste pročitali koliko zapravo možemo biti bešćutni? Znam da sam ja ostala bez teksta. Kao što ostanem bez teksta pred ljudskom zloćom svaki put kada ju susretnem. Konkretno, kada se spomenu zatvori, sigurno vam na pamet padaju grozne scene iz američkih filmova u kojima čuvari zlostavljaju zatvorenike (ni krive ni dužne??) i sigurno se pitate kakve su to grozne, grozne osobe (tko zna kakve su probleme imali u djetinjstvu...) kada su u stanju ponašati se tako prema drugim ljudima.

Naravno, pretpostavljate, i psiholozi su se pitali takvu sličnu stvar. Ali je jedan od njih bio dovoljno mudar da osmisli eksperiment kako bi se malko približio objašnjenju takve neljudskosti od strane zatvorskih čuvara. Zvao se Philip Zimbardo te je 1971.g. napravio jedan eksperiment koji je zgrozio američku, ali i svjetsku javnost.

Dakle, da krenemo od početka – objavljen je jednog dana u novinama oglas (dakako, objavio ga je Zimbardo) da se traže studenti koji bi za plaću i hranu sudjelovali u eksperimentu (15\$ po danu) u trajanju od 2 tjedna. Ukoliko odustanu od eksperimenta – ništa od novaca. Od 75 prijavljenih kandidata odabrano je, nakon testiranja da se utvrdi njihovo psihičko i tjelesno zdravlje, njih 24.

I tako je njih 24 smješteno u zatvor – improviziran i napravljen u podrumu fakulteta. Bacanjem novčića odlučeno je tko će biti čuvar, a tko zatvorenik. Svi su upoznati sa situacijom koja ih očekuje te je pokus mogao početi. „Zatvorenici“ su uhićeni u svojim kućama (naočigled radoznalih susjeda), te smješteni u ćelije koje su bile prave filmske – s jednim ležajem, madracom i jastukom te u crno obojenim vratima s malim prozorčićem. „Zatvorenike“ su obrijali, oprali, oprášili, dali im zatvorsku odjeću s brojevima (taj broj im je ujedno bio i ime), a čuvarima su dali uniforme, zviždaljke, palice i sunčane naočale. Jedinu uputu koju su dobili - ne smije biti fizičkog maltretiranja.

No, nakon samo 6 dana zatvor se morao zatvoriti. Dogodile su se dramatične promjene u samo nekoliko dana

u osobnostima – bilo zatvorenika bilo čuvara. Čuvari su postali bezdušni – svi su, do jednoga, pokazali neko nasilničko ponašanje (uvrede, ponižavanje, prijetnje), te su mnogi, čini se, uživali u statusu što ju nosi uniforma – uživali su u moći. Osnovne potrebe (vrijeme spavanja, odlazak u toalet) su pretvorene u povlastice koje zatvorenici moraju zaslužiti, a rekreacijske aktivnosti kao gledanje TV-a ili čitanje – potpuno su ukinute. Iako su čuvari, za razliku od zatvorenika, bili 16 sati u danu izvan zatvora, tj. imali su mogućnost da se prisjete da je sve ovo samo igra, to nije imalo nikakav utjecaj na njihovo ponašanje – svakim su danom postajali sve agresivniji i profinjniji u metodama mučenja zatvorenika.

Zatvorenici su prolazili drugu priču – jednog su morali hospitalizirati već sljedećeg dana zbog napada depresije i dezorganiziranog ponašanja, a nakon nekoliko dana i trojicu drugih. Zatvorenici su postali bezdušni, nisu uopće, ili su vrlo malo vremena provodili u pričama o životu izvan zatvora, kada bi ih netko upitao za ime, odgovarali su brojem... uglavnom, postali su potpuno depersonalizirani.

Kada je, zbog okrutnosti koja je počela prelaziti granice, eksperiment obustavljen nakon 6 dana, umjesto nakon 14 dana, zatvorenici su bili presretni, ali čuvari ne. Taman su počeli uživati. Oni su naime dolazili ranije na posao, ostajali prekovremeno – bez zahtjeva da im se to plati. Čisto su uživali u svojim ulogama...

Iako je eksperiment pokazao da svi mi u sebi zapravo imamo neko malo čudovište, samo su uloge koje igramo u životu (majke, učenika, zaposlene osobe, djeteta...) te koje nas ograničavaju da pustimo to čudovište na vidjelo. Zato pažljivo s ulogama koje odabiremo! Ukoliko odaberemo ulogu čuvara u zatvoru, tko zna što sve možemo saznati sami o sebi i o tome kakvi smo. Kako kod u blizini nas nema zatvora, možemo napraviti usporedbu s nekim drugim zanimanjima/ulogama. Zapitajte se koje sve uloge u vas usađuju osjećaj moći i nadmoći? Možda učitelja? Šefa? Roditelja? Službenika koji izdaje potvrde? I zapitajte se kada ste u nekoj od tih uloga, kako se zapravo ponašate. Možda da se snimate kamerom, kao i sudionici eksperimenta, pa da se šokirate kada se vidite, kao i oni? No, pošto su kamere skupe i nepraktične, probajte se samo u nekoj od tih uloga snimiti na diktafon. Bit će dovoljno.

I nemojte misliti da se vi u situaciji kao što je gore opisana ne bi nikada tako ponašali – kao čuvari, mislim. Jer su istu stvar izjavili i sudionici ovog eksperimenta.

GODIŠNJI ODMORI

Eto, stigla je sezona godišnjih odmora i školskih praznika! Neki su iz već iskoristili, nekima tek predstoje, ali svima nam je zajednička jedna stvar – jedva ih čekamo...

A kad dođu konačno ti slobodni dani, najčešće zapravo ne znamo što bismo s njima. Naravno, većina odlazi na more, ali i taj odlazak na more ispunjen je tenzijama koje najčešće prate te naše slobodne dane.

Prvi je problem, posebno osoba koje su vezane za svoj posao, kako ostaviti radno mjesto. Jer tko zna što će se sve dogoditi dok nas nema... u najmanju ruku će se firma raspasti. Tako odlazak na more ne predstavlja odmor nego umor. Jer dani se provode na mobitelu, Internetu, u pričanju o poslu, razmišljanju o poslu... To zapravo ni nije neobično – kada o jednoj stvari razmišljamo po cijele dane (i noći), teško se samo u jedan dan prebaciti na nov način razmišljanja - ili nerazmišljanja. I tako nam odmor prolazi u bjesomučnom razmišljanju o poslu, jer zapravo se i ne znamo odmarati. Ne znamo uživati u zvuku mora jer tko zna kako je prošla ona tamo narudžba. Ne znamo gledati ljepotu šuma jer tko zna je li osoba koja vas mijenja dobro dovršila onaj projekt... Time zapravo uništavamo godišnji odmor i sebi i onima oko nas.

Drugi je veliki problem godišnjih odmora preveliko očekivanje koje se od njih očekuje. Planovi o godišnjem odmoru se rade već negdje od petog mjeseca. Već tada padaju dogovori oko toga kamo idemo, s kime, što ćemo raditi... i kako će nam biti dobro! Ta nas očekivanja obuzimaju i sav svoj život pretvaramo u ta dva-tri tjedna koja provodimo na odmoru. Najčešće su nam očekivanja takva da ih ne možemo ostvariti. Dođemo na more te očekujemo u najmanju ruku čudo – da su svi oko nas dobro raspoloženi, da se smijemo po cijele dane i uživamo, da bude lijepo vrijeme, da se ni s kim ne posvađamo... No naravno to se vrlo rijetko dešava. Vrijeme baš nije svaki dan lijepo, nismo baš uvijek dobro raspoloženi, a nisu ni ljudi oko nas pa se najčešće svi skupa barem jednom posvađamo jer od očekivanog provoda ne dočekamo ni P.

Prevelika očekivanja su loša, isto kao i preniska. Očekivati da će vam se sve lijepo desiti u ta dva-tri tjedna nije baš realno. Ljudi su ljudi – i na moru, i u gradu, i tijekom godišnjeg odmora i tijekom radnih dana. Važno je znati da ovaj svijet nije drugačiji samo ako promijenimo mjesto boravka, isto tako da mi nismo drugačiji i bolji i raspoloženi samo ako odemo na godišnji.

Dobro raspoloženje i dobar provod možemo imati svugdje, a dan odmora možemo si priuštiti i u svom gradu. Prevelike tenzije koje najčešće prate godišnje odmore nisu dobre jer nas najčešće koče upravo u – odmaranju. Sami sebi zadajemo prevelike ciljeve, pa i u tome kako ćemo se odmarati. Visoki ciljevi su dobri u poslovnom



području – u redu je željeti više i bolje, ali zar je stvarno bitno da se najbolje od svih baš mi provedemo na odmoru? Da se mi najbolje odmorimo i najviše uživamo... S takvim ciljevima i tenzijama teško se uopće odmarati, a kamoli najbolje odmoriti. I provesti.

Budući da provodimo dane u brzini, pritisku, nedostatku vremena za neke stvari, neka nam godišnji odmor ne postane isto tako pun brzine, pritiska i nedostatka vremena. Prepustimo se uživanju kako bismo obišli sve što smo željeli. Neke nam jedini cilj godišnjeg odmora bude odmor. Jedino tako ćemo moći obnoviti baterije za nove „radne pobjede“ koje nas čekaju kada se vratimo na naše radno mjesto, među ljude s kojima boravimo svaki dan ostalih 50 tjedana u godini. I nije bitno objašnjavati im kako smo se mi najbolje odmorili i proveli jer je zapravo jedino bitno da smo se – odmorili. A kriterije po kojima netko mjeri što je super odmor zaboravimo, jer se oni razlikuju od čovjeka do čovjeka.

OCJENE I OCJENJIVANJE

Na kraju su školske godine u glavama mnogih školaraca, ali i njihovih roditelja najčešće samo – ocjene. Istina je da su ocjene izuzetno važne – konačno u toj jednoj brojci je sažet cjelokupni rad tijekom jedne školske godine – sve učenje, zalaganje, praćenje na satu... A ta jedna ocjena često je jedino oružje koje učenik ima pri upisu ili u srednju školu ili na fakultet. A isto je tako dobro oružje pomoću kojeg može od roditelja / baka i djedova / ostale rodbine dobiti novi bicikl, produženi izlazak, kompjutor, novi mobitel...

Najčešći razgovori koji se vode oko ocjena su oni koji ukazuju koliko su neke ocjene nepravedne, neobjektivne, čudne, glupe... ili su takvi profesori ili nastavnici koji ih daju. Često su i roditelji koji komentiraju ocjenjivanje i naše školstvo isto tako neobjektivni i nepravedni, ali istina je u tome da i ocjene, kao i nastavnici (kao i sve uostalom) imaju same u sebi neke grješke koje ih ne čine toliko pouzdanim mjeriteljima znanja. Ali trenutno nemamo bolje rješenje.

U hrvatskom su se školstvu tijekom povijesti koristili različita mjerila znanja – od tri ocjene, preko pet ocjena, pa su zatim postojale opisne ocjene... Ni s jednom od ovih varijanti nismo bili zadovoljni. Istina je da ne postoji objektivno i pouzdano sredstvo mjerenja nečijeg znanja jer se radi o posrednom mjerenju – mi ocjenama ne mjerimo znanje, nego ono što pojedina osoba iskaže i pokaže u trenutku mjerenja. A vrlo je čest slučaj da se hrpe odgovora na pitanja koja su bila u nekom testu sjetimo tek – poslije testa. No tada je kasno za ocjenu koja je već dobivena i upisana u imenik.

Grješke kod ocjenjivanja se mogu podijeliti u tri kategorije – grješke koje čini osoba koja ispituje (najčešće nastavnik ili profesor), grješke koje leže u samoj tehnici ispitivanja i grješke kod osobe koja se ispituje (učenik) (već s činjenicom da su sve ove tri komponente prisutne u svakom ispitivanju znanja, jasno je da ono ne može biti nepristrano i objektivno).

Tako kod učenika na konačnu ocjenu nekog ispitivanja (uz znanje koje pokaže ili ne pokaže) može utjecati njegova trema ili strah od ispitivanja, način na koji odgovara (neki su ljudi «rječitiji» od drugih i bolje se snalaze kada moraju usmeno nešto govoriti nego kada odgovore moraju pisati u testu), brzopletost, nedovoljno jasni odgovori (koje ona profesor ili nastavnik protumači na svoj način...).

Kod načina ispitivanja grješke se kriju i kod usmenog i kod pismenog ispitivanja. Pismeno ispitivanje se možda čini objektivnije i bolje od usmenog, ali to sve zavisi i od toga na koji se način pismeni radovi ispravljaju. Mnoga su istraživanja potvrdila neobjektivno ocjenjivanje npr. zadaće iz hrvatskog jezika koje su najčešće pisane esejistički,

ali grješke se nalaze i kod zadaća iz matematike koja djeluje kao dosta jasna i egzaktna znanost – zadatak može imati samo jedno rješenje, pa ako je učenik došao do njega, zadatak je ispravan. No, pokazalo se da različiti nastavnici različito ocjenjuju istu zadaću čak i iz matematike.

Kod usmenog ispitivanja grješke se kriju u načinu postavljanja pitanja (postavi li nastavnik pitanje pa čeka odgovor, ili postavlja potpitanja – u jednom slučaju ocjena je najčešće prestroga a u drugom preblaga), u trajanju ispitivanja, u gradivu koje nastavnik ili profesor ispituje (dobro je kada «potrefi» gradivo, ali ni tada ocjena nije objektivna jer je preblaga u odnosu na cjelokupno znanje) i dr.

A i ispitivač, tj. nastavnik ili profesor krije u sebi neke grješke. Svaki nastavnik ili profesor ima neki svoj kriterij ocjenjivanja – svi znamo da su neki profesori ili nastavnici blagi, a neki strogi. Na to utječe njegovo zdravstveno stanje, duljina radnog staža, osobine ličnosti, spol... Također se grješka kod nastavnika krije i u tome da smatraju bitnom ocjenu iz drugog predmeta za svoj predmet jer misle da je znanje nekog drugog predmeta nužno za znanje predmeta koje on ispituje (najčešće se radi o fizici i matematici). Ili kada nastavnik svoj kriterij ocjenjivanja mijenja zavisno od razreda u kojem predaje – u «slabijim» razredima je blaži, a u «jačim» razredima je stroži jer smatra da ovi drugi mogu bolje i više postići.

Sve ovo gore nabrojeno zajedno čini da je ocjena kakvu danas poznajemo u školi vrlo neobjektivna i nepouzdana. No to je jedini način koji danas poznajemo, a kojim možemo kako tako procijeniti nečije znanje, a da to ne oduzima previše vremena ili novaca. No poznavajući i priznavajući grješke koje postoje kod njih i učenici i nastavnici ili profesori mogu utjecati na to da ocjenjivanje i ocjene budu što bolje u uvjetima u kojima mi danas učimo i školujemo se.

TKO SU BILI MALI ALBERT I MALI PETER?

Vrlo malo tema u psihologiji izaziva toliko zanimanje psihologa, ali i drugih istraživača i običnih ljudi kao emocije. Kako baratati s njima, zašto i kako se pojavljuju, kako ih kontrolirati... samo su dio pitanja koja postavljamo vezano uz emocije – bilo one lijepe (sreća, ljubav...) ili one ružne (strah, srdžba...). Kako su emocije unutarnje stanje organizma, a ne nešto vanjsko i lako opažljivo, nije ih moguće lako ispitivati, manipulirati ili opažati. Zato psiholozi moraju biti vrlo domišljati da bi dobili neke odgovore o emocijama, posebice onim ružnim.

Tu se opet upliće i etičko pitanje – kako možemo u neke namjerno izazivati strah ili paniku, zato da bismo samo opažali kako će reagirati? U današnje vrijeme etički kodeks ne dozvoljava takvo manipuliranje ljudskim osjećajima samo u svrhu istraživanja – morate i sami priznati da je to okrutno. No prije nešto manje od stotinjak godina (točnije 1920.g.), istraživač Watson učinio je upravo to pa je dao odgovore na neka pitanja vezana uz strah, kako on nastaje, učimo li ga ili ne...

Naime, djeca se rađaju s urođenim strahom od jakih zvukova. Watson je vjerovao da je većina drugih strahova naučena na osnovi ovog, urođenog straha. I da, kao što je neki strah naučen, može ga se i – odučiti.

Watson je izazvao strah kod 11-mjesečne bebe Alberta i to strah od pitomog laboratorijskog štakora. U početku mali Albert nije pokazivao nikakvu pretjeranu reakciju (osim blagog zanimanja) za štakora koji je boravio u istom prostoru gdje i Albert tijekom istraživanja. No, nakon toga, svaki put kada bi štakorčić bio unešen u sobu gdje je bio Albert, istraživači su izazvali vrlo glasan zvuk, kojeg se Albert, naravno, uplašio. Plakao je i drhtao kao reakcija na glasan zvuk, no vrlo brzo, budući da se štakorčić uvijek pojavljivao s glasnim zvukom, Albert je počeo plakati i drhtati na pojavu samog štakorčića – čak i kada njegovo pojavljivanje nije pratio nikakav zvuk. Dakle, istraživači su uspjeli spajanjem ili uparivanjem zvuka i štakorčića „prenijeti“ reakciju straha na zvuk na štakorčića. Tada su istraživači primijetili i još jednu važnu pojavu kod straha – da dolazi do generalizacije. Naime, Albert se nije plašio samo štakorčića, nego i drugih objekata koji su sličili na štakorčića – plišane bijele igračke, vata, bijeli krzneni ogrtač...

Watson je tako dokazao svoju teoriju da su strah od npr. pasa, zubara... u nekom trenutku bili povezani s nekim podražajem koji je izazvao reakciju straha (npr. bol od popravljivanja zuba, glasan zvuk npr. lavež psa...), te je došlo je prijenosa reakcije straha na bol ili glasan zvuk na psa ili zubara.

Par godina kasnije (točnije 1924.g.), Watson je dobio priliku da još jednom dokaže svoju teoriju, ali ovaj put malo humanije, tj. u obratnom smjeru. Dovedi su mu trogodišnjeg dječaka Petera, koji se bojao zečeva i sličnih krznjenih stvorenja. Watson je na njemu proveo proces „protuuvjetovanja“ – pod uvjetom da je strah od zečeva naučen, on se može i odučiti ukoliko se zec poveže s nekim ugodnim podražajem. Tako su zeca stavili u sobu u kojoj je bio Peter (dovoljno daleko da ga se Peter ne uplaši) i trenutku kada je on ručao (Peter, ne zec). Na taj način su željeli da Peter poveže zeca s ugodnim podražajem hranjenja, a ne sa strahom. Svakim su danom zeca približavali Peteru sve bliže i bliže tijekom hranjenja, te nakon nekoliko tjedana, Peter više nije pokazivao reakciju straha na zeca jer ga naučio povezivati s ugodnim osjećajem sitosti i hranjenja.

Iako je prvo istraživanje etički upitno (danas se eksperiment s Albertom nikako ne bio smio ponoviti), ono je dalo mnogo odgovora na pitanja vezana uz učenje straha. A konačno, dalo je i nadu (koju je potvrdio mali Peter) da se nekih strahova možemo i odučiti. Konačno, postupak koji je korišten kod Petera, danas se i primjenjuje u modifikaciji ponašanja i odučavanju od strahova ili nekih drugih oblika ponašanja kojih se želimo riješiti. A ova istraživanja daju nadu i nekima od nas koji se očajnički boje pasa, mačaka, zubara, liječnika... Budući da smo taj strah vjerojatno naučili, možemo ga se i odučiti.

VARA LI ŠKOLA DJEVOJKE?

Kako školovanje obuhvaća život svakog čovjeka najčešće do njegove sedme do osamnaeste godine, a isto tako određuje što će tko biti i čime će se baviti sljedećih četrdestetak godina, smatram da je vrlo važno razgovarati i kritizirati (naravno, konstruktivno) školski sustav i samo školstvo jer je ono sastavni dio svačijeg života – htjeli mi to ili ne.

Gledajući školski sustav kod nas i u svijetu, možemo primijetiti da ima nekih razlika, ali ima i mnogo sličnosti. Kako i u svijetu tako i kod nas ima mnogo razlika u tome kako se škola odnosi prema dječacima i djevojčicama (djevojkama i mladićima) te kako se oni odnose prema školi.

Djeca od ranije predškolske dobi (oko četvrte godine) postaju vrlo svjesna razlike među spolovima kao i toga da su te razlike konačne i nepromjenjive. S godinama, negdje oko adolescencije, dječaci i djevojčice postaju sve svjesniji očekivanja koja se stavljaju pred njih kao pred dječake i djevojčice te ih nastoje ispuniti. Kako u društvu, obitelji, među prijateljima, tako i u školi.

Škola, nenamjerno, pridonosi tom procesu. Neka su istraživanja pokazala da su u školama djevojčice u nepovoljnijem položaju – i to sve više kako se ide prema višim razredima. Tako je nađeno da je priroda školskih predmeta takva da se u višim razredima veći naglasak stavlja na prirodne znanosti i matematiku. Smatra se također da takvi predmeti više odgovaraju muškarcima nego ženama – klasični je stereotip da su neka prirodno-matematička zanimanja tipično muška (žena na gradilištu?). Tako i djevojke pokazuju sve negativniji stav prema tim predmetima kako su starije. Isti je problem s radom na računalu – računala se smatraju muškom „igračkom“, a to potvrđuju i stavovi djevojaka koje imaju sve negativnije stavove prema njima kako su starije.

Također je nađeno da dječaci i djevojčice drugačije pristupaju školi i zadacima u školi. Djevojčice daju prednost poznatim aktivnostima u koje su uključeni učitelji ili neki drugi odrasli, dok dječaci daju prednost novim i nepoznatim zadacima i aktivnostima koje mogu provoditi sami. U višim razredima (kao i na visokim školama, tj. fakultetima) se više njeguje istraživački pristup i samostalne aktivnosti, dakle potiču se aktivnosti koje više odgovaraju dječacima. A kako se prirodne znanosti lakše uče samostalno (što više odgovara mladićima), puno im je lakše savladati ih nego djevojkama.

Neki psiholozi smatraju da svojim sustavom koji daje prednost prirodno-matematičkim predmetima škola unaprijed osuđuje djevojke na niži školski uspjeh i manje postignuće od dječaka. No ipak djevojke imaju neke strategije kojima se uspiju „izvući“ te stajati uz bok mladićima. Tako su djevojke puno urednije i temeljitije u

izvršavanju svojih školskih zadataka te puno više vremena ulažu u učenje.

Dobivene podatke su pokazala istraživanja provedena u Americi (a gdje drugdje...). Istraživanja kod nas o ovoj tematici su rijetka, a ova dosadašnja ne pokazuju tako velike razlike u uspjehu kod djevojčica i dječaka barem u osnovnoj školi, dok je nađeno da u srednjoj školi dječaci imaju viši školski uspjeh od djevojčica. Također su bolji u prirodno-matematičkim predmetima.

No ipak podaci s popisa stanovništva 2001. godine pokazuju da otprilike jednak broj mladića i djevojaka završava visoke škole (pitanje je samo koje...), ali sve više titule (magisterij i doktorat) češće imaju muškarci. Je li to zbog toga što oni imaju ženu koja stoji iza njih (prema poznatoj uzrečici da iza svakog uspješnog muškarca stoji žena), nije poznato, ali u svakom slučaju muškarcima je lakše posvetiti se profesionalnoj karijeri i učenju te postizanju zvanja jer im je to najčešće jedina preokupacija. Za razliku od žena.

Još je jedan faktor koji možda utječe na slabiji uspjeh djevojaka u srednjoj školi tj. u višem školovanju. U vrijeme adolescencije slabi samopouzdanje kod djevojaka, koje su najčešće tada suočene s novim zadacima koje pred njih stavlja srednja škola. Nekada se upravo zbog toga ne snađu i ne napreduju u školi. Dakle njihov neuspjeh nije ponekad rezultat smanjenih sposobnosti nego smanjenog samopouzdanja.

No kao i uvijek u psihologiji, ovo su općeniti podaci, oni ne predstavljaju nikome izgovor za slabiji školski uspjeh – važno je znati da bili vi muškog ili ženskog spola, šanse za uspjeh ovise samo o vama. A ukoliko imate samopouzdanja i vjere u sebe, za vaš uspjeh nema granica.

SVI SMO MI ZAPRAVO ŽENE!

Kako je moja kolumna izazvala komentare o muško-ženskim odnosima, ponukana sam da proširim ovu temu i da napišem nekoliko riječi o tome. Iako borci za prava žena govore da su muškarci i žene isti, nažalost, ne mogu se složiti s njima. Jer nisu. Ne samo na prvi pogled, nego između spolova postoje i duboke kemijske, fiziološke i psihološke razlike. Ali polako - to što su muškarci i žene različiti, to ne znači da su jedni bolji od drugih. Ne, spolovi su samo različiti. Ništa više. A odakle počinju te razlike?

Još u preporođajnom dobu, u onih devet mjeseci kada zametak postaje čovjek, on se definira kao muško ili kao žensko. Svi znamo da smo u trenutku začeća određeni svojim genima da budemo muško (ukoliko imamo XY kromosome) ili žensko (ukoliko imamo XX kromosome). Ali vjerovali ili ne, to nije dovoljno da se razvijemo kao muško ili žensko biće. Poanta je u hormonima.

Naime, šest tjedana nakon začeća dolazi do ključnog trenutka u razvoju našeg spola – nastaju posebne stanice koje izlučuju hormone. Ali samo muške. I samo u muškom zametku. Kada dođe do tog trenutka, počinje lučenje muških hormona te se zametak počinje razvijati kao muškarac. Ako iz nekog razloga do lučenja hormona ne dođe – zametak će se razviti kao žena. Bez obzira na to ima li XY ili XX kromosome. Dakle, da se ne pojave u ključnom trenutku ti muški hormoni, svi bismo mi, bez obzira na naše gene bili – žene.

Da pojasnim, bez obzira kakvi su nam geni, ukoliko se u šestom tjednu pojave muški hormoni u zametku, dijete se rađa kao muško, a ukoliko ne dođe do pojave muških hormona, dijete se rađa kao žensko. Postoje naravno ljudi kojima se, iz raznoraznih razloga, desilo da je došlo do komplikacija u razvoju koje su dovele do hormonskog nesklada. Tako da su se djeca, genetski predodređena da budu ženska, rodila kao muškarci. Sa svim muškim organima – pa tako i mozgom.

Naime, mozak se razlikuje kod muškaraca i žena. Razlike se vide i u masi mozga (ženski je nešto lakši od muškog, ali konačno i žene su nešto lakše od muškaraca), ali i u njegovim funkcijama. No zasigurno se zna da se mozak razvija u preporođajnom dobu kao muški ili kao ženski. I za to su krivi hormoni.

Do ovih se rezultata došlo na osnovu promatranja djece koja su iz nekog razloga tijekom razvoja dobili abnormalnu količinu muških ili ženskih hormona, ali i preko pokusa na životinjama. Djeca koja su primila tijekom preporođajnog doba neadekvatnu dozu hormona razvijaju se i ponašanju u skladu s tim hormonima. Tako će djevojčice koje su primile muške hormone biti „muškobanjastije“ – preferirat će „muške“ igre, „muško“ ponašanje. Poznat je slučaj djevojke Jane koja je bila rođena s nedefiniranim spolnim organima. Genetskom su analizom

liječnici vidjeli da djevojčica ima XX kromosome, dakle bila je djevojčica i operirali su joj spolne organe da budu ženski. No, Jane je cijeli svoj život tražila i preferirala društvo dječaka, igrala se grubljih igara, nije voljela lutke niti „ženske razgovore“ nego je preferirala igre autima te grube i brze igre. Nije voljela žensku odjeću, dotjerivanje, šminkanje...

Očito su hormoni odradili svoje. Nevjerojatno je kako par kemijskih spojeva može imati tako ogroman utjecaj na ponašanje, ali sigurno je da imaju.

MUŠKI MOZAK / ŽENSKI MOZAK

Nastavljajući na temu započetu u prošloj kolumni, važno je spomenuti da sve muško-ženske razlike koje su znane ili neznane svoju osnovu nalaze u mozgu. Ta mala siva tvar razvija se u pretporođajnom dobu, kao što sam prije spomenula, u muškom ili u ženskom smjeru – zavisno od hormona.

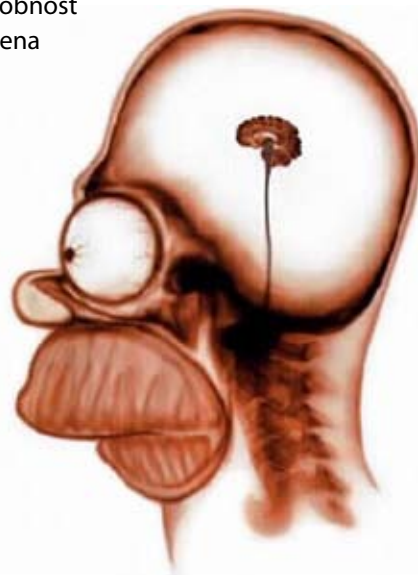
Općenito, mozak se dijeli na dvije hemisfere koje su spojene tzv. corpus callosumom. I svaka strana mozga ima svoje funkcije. Poznato je da lijeva strana mozga upravlja desnom stranom tijela (rukama, nogama, trupom, okom, uhom...) i obratno. Osim što upravljaju različitim stranama tijela, polovice mozga se i razlikuju još u nekim funkcijama.

Najveći dio znanja koje su znanstvenici skupili o radu mozga sakupljen je na osnovu proučavanja ponašanja ljudi koji imaju neka oštećenja mozga. Tako su znanstvenici shvatili da se muškarci i žene ponašaju različito ako im je oštećen isti dio mozga, i na osnovu tog zapažanja postavili teoriju da se muški i ženski mozak razlikuju.

Ukoliko je kod muškaraca bila oštećena desna strana mozga, oni su bili puno manje sposobni snalaziti se u prostoru, dok se kod žena ta sposobnost nije pretjerano narušila. Isto tako, ukoliko je muškarcima bila uništena lijeva polovica mozga, oni su izgubili sposobnost govora, dok ženama s istim oštećenjem sposobnost govora nije bila narušena u tolikoj mjeri.

Opće je poznato da su muškarci bolji u snalaženju u prostoru, a žene u verbalnim zadacima. Ali to nije sve. Znanstvenici su, na osnovu proučavanja oštećenja mozga, ali drugih ispitivanja zaključili da muškarci imaju više «specijaliziran» mozak, za razliku od žena. Muškarci imaju centre za govor na jednom mjestu – ženama su oni raspršeni po cijelom mozgu. Ista je stvar sa sposobnošću za snalaženja u prostoru. Potvrdila su to i istraživanja koja su pokazala da kod rješavanja zadataka muškarci «upotrebljavaju» mnogo manje dijelova mozga nego žene. To ima svoje prednosti i svoje mane.

Muškarce je upravo zbog toga puno teže zbuniti suvišnim podacima nego žene, ali zato žene, jer koriste veći dio mozga u rješavanju nekog



problema, mogu zamijetiti i sitne nijanse u problemima, ali i u svakodnevnim situacijama. Tu možda leži objašnjenje ženske intuicije – žene će puno prije muškaraca primijetiti sitne nijanse govora ili mimiku sugovornika s kojim prvi puta razgovaraju te na osnovu toga donijeti sud o toj osobi i o onome što ona priča (žene prije primjećuju kada netko nešto «mulja»), a muškarac će biti orijentiran isključivo i samo na ono što osoba govori te će samo na osnovu toga donositi sud o osobi.

Što se osjećaja tiče, muškarci će u nekoj slici zamijetiti emocionalnu notu puno teže od žena jer su emocionalne funkcije kod muškaraca smještene samo u desnoj polovici mozga dok su kod žena raspršene po cijelom mozgu. Ista je stvar s većinom drugih funkcija – kod muškaraca je sve centrirano na jednom mjestu dok je kod žena većina funkcija razasuta po cijelom mozgu.

Zato su muškarci konkretniji, sažetiji, orijentirani da vide ono što žele vidjeti, puno lakše obavljaju dvije stvari u isto vrijeme (jer su im za dvije stvari zaduženi odvojeni dijelovi mozga te se izvršavanje zadataka u mozgu ne preklapa) dok žene upravo zahvaljujući raspršenosti funkcija u mozgu puno lakše i prije zamjećuju detalje i sitnice, ali i puno teže obavljaju dvije stvari u isto vrijeme – jer za dvije stvari aktiviraju skoro cijeli mozak u isto vrijeme te dolazi do preklapanja informacija.

DOBRI SMO KOLIKO SMO I LIJEPI? ILI JE OBRATNO?

Kada pitamo ljude koliko im je ljepota važna pri procjenjivanju ljudi, većina će, sukladno bontonu, reći da im ona nije presudna. Odgajani smo, više ili manje, da damo veću važnost na „prave“ kvalitete kod ljudi – poštenje, iskrenost, ljubaznost, marljivost... Za ljude kojima je izvanjska ljepota važna kažemo najčešće da su površni. Jer mi cijenimo uglavnom unutarnju ljepotu...

No, je li zaista tako? Većina istraživanja pokazuje da osobe koje su lijepe povezujemo i s drugim lijepim osobinama poput snage, senzibilnosti, skromnosti, društvenosti... Također smatramo da su lijepe osobe uspješnije u svom životu, braku, poslu, društvenim kontaktima... od drugih, možda ne toliko lijepih, osoba. A zašto? Odgajani smo da mislimo da nije fer vrednovati osobu na temelju nečega kao što je izvanjska ljepota, nečega nad čime osoba nema ama baš nikakvu kontrolu. Da bismo si olakšali grizodušje, lijepim osobama pripisujemo i druge lijepe osobine, kako bismo smanjili, dakle, osjećaj da ono što radimo, nije fer.

A također imamo sklonost pripisati lijepe osobine osobama koje se druže s fizički privlačnim ljudima. Zato, pažljivo birajte prijatelje!

U jednom su istraživanju ispitanicima pokazane fotografije bračnih parova. U nekima je muškarac bio privlačniji od žene, u nekima su bili podjednako privlačni, a u nekima je žena bila privlačnija od muškarca. Fizička privlačnost bila je jedina informacija koju su ispitanici imali o tim ljudima – i na osnovu fotografija morali su procijeniti neke karakteristike tih ljudi. Muškarci koji su na fotografiji bili s fizički atraktivnom ženom procjenjivani su pametnijima, obrazovanijima, financijski i poslovno uspješnijima... dok ne toliko lijepim ženama koje su na fotografiji bile s lijepim muškarcem nije ništa pomoglo – one nisu bile procjenjene ništa bolje ili uspješnije od druge dvije kategorije žena! Dakle, muškarcima žene pomažu da ih se procijeni bolje, a žene su opet ostale same sa svojim sposobnostima – nema tog muškarca s kojim žena može biti, bio on lijep ili ne, zbog kojeg bi društvo imalo bolju sliku o ženi.

No, ljepota ženama osigurava sigurno neke prednosti – inače kozmetička industrija ne bi toliko cvala. Je li ta prednost samo u tome da ulovi nekog zgodnog, a samim time i uspješnog muškraca – ne bi sada ulazila u to, ali pokazalo se da ženi, za razliku od muškarca, ljepota ne znači puno u poslovnom svijetu. Na uzorku od 3500 ljudi, u Americi, naravno, pokazalo se da muškraci, što su ljepši, to bolje zarađuju od svojih, ne toliko lijepih, a podjednako

sposobnih kolega. No kod žena u poslovnom svijetu bolje prolazi – manja fizička privlačnost! Neprivlačnije žene su u poslovnom svijetu bolje primljene od privlačnih.

Sve je to vrlo individualno. I sam pojam fizičke ljepote je vrlo individualan, to se vjerojatno svi slažemo. I sami znamo za sve moguće kulturne i povijesne razlike u shvaćanju muške ili ženske ljepote. U doba baroka žene su smatrane privlačnijima što su bile krupnije, dok danas plastični kirurzi vrlo dobro zarađuju na svim mogućim operacijama smanjivaja tjelesne težine, sala ili liposukcijama... Isto tako prije ne baš toliko godina, muško tijelo je trebalo biti što svjetlije, punije i bez naznaka mišića – a danas je „pravi“ muškarac tamnopus, vitak i sa što više pločica i kvadratića.

No, ovakvo procjenjivanje na temelju izgleda nije samo tipično za odnose odraslih – na taj način procjenjujemo i djecu. Zamislite dijete koje kamenom gađa psa koji se ne može braniti. Okrutno? Pa čak i ne ukoliko je to dijete fizički privlačno – kaže jedno istraživanje. Naime, kada je ovakav, ali i neki slični događaji, prezentiran ispitanicima, i zatim su im pokazane slike djece počinitelja (djeca su se razlikovala po svojoj fizičkoj privlačnosti), oštrije su osuđivana manje privlačna djeca, dok su ispitanici za fizički privlačnu djecu tražili opravdanje (i najčešće ga našli) za navedeni postupak.

Dobro je biti lijep – mogli bi izvući zaključak iz ovih istraživanja. No ipak bih ja gornju rečenicu nadopunila – dobro je biti lijep, ali samo na prvi pogled. Iako se stavovi o drugim ponekad i donose na prvi pogled, dobro znamo svi iz vlastitog iskustva da je to zaista na prvi pogled. Čim nekoga upoznamo malo bolje, fizički izgled nije uopće važan pri procjeni osobe.

Neću teoretizirati o tome jesu li ova ispitivanja etička ili u redu, je li takvo procjenjivanje drugih samo na osnovu izgleda u redu, nego mi je cilj ukazati kakvi smo mi svi, kako bismo se mogli korigirati, zaustaviti ponekad kada na prvi pogled nekoga proglasimo ovakvim ili onakvim. Jer važno je znati kako formiramo svoje procjene i svoje sudove o drugima, kako bismo ih mogli, ukoliko smatramo potrebnim, mijenjati. A ne sumnjam da se svi slažemo da je procjenjivanje drugih na osnovu vanjskog izgleda jedna stvar koju trebamo korigirati i mijenjati.

GLASINE, TRAČEVI, OGOVARANJA, DEZINFORMACIJE...

Nekog su svećenika djeca ometala u molitvi. Da bi ih se riješio, rekao im je: „Oдите brzo na rijeku, i vidjet ćete čudovište koje riga vatru kroz nozdrve!“ Naravno, djeca su pohitala prema rijeci, usput govoreći cijelom selu da je u rijeci čudovište. Ubrzo se na rijeci okupilo cijelo selo i čekalo čudovište. A među seljanima je bio i svećenik. Razmišljao je: „Istina da sam ja izmislio priču... ali nikad se ne zna!“

I sami ste sigurno tisuću puta bili svjedoci da ste čuli neke informacije o sebi, o tome što ste napravili ili rekli što nije bilo ni približno istinito. Slavne zvijezde su te koje se cijelo vrijeme bore s time – poznata glumica Isabelle Adjani se tako jednom morala pojaviti na francuskoj televiziji da bi demantirala glasine da je umrla i da ima AIDS. Na svu sreću, bila je živa i zdrava.

Kad smo bili mali, svi smo se igrali „gluhoh telefona“ i smijali se onome što ispadne od neke rečenice na kraju linije. No, nekad to što „ispadne“ na kraju i nije tako bezopasno ili bezazleno. Ljudi su skloni obratiti pažnju na samo neke, njima bitne, informacije. To se naziva selektivna percepcija – selektiramo, tj. odabiremo, u gužvi informacija, samo ono što nam se u tom trenu čini bitnim ili što je iz nekog razloga istaknuto ili neobično. Ponekad su to bezazlene promjene, ali ponekad... bude svega. Glasine su, u svakom slučaju, nenamjerne. Drugo je ogovaranje – kada se pokrene neka tema s namjerom da se povrijedi osoba o kojoj se govori. Do glasina dolazi zbog ljudske sklonosti ka sumiranju i kategoriziranju informacija te zbog ograničenosti naše pažnje – toga što ne možemo zapamtiti sve informacije koje su nam prezentirane.

A što se može učiniti? U svakom slučaju, ne vjerujte baš svemu što čujete – ni ono „gdje ima dima ima i vatre“ ne vrijedi baš uvijek. Ukoliko nije iz prve, ili barem druge ruke, nemojte dalje širiti informaciju prije nego ju provjerite. Ukoliko se neka glasina tiče vas – možete štititi (dok se ne slegne prašina), energično demantirati (iako vas tada nitko neće ozbiljno shvatiti, već će prije povjerovati da je, pošto glasinu demantirate, tek onda istinita), a možete i priznati sve što se priča o vama, onda informacije preokrenuti u željenom smjeru – nadopuniti malko glasinu.

Tvrtka „Protector i Gamble“ koja proizvodi prašak Ariel, uloške Allways, šampone Head&Shoulders, kreme Oil of Olaz... muku muči već godinama s glasinama da od prodaje njihovih proizvoda dio sredstava ide sotonističkoj crkvi. Ta je informacija bazirana na izgledu njihovog zaštitnog znaka – mjesec sa 13 zvijezda. Te su se informacije širile krajem 70-tih, sredinom 80-tih, a početkom 90-tih stigle su u naše krajeve. Tvrtka je uložila mnogo novaca

da demantira te glasine, no na kraju su odustali.

Neke informacije, na prvi pogled čudne, kao u gornjem primjeru, neke tvrtke mogu stajati milijune i milijune. A nekada, zahvaljujući tim „čudnim“ informacijama, za koje prvo pomislite da su glasine, možete npr. dobiti jeftino Porsche. Tako je u Americi (a gdje drugdje?) izašao oglas da se prodaje Porsche za 50 dolara. Svi su mislili da je to tiskarska grješka ili nekakav štos, ali jedan čovjek je došao na adresu navedenu u oglasu. Tamo ga je dočekala jedna žena koja je rekla da je taj auto ostao od njezinog bivšeg muža. Čovjek se zapitao je li sigurna u cijenu, da se ne radi slučajno o 50 tisuća dolara, a žena je na to rekla: „Muž mi je pobjegao s tajnicom i ostavio poruku da prodam auto i pošaljem mu novce...“

Da isprobate kako to glasine nastaju, predlažem vam jednu vježbicu. Okupite oko sebe 4 - 5 ljudi. Sve osobe osim jedne pošaljite van i sobe. Osobi koja ostane ispričat ćete jednu priču, a ona ju mora prepričati sljedećoj osobi koju pozove unutra, ova sljedećoj itd... Priča je sljedeća:

U čekaonici Doma zdravlja u Copocabani sjedi osamnaestero ljudi. Na vratima sobe ispred koje sjede najviše ljudi piše «dr. Panto Pletikosa, psihijatar, medicinska sestra Pavica Marić». U čekaonici sjedi general u civilu, čovjek u crnim cipelama, bijela žena s malim trogodišnjim crnčićem, žena s uvijačima u glavi, nekoliko djevojaka i mladića, te čovjek s velikim nosom. Odjednom se hodnikom začuje oštar zvuk ubrzanih koraka i u čekaonicu ulazi zgodna četrdesetogodišnjakinja, a za njom kaska debeljuškast, ali namršten čovjek. Žena šmrca. Ulaze u ordinaciju bez kucanja. Izvana se čuje zvuk automobila i šum vjetra. Jesen je. General u civilu upravo je glasno zakašljao kad se jednom od mladića u čekaonici učinilo da čuje pucanj. Crvenokosa četrdesetogodišnjakinja bijesno izlazi iz ordinacije. Za njom trči Pletikosa držeći se za glavu. Mali crnčić je zaplakao.

Baš me zanima u što će se ova priča pretvoriti na kraju...

MOŽEŠ AKO MISLIŠ DA MOŽEŠ ILI NE MOŽEŠ AKO MISLIŠ DA NE MOŽEŠ

Cardano, slastičar iz 16. stoljeća bio je, navodno, prorok. Prorokovao je mnoge stvari koje su se ostvarile, a između ostalog i datum svoje smrti. Kada je taj dan došao – ubio se.

Znate li i vi, preko proroka, horoskopa, gatara, graha, tarota... što će vam se desiti u životu? I zamislite, uglavnom vam se i događaju stvari koje su predviđene i „prorečene“! Znači li to da ima „nešto“ u gatanjima? Ili?

Ja osobno ne vjerujem u takva proricanja, ali vjerujem u zakonitosti ljudskog ponašanja, a u to spada i sklonost osobe da se ponaša u skladu i na način kako je sama predvidjela (ili je netko predvidio za nju). To se naziva samoispunjujuće proročanstvo. Ne možemo reći da se Cardanovo proročanstvo nije ispunilo – je, on je zaista navedenog datuma bio mrtav. Ali je sam sudjelovao u ispunjavanju tog proročanstva. A isto tako i mi sami najčešće sudjelujemo u ispunjavanju „proročanstava“ namjenjenih nama. Kakva nam je motivacija da nešto napravimo ako većina ljudi oko nas govori: „Ma nećeš ti to uspjeti!“, ili ako govori „Super je ideja, ajde samo naprijed, ja ću ti pomoći koliko god mogu!“? Tim rečenicama naši bližnji ne utječu na promjenu naših sposobnosti i vještina koje imamo (ili nemamo) da taj neki zadatak ostvarimo. Ali djeluju na naše samopouzdanje i motivaciju. A tu je najčešće ključ uspjeha ili neuspjeha.

Psiholozi su bili zgranuti rezultatima ispitivanja koji su potvrdili ovu činjenicu jer su zapravo sva psihologijska istraživanja do tada postala upitna! Nego, da krenem od početka. Svima nam je poznato da psiholozi u svojim ispitivanjima koriste male bijele štakore (kad već ne mogu ljude). Tako je Rosenthal priredio eksperiment u kojima su štakori morali učiti prolaz kroz labirint (na kraju labirinta se štakorima stavi malko sira ili neke druge hrane, te prvih par puta štakor lutajući kroz labirint slučajno naiđe na hranu, ali kako ga se ponovno i ponovno stavlja na početak labirinta, on uči kako ga što brže proći i što brže doći do hrane).

Štakori su bili podijeljeni u dvije skupine, a i ljudi koji su ih učili da dođu do kraja labirinta, bili su podijeljeni u dvije skupine. Jednoj je grupi eksperimentatora rečeno da su dobili izuzetno pametne štakore, koji su se već iskazali u nekim eksperimentima, a drugima su rekli da su oni dobili glupe štakore. Naravno, štakori su bili i u jednoj i u drugoj grupi jednako prosječno pametni (ti psiholozi uvijek negdje nešto moraju „smuljati“), no ipak, štakori iz „pametne“ grupe su puno brže naučili prolaz kroz labirint nego štakori iz „glupe“ grupe. Rosenthal je zaključio da je na takav rezultat djelovalo pozitivno ili negativno očekivanje eksperimentatora prema štakorima!

Od tada se psihologijska ispitivanja provode uglavnom tako da eksperimentatori koji provode ispitivanje ne znaju koje su hipoteze ispitivanja, kako ne bi svojim očekivanjima utjecali na ispitanike.

No, lako za štakore, što je s ljudima? Nažalost, ovo se sve može primijeniti i na ljude. U jednoj su školi ispitivači psiholozi testirali djecu jednim testom inteligencije (koji to uopće nije bio), te su rekli učiteljima da je 20% djece (sasvim slučajno odabranih) izuzetno nadareno i inteligentno. I čekali su da vide što će se desiti – očekivanja učitelja su učinila puno u napretku mlađe djece (kod starije tog efekta nije bilo, ali što starijim učenicima znači odobravanje učitelja??) i ta djeca su toliko napredovala da se kasnije primijetilo da im je kvocijent inteligencije narastao u odnosu na ostalu djecu iz razreda!

Strašno je što sve pozitivna, ili još gore, negativna očekivanja mogu napraviti od čovjeka. Zato pazite s komentarima poput: „Ma daj, pa ti to ne možeš“, „Što se uopće trudiš, znaš da od tebe nikad ništa“... jer možda time unaprijed nešto što bi moglo uspjeti, osuđujete na propast!! Uvijek, dakle, pozitivna očekivanja. Ali ni ona baš svugdje ne mogu djelovati. Možete očekivati, ne znam koliko dugo, dobitak na lotu ili bingu, ali samo zato što ga očekujete, ne znači da ćete ga i dobiti. Za početak kupite listić.

NOVAC KVARI LJUDE, A TEK ČIMPANZE...

Jules Renard je rekao: „Napokon znam po čemu se čovjek razlikuje od životinja! Po novčanim problemima“. Svi mi (odrasli) vječno navlačimo kraj s krajem, zbrajamo oduzimamo, dijelimo, množimo (iako najčešće oduzimamo i dijelimo), beskrajno računamo i planiramo što ćemo i kako ćemo s novcima. Istina je, skoro sve naše potrebe možemo riješiti pomoću novaca, i uvijek, ali baš uvijek, nam fali još koja kuna pa da onda platimo ili kupimo ovo ili ono, pa smo mirni...

Kao što sam navela na početku, neki ljudi misle da je to jedina stvar po kojoj se razlikujemo od životinja, jer one, kao, ne znaju što je to novac. No, da li je zaista tako? Čimpanze su, po svojoj prirodi, dobre i miroljubive, njihove zajednice funkcioniraju super i ima vrlo malo sukoba i nasilja. Što će se dogoditi kada se u tu divnu zajednicu uvede novac? Hoće li ili neće čimpanze postati kao ljudi?

U Americi (a gdje drugdje) psiholog J.B.Wolf je napravio takav ekperiment – u njemu je sudjelovalo 6 čimpanzi. U prostor gdje su boravile čimpanze stavljen je poseban stroj – čimpomat. Kada bi se u njega ubacio bijeli žeton, on bi izbacio bobicu grožđa (koje čimpanze jako vole). Čimpanzama je, naravno, taj stroj bio skroz stran i nisu obraćale neku pretjeranu pažnju na njega, ali kada im je psiholog pokazao kako se uz njegovu pomoć može doći do grožđa, zanimanje je poraslo.

Čimpanze su vrlo brzo savladale sakupljanje i ubacivanje bijelih žetona, kako bi dobile svoje grožđe. A onda su im dani mjedeni žetoni. Kada su ih, neuspješno, probali zamijeniti za grožđe, bili su ljuti, ali su vrlo brzo odustali od skupljanja mjedenih žetona, nego su samo sakupljali bijele žetone. Dakle, uspjelo je – pretvorili su ih u ljude. Čimpanze su postale lude za bijelim žetonima, koji im inače nemaju nikakvu vrijednost, ali su shvatili da pomoću njih mogu dobiti nešto što žele i vole. Kada su čimpanze shvatile što mogu dobiti žetonima, i što im oni znače, psiholozi su krenuli u daljnju fazu eksperimenta – jesu li životinje spremne raditi za



žetone, kao što su ljudi spremni raditi za novac?

Konstruiran je novi aparat – imao je ručku, tešku 9 kg te kada se ona podigla, ispao bi jedan bijeli žeton. On se u drugom aparatu mogao zamijeniti za bobicu grožđa. I – čimpanze, inače prilično lijene životinje - su počele raditi! I ne samo to, počele su sakupljati (štediti) svoje žetone. I paziti ih i čuvati od drugih čimpanzi – žetoni su dobili novu vrijednost kada se za njih treba raditi – slično kao što novac ima drugu vrijednost kada ga se mora zaraditi, nego kada ga se dobije.

Sada su psiholozi krenuli dalje – mogu li čimpanze razlikovati žetone različite „vrijednosti“? U igru su uvedeni i plavi žetoni (dvije umjesto jedne bobice grožđa), crveni žetoni (gutljaj vode) i žuti žeton (specijalna povlastica – psiholog bi čimpanzu odnio na svojim leđima do njezina kaveza). Čimpanze su vrlo brzo shvatile da je plavi žeton vredniji od bijelog – i počele sakupljati uglavnom njih. Kada su bile žedne, ignorirale su plave i bijele žetone i orijentirale se na crvene. A žuti žeton je poslužio za spas jedne od čimpanzi – naime, jednog je dana u prostoru gdje su boravile čimpanze psiholog donio laboratorijskog miša, a jedna od čimpanza ga se jako uplašila. A onda se sjetila! Ubacila je žuti žeton te ju je psiholog odnio u sigurnost njezinog kaveza gdje miš nije mogao doći.

Dakle, čimpanze su dosta jednostavno shvatile da žetoni (tj. novci) imaju vrijednost jer mogu osigurati neke druge, vrijedne stvari. Ali isto kao i kod ljudi, pojavila se pohlepa, škrtost, sukobi – i to otvoreni, fizički sukobi... Ponekad su neke, jače, čimpanze, uzimale novac od slabijih, ili im jednostavno nisu dale da svoje žetone zamjene za grožđe ili vodu. Dakle, novac definitivno kvari i životinje!

Uopće nije upitno da novac kvari ljude – zbog novca ljudi dolaze u sukob sa zakonom, ali i s prijateljima, obitelji... Novac može pomoći, ali definitivno može i uništiti neke drage i vrijedne stvari ili odnose. Uvijek je dobro da ga imamo, naravno, ali svatko neka sam sebi odgovori na pitanje što je sve u stanju učiniti da ga ima onoliko koliko misli da mu treba. A već sam spomenula – uvijek mislimo da nam treba više negoli imamo.

RODITELJI I DJECA



OBITELJ

Čovjek je stvoren kao društveno biće. Na razvoj njegove ličnosti, na razvoj njegovih stavova, interesa, načina mišljenja utječu ljudi oko njega. Taj razvoj u pravilu završava do kraja puberteta, a budući da se čovjek do tog perioda u najvećem broju slučajeva razvija u krugu obitelji, nije ni čudo da je obitelj kao zajednica postala tema brojnih psiholoških, socioloških, teoloških, ali i drugih rasprava i istraživanja. Brojne su teorije koje pokušavaju objasniti utjecaj roditelja na dijete, a sve se one slažu u jednom – obitelj je ta koja u ranom periodu čovjekovog života (kada je on najotvoreniji utjecajima izvana) utječe na formiranje i razvijanje djeteta kao ličnosti.

Majka i otac imaju najdirektniji utjecaj na dijete – samim tim što zigota (oplođena jajna stanica iz koje će se razviti novi čovjek) sadrži 50 % gena majke i 50 % gena oca. No ništa manji utjecaj majka i dijete nemaju u odgoju. Oni su glavni odgajatelji, za njih je dijete najviše vezano i oni služe kao glavni modeli pri učenju novih oblika ponašanja. Privrženost djeteta majci je određena time što dijete nakon rođenja najviše ovisi o majci zbog prehrane. Još jedan razlog djetetove privrženosti leži u mirisu i glasu majke, a to su jedini podražaji koji su djetetu poznati još iz razdoblja prije rođenja.

No, kasnije i otac i majka jednako utječu na razvoj djeteta. Majke su te koje se više brinu za fizičke potrebe djeteta. Dok se očevi češće igraju s djecom «fizičkih» igara, majke češće razgovaraju s djecom te se na taj način češće igraju «verbalnih» igara. Majke ne prave toliku razliku između sinova i kćeri kao što to čine očevi. Oni su zapravo ti koji utječu na spolno tipizirano ponašanje, tako što više vremena provode sa sinovima i tako da u djece oba spola potiču ponašanje koje se smatra spolno tipiziranim (npr. «Ti si dečko, nećeš valjda plakati» i sl.).

Odgovornost roditelja za dječje ponašanje je ogromno jer malo dijete još ne zna koje je ponašanje pravilno, a koje nepravilno. To se učenje najčešće odvija tako da roditelji pravilno ponašanje nagrađuju, a nepravilno kažnjavaju. No, u određivanju koje je ponašanje pravilno, a koje nije, ne slažu se svi roditelji. Ne kaže se uzalud da odgoj djeteta počinje odgojem njegovih roditelja jer roditelji uče dijete ono što su sami naučili, odnosno nagrađuju ponašanje koje je što sličnije njihovom – jer ga smatraju ispravnim. Roditeljski odgojni stil razlikuje se od obitelji do obitelji – po emocionalnom tonu roditelja, po osjetljivosti za djetetove potrebe, po očekivanjima od svoje djece, po kontroli nad djetetom... Na osnovi tih karakteristika razlikuju se četiri osnovna odgojna stila:

- **AUTOKRATSKI** – odnos prema djetetu je zahtjevan i roditelj nije orijentiran na dijete. Dijete je izloženo hrpi pravila, a kazne su fizičke. Djeca odgojena ovim stilom su povučena, nepovjerljiva, razdražljiva, sklonija depresiji i suicidu.
- **NEZAJINTERESIRAN** – ovaj stil je orijentiran na roditelja, no on nema nikakvih zahtjeva prema djetetu. Poruka koju roditelj šalje djetetu je «Ne smetaj!» Djeca odgojena na ovaj način su nekomunikativna i imaju nisko samopouzdanje.
- **POPUSTLJIV** – roditelji su orijentirani na dijete prema kojem nemaju nikakvih zahtjeva. Djeca odgojena ovako su impulzivna, neodgovorna, nedisciplinirana, sebična i vrlo često neosjetljiva na potrebe drugih ljudi.
- **AUTORITATIVAN** – roditelji su isto orijentirani na dijete, ali postoje zahtjevi koje dijete treba ispuniti. Djeca odgojena ovim stilom su energična, prijateljska, komunikativna, imaju razvijeno samopouzdanje i orijentirana su prema postignuću – žele više i znaju da to mogu postići.

Odabir odgojnog stila ne ovisi samo o osobinama roditelja, već i o osobinama djeteta, a najviše o njegovom temperamentu. Jednako tako, bitna je i kultura u kojoj živi određena obitelj. Dok se kod bijelaca preferira autoritativan stil, Azijati svoju djecu najviše odgajaju autokratskim stilom.

Vrlo važan dio djetetovog života čine njegova braća i sestre. Oni također imaju veliku ulogu pri odgoju, naročito ako je dijete starije od godine dana. Oni služe djetetu kao podrška jer dijete uz njih veže naročiti osjećaj privrženosti. Služe i kao modeli pri učenju novih oblika ponašanja, a u brojnijim obiteljima služe kao i odgajatelji. Djeca koja imaju braću i sestre su komunikativnija, samopouzdanija i discipliniranija, naročito ako nisu prvorodenci. Jedinci, kao i prvorodena djeca, iako u većem broju slučajeva imaju bolji školski uspjeh i višu inteligenciju, ipak su manje popularni od svoje mlađe braće ili sestara jer nemaju u tolikoj mjeri razvijene socijalne vještine (naučili su biti «glavni» u obitelji, pa to «šefovstvo» prenose i u društvo).

Postoji još bezbroj činitelja koji utječu na klimu u tako kompleksnoj zajednici kao što je obitelj. No jedan se čimbenik može sa sigurnošću izdvojiti kao glavni i kao onaj koji će sigurno pomoći da dijete izraste u zdravu i normalnu ličnost, a to je ljubav.

KAKO POMOĆI SVOM DJETETU DA BOLJE UČI

Svi mi, odrasli, kada vidimo svoje dijete kako se muči s teškim školskim gradivom, želimo učiniti nešto da mu pomognemo. Ponekad sjednemo s njim i pokušamo razumjeti te komplicirane matematičke ili zemljopisne pojmove, ponekad samo «brundamo» protiv škole i školstva općenito, ponekad potražimo pomoć u obliku instrukcija ili psihološke podrške, ali mi, odrasli, uvijek od učenja ili mučenja s ovim informacijama – možemo odustati. A djeca, nažalost, ne mogu. Pa što zapravo možemo učiniti da njima bude jednostavnije i lakše? Slijedi par savjeta koji mogu pripomoći u mučenju s učenjem.

STVORITI ODGOVARAJUĆU KLIMU – podrazumijeva «nebrundanje» protiv škole i školskog sustava jer time djeci stvarno dajemo osjećaj da je sve vezano za školu besmisleno. Time djetetu ne dajemo primjer da je učenje potrebno i dobro, da to ima svoju svrhu i funkciju. Potrebno je cijelo vrijeme govoriti djetetu (i što je još važnije – pokazivati primjerom) koliko je školovanje nužno za njegovu budućnost, pomagati mu otkrivati nove spoznaje, poticati ga da samo istražuje svijet oko sebe. Pokažite mu primjerom koliko je znanje važno, koliko je važno završiti školu sa što boljim ocjenama, koliko znanje može koristiti pojedincu.

DATI DJETETU ODGOVARAJUĆU POTPORU – time se misli i na kupnju svih potrebnim nastavnih pomagala, knjiga, bilježnica, likovnih mapa... , ali i na psihološku, ne financijsku potporu. Tako kada dijete kaže da sljedećih pola sata ili sat ide učiti, ne treba ga prekidati, slati ga u trgovinu ili do susjede po nešto što nam zatreba. Poštujte njihov prostor i vrijeme za učenje jer će ga onda i oni sami poštivati. Isto tako razgovarajte puno s njim o tome što se dešava u školi, što su učili, pitajte ga da vam prepriča neki događaj iz povijesti te pohvalite njegovu znanje, neka vam prepriča neku knjigu koju je pročitao za lekturu (ili ju možete i vi pročitati, pa zajedno komentirati), zajedno se uputite u šumu, pa neka vam dijete priča kako se zovu pojedine biljke... Dijete je željno dokazivanja i podrške roditelja. Ako mu pohvaljujete znanje koje je stekao u školi, i ako vidi da vas zanima što oni uče iz kojeg predmeta, željet će vas još koji put zadiviti i iznenaditi poznavanjem neke teme, što znači da će s više motivacije učiti.

Isto tako, pomažite djetetu pri učenju – u početku dosta, a kasnije sve manje. Svako dijete ima neki svoj vlastiti razvoj samostalnosti – sami ćete procijeniti kada je ono sposobno samo pisati zadaće – neko dijete će biti u tome samostalno u prvom razredu, a neko tek u petom razredu osnovne škole. No i kada mu pomažete, pokažite da cijenite samostalnost. Kada zajedno riješite neke zadatke, vrlo slične mu ostavite da riješi potpuno samo. Kroz zadatke koje uspije riješiti samo, dijete će se naučiti samoutjecajnosti, te će u početku lakše, a kasnije i teže zadatke rješavati samostalno. Ukoliko dijete izrazi želju da nešto samo napravi, pustite ga, pa makar ispalo krivo i trajalo nekoliko sati. Kasnije možete zajedno dotjerati zadaću, ali ono će vidjeti da cijenite samostalan rad i truditi će se da počne što prije samostalno rješavati zadaću.

UKLJUČITE GA U DODATNE AKTIVNOSTI VEZANE ZA ŠKOLU – potičite ga da se uključi u rad grupa koje postoje na školi, u rad nekog sportskog kluba, možda učenje stranog jezika. To su sve stvari koje ponekad koštaju (ukoliko nisu u okviru škole kao npr. izvannastavne aktivnosti), ali se i isplate. Time će dijete steći znanja koja mu mogu poslužiti u školi, a steći će možda i nove prijatelje te će na ovaj neformalan način steći ljubav prema znanju i učenju.

POMOZITE MU U RAZVIJANJU VJEŽBE KONCENTRACIJE – koncentracija je neophodna za učenje, ali i za praćenje nastave. Vježbati koncentraciju je moguće, ali treba i pomoći da se smanje utjecaji koji mogu ometi koncentraciju na zadatak. Tako je dobro da se pobrinete da dijete pri učenju sjedi okrenuto leđima prozoru (da ne gleda direktno van kroz prozor, jer će ga događaji izvana ometati pri učenju), da nema upaljen TV ili radio, da mu mobitel ili telefon nije u blizini, kako ga ni želja za telefoniranjem ne bi omela u učenju. Zajedno napravite plan učenja – u početku neka to bude 20 minuta učenja, pauza 5 minuta, pa ponovno 20 minuta učenja (20 minuta je optimalno vrijeme za dijete u 1. razredu osnovne škole, za starije vrijeme učenja do pauze može biti duže). Pauza neka ne bude duža od 5 minuta – ako pauza traje duže, dijete će izaći iz sheme učenja, a mozak će se prebaciti na sadržaje. Ova pauza služi da dijete popije vode, ode na WC, malo se pokrene. Sa stalnim mjestom i vremenom učenja, dijete će razviti uvjetovanu reakciju, tj. naviku učenja na određenom mjestu i određeno vrijeme. Vježbati koncentraciju možete pomoću raznih didaktičkih igara, od kojih su najbolje PUZZLE (broj puzzli ovisi o dobi djeteta). Te su igre u kojima vidite koliko je vaše dijete predano zadatku te koliko se trudi.

Najvažnije je u svemu da budete realistični – vi najbolje znate koje su mogućnosti i sposobnosti vašeg djeteta, te ga potičite uvijek u skladu sa time. Ako vaše dijete nije matematičar, nema smisla da ga upisujete u matematičke grupe i trudite se da iz matematike ima sve petice.

Ovo je samo par smjernica kojima se možete (ali i ne morate) voditi pri davanju podrške svom djetetu u učenju. Postoji još ogroman broj faktora koji utječu na djetetov uspjeh, motivaciju i znanje, a nisu ovdje nabrojani. No sa nečime se mora početi.

AGRESIVNOST

Govoreći o obitelji, ali i gledajući okruženje škole, jedan je problem u fokusu učitelja, odgajatelja, pedagoga, psihologa, roditelja, ali i samih učenika i djece. Sve više se u zadnjih par godina prepoznaje ovaj fenomen kao ponašanje koje je nužno izbjegavati, prevenirati i nikako ne poticati. Agresivnost je dosegla svoje vrhunce u našem poratnom društvu, sve ju više primjećujemo oko nas – i među odraslima i među djecom. Naravno, ništa ne može pokrenuti društvo kao što su problemi djece, te su tek kada je primijećen nagao i zabrinjavajući porast agresivnosti kod djece, osmišljeni planovi na koji način tu agresivnost zauzdati i spriječiti.

Tako je sadašnje Ministarstvo znanosti, obrazovanja i športa prije nekoliko godina uvelo program Afirmacije pozitivnih vrijednosti za prevenciju nasilničkog i agresivnog ponašanja, UNICEF je nedavno pokrenuo veliku akciju suzbijanja nasilja među djecom, veliki broj nevladinih organizacija organizira akcije i edukacije stručnjaka i laika o tome kako riješiti ovaj problem.

Uzroke ovakvom ponašanju među djecom možemo tražiti u činjenici da smo poratno društvo koje je tijekom zadnjih 15-tak godina toleriralo agresivnost i nasilno ponašanja, čak štoviše proglašavalo ga poželjnim, posebno ako je upućeno prema neprijatelju (a oni mogu imati bilo koje ime ili biti bilo koje nacionalnosti). Posljedice takvog ponašanja se dijelom vide i na djeci koja su rođena i odgajana u takvom okruženju. No stav društva prema agresivnosti nikako ne može biti jedini i presudni razlog ovakvog naglog porasta agresivnog ponašanja.

Naravno da obitelji i odgoj unutar obitelji igra veliku ulogu – današnje vrijeme prezaposlenih roditelja može, a ponekad i rezultira, nedovoljnom brigom za dijete, nedovoljnim zanimanje za njegove potrebe, osjećaje ili svakodnevne događaje. Kada djeca imaju osjećaj da ne dobiju određenu količinu pažnje koju žele, vrlo lako razviju obrasce agresivnog ponašanja kao ponašanje kojim privlače pažnju – nije važno viču li roditelji na njih ili ih kažnjavaju, dokle god se bave s njima.

Svako dijete jedino želi roditeljsku ljubav i pažnju. Ako ju ne može dobiti kroz dobro ponašanje (ponekad samo jedan «Bravo, znala sam da to možeš» nije dovoljan djetetu da zadovolji svoju potrebu za pažnjom), dobiva ga kroz loše ponašanje.

Ono što je važno naglasiti pri objašnjavanju agresivnog ponašanja je da je ono prije svega KORISNO. Djeca koja se ponašaju na ovaj način, ukoliko žele privući roditeljsku pažnju, u tome uspijevaju – roditelji se više bave njima. Djeca koja su agresivna i žele priznanje društva, u tome uspijevaju – vršnjaci ih poštuju, doduše iz straha, ali agresivna djeca su često vođe društva. Djeca agresivnih roditelja mogu kroz agresivno ponašanja tražiti odobravanje roditelja na najjednostavniji način – da ih kopiraju.

Dakle agresivno ponašanja (kao i svako drugo ponašanje koje traje kod pojedinca), ima svrhu, služi za dolazak do cilja kojeg dijete možda i nije svjesno, ali ga osjeća u sebi. U ovom se primjeru može u potpunosti primijeniti rečenica «Cilj ne bira sredstva».

I još jedna stvar koja se može primijeniti na sve oblike ponašanja, pa tako i na agresivno ponašanje je – koliko ga je dugo netko učio, otprilike toliko treba i da se od tog ponašanja oduči. Ukoliko se neko dijete ponaša agresivno 10-tak godina, i od toga ima koristi, nerealno je očekivati da će se u tri tjedna promijeniti. Najčešće dijete ni ne zna kako se može promijeniti, na koji način, a ponekad ni ne vidi razlog zašto bi se mijenjalo, jer ciljeve koji su njemu važni on ostvaruje i putem agresivnog ponašanja.

No dobra vijest je da što god dijete nauči, može se od toga i odučiti. A to ostavlja otvorena vrata za prevenciju, ali i za rješavanje problema agresivnog ponašanja.

Mnogo čitamo i čujemo kako je agresija sve češća i prisutnija u našem društvu, ali pravo je pitanje koliko je to ona prisutna. Istraživanje Poliklinike za zaštitu djece grada Zagreba provođeno na području Hrvatske pokazuje da svako četvrto dijete doživljava neki oblik nasilja u školi skoro svakodnevno, bilo da su žrtve, bilo da su nasilnici. Postoji značajna povezanost između doživljenog i napravljenog nasilja – ona djeca koja češće doživljavaju nasilje od strane druge djece su i sama češće nasilnici. To samo potvrđuje da je nasilje oblik ponašanja koji se uči, te kada se vidi da je to ponašanje korisno (i vrlo često ne kažnjavano), dijete ga počinje upotrebljavati.

Kako bismo usporedili našu zemlju s drugim zemljama, usporedit ćemo postotak djece izložene nasilju u tablici desno.

zemlja	% djece izložene nasilju
Australija	17%
Engleska	19%
Japan	15%
Španjolska	17%
SAD	16%
Hrvatska	27%

Vidimo da je ovaj postotak kod nas nešto veći, a razloge tome možemo tražiti u našem društvu te nereagiranju roditelja i nastavnika na nasilje (čak 71 % nastavnika i profesora na nasilničko ponašanje ne čine ništa da bi ga kaznili, štoviše ne obaziru se na njega!)

Puno češće je nasilje prisutno kod djece viših razreda osnovne škole (od 4. do 8. razreda), te najčešće ostaje u okviru istog spola – dječaci zastrašuju dječake, a djevojčice djevojčice. No, zanimljiv je podatak da je oko trećine dječaka i djevojčica doživjelo nasilje u školama, ali je trećina dječaka te petina djevojčica nasilna prema drugima! To pokazuje da su češće dječaci nasilnici, iako žrtve su i dječaci i djevojčice podjednako.

Isto tako se pokazalo da učenici koji imaju slabiji školski uspjeh (nedovoljan, dovoljan, dobar...) puno češće i doživljavaju nasilno ponašanje, ali se i ponašanju nasilno prema drugim učenicima. Razlog tome možda leži u tome što sva djeca (pa tako i nasilna djeca) zapravo uglavnom žele privući pažnju drugih učenika ili odraslih. Kada to ne mogu učiniti na dobar način (preko lijepog ponašanja ili dobrih ocjena), tada to čine na ružne načine – nasiljem ili agresijom. Djeca koja su dobra u školi, na taj način dobivaju priznanje od odraslih ili od vršnjaka, a djeca koja to ne mogu, okreću se drugim oblicima ponašanja – npr. agresiji.

Kada dijete doživi nasilje (bilo verbalno bilo neverbalno), ono će se u najvećem broju slučajeva nekome obratiti. U slučaju verbalnog nasilja na prvom mjestu su roditelji – svako drugo dijete će se prvo obratiti roditeljima, a zatim prijateljima. No u slučaju tjelesnog nasilja, trećina djece će se prvo obratiti prijateljima ili će prešutjeti da se išta desilo.

No kada se dijete obrati nekome, najčešće se situacija poboljša, bilo da se nasilno ponašanje više ne događa, bilo da se događa rjeđe i manje nego prije.

Nasilje je dakle prisutno u vrlo velikoj mjeri i kod nas, u to nismo sumnjali. Neki podaci iz ovog istraživanja su alarmantni i zabrinjavajući, a posebno se to odnosi na podatke koji se donose na pasivnost i nereagiranje društva na nasilno ponašanje.

VRŠNJAČKO NASILJE

Bullying, nasilje, zlostavljanje, agresija... jako je mnogo termina koji opisuju ponašanje na koje se, nažalost, vrlo često nailazi među djecom – u školama, na igralištima, u vrtićima...

Dobra stvar cijele priče oko nasilja je da je ono prepoznato, da se vidi, da ljudi (odrasli, ali i djeca) reagiraju na njega, da znaju da je to loše. No to je ujedno i loša stvar. Jer je možda podignuto na preveliku potenciju – posebno od strane medija. Ne želim ovime reći da ne treba reagirati na nasilje, da ne treba svaki put nasilno ponašanje kazniti, no naslovi po novinama kao da nas uporno uvjeravaju da ne postoji neki drugi oblik ponašanja kod djece i mladih osim nasilja. Nasilno ponašanje ima kao jedan od svojih ciljeva i privlačenje pažnje. A stavom da se svako takvo ponašanje mora popratiti dajemo mu upravo ono što traži – pažnju.

Upravo zato želim nešto više reći o ovoj temi. Kao prvo, zbrka u terminologiji govori da ne postoji jasna definicije nasilničkog ponašanja, no nekako smatram (a i drugi autori) da je kod definiranja ovog ponašanja važno istaknuti tri komponente:

Nasilno je ponašanje (ono koje volimo zvati bullying) ono:

1. koje je namjerno (postoji jasna namjera da se nekoga povrijedi, dakle u tu definiciju ne spadaju ponašanja kao što je slučajno gurkanje, igranje koje završi padom i sl.)
2. u kojem postoji nerazmjer snaga (jači-slabiji; grupa-pojedinac)
3. koje se ponavlja kroz duže vrijeme (tjedan, mjesec, polugodište...)

Uzroci nasilja su različiti – od društva koje (makar nenamjerno) pridaje veliku pozornost ovom ponašanju, škole koja kroz ponekad šutnju, ponekad pasivnost ne radi preventivno (i ne samo preventivno) na suzbijanju nasilja i pojedinca, koji može imati razvijene određene stavove, iskustvo, ali i genetsku predispoziciju, te možda najvažnije – one najuže pojedinčeve okoline – obitelji. Dijete uči najviše ono što vidi u obitelji. Ako u obitelji ne vidi kontroliranje emocija, ako su stavovi (izrečeni ili neizrečeni) roditelja takvi da podržavaju, ili samo ne sankcioniraju nasilje, ako su odgojne metode takve da podržavaju nasilje, dijete će u sebi razviti stav da je nasilje prihvatljiv oblik ponašanja. I vjerojatno se ponašati vrlo zbunjeno kada mu netko izvana kaže ili pokaže da se tako ne smije ponašati.

Ne smijemo zaboraviti jednu stavku vezanu uz nasilno, kao i svako drugo ponašanje – **ONO JE KORISNO**. Ako dijete upotrebljava, ponekad i unatoč kaznama, nasilno ponašanje prema svojim vršnjacima, ono ima neke koristi

od toga. I malo dijete od godine dana je u stanju izabrati loša ponašanja da bi privuklo pažnju roditelja (samo što su u toj dobi ta ponašanja bacanje stvari ili sebe na pod), kako tek neće veliko dijete od npr. 10 ili više godina. Možda se koristi za dijete upravo sastoji u tome da privuče pažnju. Možda time dobiva od vršnjaka dugo željeno priznanje. Možda mu godi osjećaj moći koji dobiva nasiljem nad vršnjacima... Ali ne može se (i ne bi se trebala) zanemariti činjenica da je nasilno ponašanje korisno osobama koje ga upotrebljavaju.

Isto kao što se ne smije zanemariti činjenica da nije dovoljno osuditi, kazniti ili sankcionirati na neki način nasilno ponašanje da bi ono prestalo. U vidu gore rečenog, ako se neka potreba zadovoljava nasilnim ponašanjem, potrebno je otkriti koja je to potreba, te ponuditi neko drugo ponašanje umjesto nasilnog da bi se ta ista potreba zadovoljila. Ne smije se samo reći : «To ne smiješ raditi. To nije lijepo!» Te rečenice treba samo nadopuniti s npr. «Ako si ljut, bolje bi bilo da mu kažeš da si ljut, bolje bi bilo da lupiš jastuk nego prijatelja. Ili da se odeš voziti biciklom. Ili trčati. Ili...»

Ljutnja dovodi do nasilja, to je točno. Ali ljutnja sama po sebi nije loša – loš je način na koji se pokazuje. Sve su emocije korisne i potrebne. Pitanje je samo koji način iskazivanja određene emocije odabiremo. Ljutnju, kao i sreću, možemo iskazati na tisuće načina - podučimo i sebe i druge koji su «dobri» a koji «loši» načini.

Svako malo u dnevnim, tjednim i inim tiskovinama, na televiziji, pa evo i na Internetu, bombardirani smo podacima i statistikama o tome koliko ima nasilja među djecom u našim školama. Konkretno, neki podaci za Virovitičko podravsku županiju su (istraživanje je provedeno u svim osnovnim i srednjim školama):

- *svako drugo dijete je bilo verbalno zlostavljano, ali je i verbalno zlostavljalo drugu djecu*
- *svako peto dijete sudjeluje u fizičkom nasilju*
- *svako četvrto dijete je žrtva fizičkog nasilja, kao i nasilja prisilom*
- *svako četvrto dijete se ponekad boji svojih vršnjaka – da ga ne ozlijede.*

No sada kada znamo i čujemo, po ne znam koji put, tužnu statistiku, što poduzeti??

Najveći je strah svakog roditelja, ali i učenika da se nađe u ulozi žrtve. Ništa nije strašnije od situacije kada su vam uskraćena neka osnovna ljudska prava, od druženja s osobama s kojima se želite družiti, hodanja po školskom hodniku kada i kako vi to želite, sendviča kada ste gladni... ili od situacije da su vašem djetetu ta prava uskraćena. A u situacijama vršnjačkog nasilja to se dešava bez nekog posebnog ili barem razumljivog razloga. Kako prepoznati da se vaš prijatelj, vaše dijete, susjed, nećak... našao u ulozi žrtve? Neka su ponašanja koja mogu upaliti „crvenu lampicu“ (naravno, recepta za prepoznavanje žrtve nema, pa tako ni ovaj popis nije „sveto pismo“)

- *strah ih je odlaska u školu;*
- *pogoršava im se školski uspjeh;*
- *imaju potrzanu odjeću ili pribor;*
- *dolaze kući gladni;*
- *počinju krasti;*
- *nemaju samopouzdanja;*
- *postaju agresivni;*
- *markiraju;*
- *anksiozni su;*
- *prestaju jesti;*
- *depresivni su...*

Ukratko, djeca mijenjaju svoje svakodnevno ponašanje (zavisno do dobi), te odlaze u dvije krajnosti – ili postaju povučena ili postaju preaktivna ili preagresivna.

Najčešće su žrtve:

- *nova djeca u razredu*
- *mirna djeca*
- *nadarena djeca*
- *dijete druge etničke skupine, vjere, nižeg socio-ekonomskog statusa*
- *dijete s posebnim potrebama*
- *dijete razvedenih roditelja*
- *dijete žrtva obiteljskog nasilja*
- **UGLAVNOM – DRUKČIJE DIJETE**

Koliko je važno na vrijeme prepoznati žrtvu, toliko je i važno znati i na vrijeme prepoznati nasilnika. Sumnjate li da vaš prijatelj, nećak ili dijete koristi neko od sljedećih ponašanja, obratite pažnju na njegove odnose s

drugom djecom, s vršnjacima u razredu. Nemojte odmah „na prvu“ odbaciti ideju da se možda vaše dijete našlo u ulozi nasilnika. Podsjetimo se – to je samo pokazatelj da dijete ne zna na drugačiji način pokazati ljutnju. Ako prepoznamo to ponašanje, možemo ga pomoći i promijeniti – jer ja vjerujem da su sva ponašanja naučena – a kako ih je netko mogao naučiti, tako ih se može i odučiti... Dakle, kod prepoznavanja nasilnika obratite pažnju na sljedeća ponašanja (zavisno od dobi ona se mijenjaju):

dijete ima česte napadaje bijesa;

- *uživa u nasilnim temama, filmovima, igricama*
- *ima loš uspjeh u školi*
- *ima lošiju pažnju ili koncentraciju*
- *često upada u tučnjave*
- *nema razvijene socijalne vještine*
- *osjeća se frustrirano*
- *uzima alkohol, puše, ili konzumiraju drogu*
- *ne poštuje autoritete*
- *zadirkuje životinje*
- *ima malo prijatelja...*

Nasilnici uvijek nađu opravdanje za svoje nasilništvo - naočale / leće, vjera / nevjera, pretilost / mršavost, onaj drugi je provocirao, to je samo šala... - no potrebno je imati na umu da ZA NASILJE NIKADA NEMA OPRAVDANJA!

- *Ukoliko ste roditelj žrtve, imajte na umu sljedeće:*
- *OSTANITE SMIRENI – ljutnja najčešće ne vodi do najboljeg rješenja*
- *DAJTE PODRŠKU DJETETU – pohvalite ga što vam je reklo za situaciju nasilja i pomozite mu da se ono uhvati ukoštac s problemom*
- *NE PODUZIMAJTE NIŠTA – prije nego razgovarate i dogovorite se s djetetom*
- *NE OBEĆAVAJTE nemoguće – nije istina da ga nasilnik neće više tući, to je nešto što je izvan vaše moći, zato to ne obećavajte djetetu*
- *OBAVIJESTITE učitelja, razrednika, stručnu službu...*

- *DOGOVORITE plan rada s učiteljicom / učiteljem*
- *POMOZITE DJETETU da shvati da ono nije odgovorno za nasilje*
- *UKOLIKO SMATRATE POTREBNIM, odvedite dijete liječniku / specijalistu*
- *NE IGNORIRAJTE PROBLEM, on neće nestati sam od sebe*
- *VJERUJTE DJETETU – dijete će vrlo rijetko izmisliti situaciju da se nalazi u ulozi žrtve. A ako to i napravi, pitajte se isto tako zašto.*

A ŠTO AKO JE VAŠE DIJETE NASILNO?

Nasilno ponašanje vrlo često je jedini oblik ponašanja kojeg dijete može koristiti da bi privuklo pažnju odraslih – posebno roditelja. A nakon određenog vremena, to ponašanje se ukorjenjuje. Zato bi roditelji djeteta koje je nasilno trebali:

- *jasno dati do znanja da ne odobravaju takvo ponašanje*
- *koristiti svaku situaciju da podučite dijete nenasilnom rješavanju sukoba*
- *ukoliko mislite da ne možete riješiti problem, zatražite savjet stručnjaka*
- *ne tražiti opravdanje za dijete – za nasilje nikada nema opravdanja*
- *ne zaboravite ga pohvaliti kada učini nešto dobro*

I nikako nemojte zaboraviti – RAZGOVARAJTE - tražite od djeteta da vam ispriča što se dogodilo, pitajte ga što je željelo postići svojim ponašanjem, igrajte se zamjene uloga – tražite ga da se stavi u “cipele” svoje žrtve, pitajte ga kako bi drugačije mogao reagirati...

I NIKADA, ali baš nikada, ne uzvraćajte na nasilje nasiljem!

DJECA MORAJU MNOGO TOGA PRAŠTATI RODITELJIMA

ILI KAKO POMOĆI DJETETU DA RAZVIJE SVOJE SAMOPOUZDANJE



Odrasli vole brojeve. Kad im pričate o nekom svom novom prijatelju nikad vas ne pitaju o onom što je bitno. Nikad vam ne kažu: „Kakav je zvuk njegovog glasa? Koje igre najviše voli? Skuplja li leptire?“ Pitaju vas: „Koliko mu je godina? Koliko ima braće? Koliko teži? Koliko mu otac zarađuje?“ I tek tada vjeruju da su ga upoznali. Takvi su oni. Ne valja se stoga na njih ljutiti. Djeca moraju mnogo toga praštati roditeljima.

A.de Saint-Exupery „Mali princ“

Da bi dijete voljelo sebe, mora se osjećati voljeno od strane ljudi koji ga okružuju. Tu se prvenstveno misli na mame i tate, pa onda bake i djedove, te braću, sestre, tete i stričeve o ostalu rodbinu.

Naravno da volim svoje dijete – misao je svakog roditelja. Rodila sam ga, brinem se za njega, radim da bi on ili ona imao ili imala sve što poželi – neupitno je da ju ili ga volim. No, zašto onda mnogi odrasli ljudi nisu sigurni u to da su ih roditelji voljeli. Doduše, sigurni su da su se roditelji brinuli za njih, nahranili ih i kupili im sve što im je trebalo, ali da su ih baš voljeli...

Razmislite dobro o sljedećem, posebno ako ste roditelj.

Kada vaše dijete, svejedno od koliko godina, napravi nešto što ne smije (zavisno od godina to nešto se mijenja, ali mislim da svatko može smisliti neki primjer), što napravite? Vičete, upozoravate, objašnjavate, kaznite? A što napravite kada vaše dijete napravi nešto što je u redu? Pospremi stol, pospremi sobu, opere suđe, poslušajte vas? Pohvalite, zahvalite, hvalite se drugima, nagradite?

Naravno da loše ponašanje treba kazniti. Ali nikako ne smijete zaboraviti da dobro ponašanje treba pohvaliti. Roditelji podrazumijevaju da se djeca ponašaju dobro i da to tako treba biti i da se to ne treba previše isticati. Isto kao što se podrazumijeva da roditelji vole svoje dijete. Nije to potrebno isticati, to se (prešutno) zna.

Napravite mali test. Uključite svoje senzore i pratite svoje reakcije na ponašanja svojeg djeteta. Koliko ste puta rekli u danu rečenice poput : „To je krasno. Baš si to dobro napravio. Bravo, odlično. Hvala što mi pomažeš.“ A koliko puta: „Stoput sam ti rekla..., Hoćeš, molim te, prestati sa ..., Na tebe se ne mogu osloniti..., Ništa mi ne pomažeš..., Sram te bilo, kako si to mogao reći/učiniti?“ ...

Kladim se da će rečenica iz druge grupe biti više. Ako nije tako – čestitam!! Ali najčešće je. Ne zato što smo mi svi skupa loši i zločesti roditelji, nego smo, eto, tako odgojeni. Tako se razgovaralo s nama, s našim roditeljima, s našim bakama i djedovima. I tako smo i mi naučili. No, dobra vijest sa svim naučenim stvarima i ponašanjima je, da ako smo ih jednom naučili, znači da ih se možemo i odučiti.

Zamislite si situaciju u kojoj se prosječno nekoliko puta tijekom dana nađe dijete. Viče se na njega da nešto ne smije – prolijevati, bacati, razbacivati, odgovarati... I u redu, svako dijete razumije da se te stvari više ne smiju raditi, da to ljuti roditelje, a svako, ali baš svako dijete, želi prije svega roditeljsku ljubav i pažnju. Bilo ono staro 2 godine, 12 ili 20 godina. I dijete odluči da neće više raditi neke stvari koje roditelja ljute ili žaloste. Ali ako ne pohvaljujete dijete za neka ponašanja, ako ono ne zna koja to ponašanja vas razveseljuju i čine sretnima (jer se podrazumijeva da se dijete ponaša dobro, pa to ne ističete i ne pohvaljujete posebno) kako dijete treba znati kako se treba ponašati? Zna, jer to stalno govorite, kako se ne treba ponašati, ali što da radi umjesto toga? Kako će znati da treba pospremiti umjesto što razbacuje ako ga ne pohvaljujete zbog pospremanja? Kako će znati ljubazno razgovarati umjesto što se svađa i odgovara kada ga ne pohvalite i ne istaknete kako je to lijepo kada razgovarate?

Rečenica, koja je po meni jedna od najbesmislenijih na svijetu, je rečenica koju sam čula od mnogih (vjerujem dobronamjernih, ali se ipak ne slažem s njima) ljudi, a to je : „Nemoj ju/ga hvaliti previše, pokvarit će se“. Oprostite svi koji koristite ovu rečenicu, ali mislim stvarno – kako se dijete može pokvariti ako mu pokazujete da ga volite, ako ga hvalite, ako mu stalno govorite da čini neke stvari lijepo ili dobro? Na koji način? Time što će dijete, željno roditeljske pažnje, sve češće koristiti ponašanja koja će dovoditi do pohvala, poljubaca, nagrada, zahvala? Prije će se dijete „pokvariti“ ako stalno prigovarate, vičete na njega, kritizirate jer će shvatiti da su to jedine situacije gdje dobiva roditeljsku pažnju pa će izabirati ona ponašanja koja dovode do vikanja, kritiziranja... Jer nije bitno kakva je roditeljska pažnja – negativna ili pozitivna, ali je ima. Najstrašnija kazna svakom djetetu je roditeljsko ignoriranje.

No, ako ste se nakon ovog teksta zamislili oko broja pohvala ili kritika koje koristite u tijeku dana, to je jako dobar znak. Nastojte da pohvale budu češće, bit će i vama lijepše.

A ukoliko vam se, u neki loši dan, omakne više kritike, ne brinite se. Djeca znaju da roditeljima moraju puno toga praštati. I vrlo često su u tome puno bolja od odraslih.

KAKAV SAM JA ZAPRAVO RODITELJ?



Nemojte se pitati da li je vaše dijete u nečemu dobro. Pitajte se u čemu je dobro.

Anonimni autor

Sve je stvar perspektive. 14 mjesto na natjecanju u trčanju nekome je ogroman poraz. A nekome je veliki napredak (onome koji je na prošlom natjecanju bio 30-ti). Sve je stvar načina gledanja na stvari. Pa tako i stav jesam li dobar ili loš roditelj.

Velika je zabluda da kvalitetu odnosa s djetetom određuje vrijeme provedeno s njim. Jedno američko istraživanje bavilo se ovom tematikom jer jako mnogo majki ima predrasudu da nisu dobre majke jer ne provode mnogo vremena sa svojim djetetom (nigdje nisam pronašla podatak da se očevi time opterećuju...). No analiza ponašanja majki koja su imala izrazito kompetentnu djecu (a takvu svaki roditelj želi) pokazuje sljedeće: takve majke kao prvo mnogo razgovaraju sa svojom djecom i to na način da djeca imaju osjećaj da je sve što kažu uglavnom zanimljivo. Zatim omogućuju djeci različita iskustva (nikad nećete znati može li se dijete popeti samo stepenicama ako mu cijelo vrijeme hvatate ruke i pomažete mu), i daju im osjećaj da u majci imaju podršku i pomoć – u većini slučajeva. U onim slučajevim kada nije tako, radi se o tome da je potrebno naučiti dijete

da si samo pomogne. Maštovite su i kreativne (makar i uz pomoć različitih knjiga) te omogućuju djeci zanimljive komentare i načine doživljavanja svijeta (zašto ne bi šebući sa svojim 4-godišnjim djetetom gledali na krošnje drveća kao na lizalice i izmišljali od čega su? Ili od rola WC papira zajedno načinili vlak, umjesto da odete u trgovinu i kupite ga?).



No uz sve to najzanimljiviji podatak ovoga istraživanja koji bih željela istaknuti je da su ove majke bile zaposlene i nisu svaku sekundu provodile s djetetom – dapače, kada nisu mogle ostaviti neki posao, a dijete ih je zvalo, objasnile su mu da će mu se posvetiti poslije. I to je učilo dijete strpljivosti.

Dakle, nije važno koliko vremena provodite s djetetom nego kako ga provodite. Uz opasnost da se neke majke naljute na mene, tvrdim da pokazatelj povezanosti majke i dvogodišnjeg djeteta nije djetetova potreba da bude stalno uz majku, da se ne odvajaju od nje. Mislim da takvo ponašanje pokazuje više djetetovu nesigurnost – i u sebe i u majku nego povezanost. Jer ako je dijete sigurno u majku, zna da će ona uvijek biti tu i uvijek doći k njemu – pa čak i ako ostane kod bake i djeda na spavanju, na igri s tetom i sestričnom ili čak i u vrtiću, ono će s manje plača, otpora i nesreće pristati na odvajanje i uživati u iskustvima koja mu ne može majka priuštiti – a koliko god to željela, majka ne može sve. (Vrtić je jedna malo specifičnija priča po pitanju odvajanja, ali duboko vjerujem da djeca koju se od prvih mjeseci uči samostalnosti puno „lakše“ prolaze adaptaciju na vrtić). A način provođenja vremena s djetetom razvija njegove vještine samovrednovanja, samopoštovanja.

Naglasila sam da je način razgovora s djetetom izuzetno važan – pohvale mogu mnogo pomoći da dijete uvidi svoje dobre strane. Da vidi u čemu je uspješno, što čini dobro. A isto tako za razvijanje samopouzdanja vrlo je važno i ponašanje roditelja. Uvijek trebati imati na umu da su djeca male spužve – **DIJETE ĆE ČESTO PROPUSTITI POSLUŠATI ONO ŠTO MU RODITELJI KAŽU, ALI ISTO TAKO NIKADA NEĆE PROPUSTITI NAPRAVITI ONO ŠTO VIDI KOD NJIH.** Svaki je roditelj to primijetio – djeca su male fotokopirke. To je zapravo dobro, ukoliko smo spremni kao roditelji kritički napraviti odmak i zagledati se u svoje ponašanje. Nikada neću zaboraviti situaciju u kojoj smo učili moju nećakinju – tada nekih 2 godine staru – da jede kokice „jednu po jednu“. I dijete nas je poslušalo. No prvom sljedećom prilikom kada sam jela kokice (tako da sam, naravno, utrpala hrpu kokica u šaku i „gurala“ ih proždrljivo u usta) ona je zastala, pogledala me i vrlo ozbiljno rekla: “Jedan po jedan” (poslušala sam ju, i da, bilo me je sram).

Ne možete tražiti od djeteta nešto što sami niste spremni učiniti. Ne možete tražiti od njega da ne psuje ili ne viče ako i vi sami psujete ili vičete. Ili da se poslužim primjerom više u skladu s ovim tekstom – ne možete tražiti od djeteta da ima samopouzdanja ako vi sami niste samopouzdana. Ne možete ga tražiti da vrednuje svoje uspjehe ako ih vi sami ne vrednujete, ne možete tražiti od njega da bude uporno ako sami niste uporni, ili da bude dosljedno ako sami niste dosljedni, ili da je dijete odgovorno ako sami niste odgovorni. Ne kaže se uzalud da odgoj djeteta počinje odgojem njegovih roditelja. Na svu sreću, ljudi su razumska bića i mogu se mijenjati. Nema bolje motivacije za mijenjanje ponašanja od pogleda punog obožavanja vašeg malog djeteta. Za njih smo spremni pomaknuti i planine, a promjena samih sebe je, na svu sreću, nešto lakše od pomicanja planina.

PRVE TRI SU NAJVAŽNIJE?

U skladu s novom UNICEF-ovom kampanjom „Prve tri su najvažnije“ koja naglašava važnost iskustava prve tri godine djetetova života ne mogu se ne zamisliti (u skladu s, nažalost, sve brojnijim napisima u crnoj kronici) kakva sve iskustva djeca oko mene i svih nas moraju proživjeti i preživjeti u prve tri, ali i u kasnijim godinama. I zapravo kakva to iskustva i informacije skupljaju njihovi mali mozgovi i kako to zapravo djeluje na njihove života kasnije u budućnosti?

Puno je teorija o tome i skoro svaki psihoterapeut ima neku svoju teoriju - dr. Freud je sigurno najpoznatiji među njima koji je dao značajnost prvim iskustvima koje čovjek doživljava (to naravno ne znači da je on u pravu). No, pitanje je koliko su te teorije znanstveno utemeljene.

Za početak malo teorije koja objašnjava građu mozga – a mozak je taj koji je pozadina svih oblika ponašanja koja vidimo kod osoba. Svi znamo da sve informacije koje vidimo, čujemo, omirišemo, osjetimo putem kože odlaze u mozak gdje se pretvaraju u neku priču koju, zahvaljujući iskustvu i prethodnim doživljajima, možemo razumjeti – da su oblici koje vidimo zapravo drveće u šumi, da je miris koji osjećamo zapravo miris borova, da su zvukovi koje čujemo zapravo šuštanje lišća. To su informacije koje čuva kora našeg mozga (to je ono sivo na površini mozga i ona je zapravo dio mozga koji nas najviše razlikuje od drugih živih bića). Naime, kora mozga je najrazvijenija kod ljudi – što su životinje više na evolucijskoj ljestvici, to imaju veći mozak, tj. da budemo precizniji, veću koru mozga. No u središtu mozga postoji jedna jezgra – AMIGDALA (koju imaju i druga živa biće) – koja informacijama daje emocionalnu notu. Ona čuva informacije o tome je li nam je nešto drago ili nije, je li nas je nečega strah, veselimo li se nečemu ... Dakle, kora mozga je ta koja nam daje informaciju da se pred nama nalazi jedna poznata osoba, odakle ju znamo, koja smo iskustva proživjeli s njom..., a amigdala je ta koja nam kaže je li nam ta osoba draga ili nije.

E sad, naš mozak funkcionira vrlo zanimljivo u području doživljavanja emocija – informacije koje dolaze iz osjeta (vid, sluh, miris, okus i dodir) idu u centar mozga, odakle idu jednim putem u koru mozga, a drugim putem u amigdalu. Ovaj put do amigdale je kraći i brži od puta u koru mozga, što zapravo znači da kada nešto doživimo informacija prvo stigne do emocionalnog dijela mozga – prvo postanemo svjesni emocionalne komponente nekog doživljaja, zatim postajemo svjesni kakav je to točno doživljaj. Ovo posebice vrijedi za doživljaje koji su jako nabijeni emocijama. Na primjer, šecući kroz šumu, uživajući u bojama i mirisima, učinilo vam se da ste dolje među lišćem ugledali zmiju. Koja je vaša reakcija? Vjerojatno i sami znate da prvo skočite, pobjegnute i otrčite od mjesta gdje vam se učinilo da ste vidjeli zmiju, a tek onda postajete svjesni što ste zapravo vidjeli (ako ste uopće vidjeli zmiju, a ne neki štap).

Ove reakcije su evolucijski opravdane – one su nas čuvale od opasnosti i opasnih situacija iz prošlosti. Ali to isto vrijedi i sada, iako situacije opasnosti nisu iste kao prije nekoliko milijuna godina (neće nas danas u središtu grada napasti medvjed, ali kada u utikaču u kojeg želimo ukopčati utičnicu vidimo iskrenje, automatski se povučemo i povučemo ruku – reakcija je ista, samo je situacija drukčija).

Nekada, posebice u prvim godinama života, dese se neke situacije koje su jako nabijene emocijama (a velika većina situacija u prvim godinama života je nabijena emocijama), a kojih se ne sjećamo kasnije, kada odrastemo. No, iako kora mozga prima toliko informacija da neke, posebno iz prvih godina života, negdje zametne ili zagubi, amigdala čuva emocionalne doživljaje puno bolje i savjesnije. Tako da neke reakcije (posebno ako se to odnosi na emocionalne reakcije koje su automatske) koje su nam nerazumljive kod odraslih ljudi, najvjerojatnije imaju podlogu u nekom doživljaju iz ranog djetinjstva. Neka trauma iz djetinjstva, koju smo na svjesnoj razini vjerojatno i zaboravili, može utjecati na našu reakciju (koja može npr. biti jako burna) u situaciji koju smo upravo doživjeli, posebno ako je situacija po nečemu slična ili ista traumatičnoj situaciji iz djetinjstva (po bilo čemu – možda je samo miris isti, a već i to može biti dovoljan okidač za „izvlačenje“ starih reakcija iz amigdale).

No, to ne znači da trebamo, u skladu s psihoanalitičkim vjerovanjima, kopati po prošlosti i tražiti što, kako, zašto se nešto dogodilo, tko je za to odgovoran i sl. Važno je iz ovih istraživanja izvući zaključak da nije nebitno što se dešava na samom početku života, jer ćemo te doživljaje svakako zaboraviti, nego je vrlo bitno kakve emocije svako dijete doživljava – da nema traumatičnih iskustava, odvajanja od roditelja ili skrbnika, prevelikih strahova ili bilo kojih negativnih emocija, jer iako se doživljaji ne pamte, pamte se emocije koje ih prate. Ako dijete osjeća sigurnost, privrženost s bliskim osobama, radost, razvit će i ispravne obrasce emocionalnog reagiranja. Npr. dijete koje ima neko ružno sjećanje povezano sa strahom, a kojeg obilježava miris kave (npr. velika svađa roditelja tijekom koje je prolivena šalica kave, pa se miris širio prostorom gdje se odvijala svađa) možda se neće sjećati same svađe, ali miris kave će u njemu buditi strah i loše osjećaje, čak i kada bude odraslo.

Zato se svakako treba pobrinuti da prva dječja iskustva budu obilježena lijepim emocijama, sigurnošću, radošću, veseljem. Sa strahom se teško nositi i odraslim osobama, koje razumiju (barem dijelom) i znaju se nositi s emocijama, a koliko je tek teško nositi se s takvim emocijama malom djetetu koje ne razumije većinu svijeta oko sebe, a kako bi onda razumjelo emocije, koje su same po sebi prilično nerazumljive.

RAZDVOJENOST OD DJETETA

Potaknuta, nažalost, osobnim iskustvom, ali isto tako nažalost brojnim iskustvima ljudi i roditelja u mojoj blizini, željela bih ovim tekstom dotaknuti temu razvoja privrženosti kod male djece (sve u okviru teme „Prve tri su najvažnije“).

Tužna je situacija hrvatskog zakonodavstva koje predviđa mogućnost smještaja majki s djecom u bolnicama samo ako je dijete staro do 6 mjeseci i ukoliko majka doji. Ukoliko je dijete staro, recimo 2 godine, dovoljno je veliko da bolesno ostane samo, barem preko noći, u bolničkoj sobi. Velika većina bolnica dozvoljava da majke ili očevi ostaju uz djecu tijekom dana. No ima i bolnica (neke od njih se nazivaju i bolnicama – prijateljima djece) gdje je moguće ostati uz dijete od npr. 12 do 18 sati. I to je to. Ponekad, čak ni uz najbolju volju ili uz najdeblji novčanik niste kao roditelj u mogućnosti ostati uz svoje dijete jer jednostavno nema fizičkog prostora gdje bi mogli staviti krevet za vas. Ili makar fotelju.

Upoznala sam majke koje su odlazile iz bolnice u 11 navečer da bi se u 5 ujutro vraćale kako se dijete ne bi probudilo, a da njih nema u blizini. Također sam razgovarala s majkom koja je 7 dana (ili točnije noći) provela uz bolesno dijete sjedeći na stolici uz njegov krevet i spavajući sjedeći.

To su sve strašne priče koje ukazuju na potrebu mijenjanja i zakonodavstva i zdravstva, koje se, na svu sreću, polako počelo mijenjati. Nadam se da će se skoro u brizi oko kvalitetnog fizičkog ozdravljenja naći mjesta i za brigu i za psihičko zdravlje fizički bolesne djece. No majke koje se ne daju odvojiti od svoje bolesne djece, intuitivno znaju je jako važna prisutnost roditelja (a ne samo doktora) da bi se dijete osjećalo sigurno (kako kaže reklama – manje boli kada je mama tu). Kao što je jako važna prisutnost roditelja da bi se razvila privrženost između majki i djece.

U našem društvu malo dijete je obično posebno vezano uz jednu do dvije osobe (za razliku od nekih afričkih kultura gdje dijete kontinuirano odgaja nekoliko osoba), i uz njih se djeca posebno i najviše vežu – razviju privrženost. Istraživanja na djeci koja su odgojena u sirotištu pokazuju da djeca koja su lišena roditeljske ljubavi zaostaju u razvoju za drugom djecom jer se s njima nema tko dovoljno baviti. Takvoj djeci nedostaje audiovizualnih poticaja, razgovora, pažnje, ali i privrženosti s jednom posebnom osobom.

Privrženost se razvija kroz tri faze: do dva mjeseca života dijete ne pokazuje razliku u svojim reakcijama prema roditeljima ili prema nekim nepoznatim osobama. Iako je ljudsko lice ono što dijete najviše voli vidjeti, svejedno je pripada li majci, ocu ili nekoj nepoznatoj osobi. Od drugog do sedmog mjeseca djeca usmjeravaju svoju pažnju

i svoje reakcije prema skrbniku – jednoj osobi koja je posebna. Od osmog mjeseca pa do otprilike druge godine života privrženost s majkom (ili drugom obožavanom odraslom osobom) je posebno naglašena jer je dominantna emocija koja je prisutna u tom periodu života strah – od nepoznatog ili od odvajanja. Majka bi tu trebala biti sigurna luka od koje dijete odlazi u istraživanje i vraća joj se kada se nađe u nekoj nepoznatoj situaciji. Djeca u ovoj fazi počinju aktivno protestirati kada ih se odvoji od majke, te se smiruju kada se majka vrati u njihovu blizinu. Većinu strahova i problema može riješiti jednostavna prisutnost majke. Također je vrlo zanimljivo (a to je jedan od pokazatelja privrženosti) da djetetove reakcije na nepoznate situacije ovise o reakcijama skrbnika – dijete u nepoznatoj situaciji pogleda prvo majku da vidi kako je ona reagirala, prema njezinoj reakciji formira svoju.

Nakon što se razvije privrženost s jednom osobom, dijete se boji razdvojiti od nje – ta osoba (najčešće majka) predstavlja sigurnost, hranu, toplinu, ljubav... Zato je za dijete strašno kada zbog bolesti mora ostati u bolnici – još k tome samo. Psiholozi su primijetili kroz promatranje ponašanja hospitalizirane djece da ta razdvojenost prolazi nekoliko faza – u prvoj fazi dijete protestira, žestoko se opire separaciji, plače, vrišti i zahtijeva povratak svoje majke. U drugoj fazi, koja nastupa nakon nekoliko sati ili dana (zavisno od prethodnih iskustava djeteta) slijedi faza očajanja. U toj fazi dijete je depresivno i izbjegava kontakt s drugim osobama, dok u trećoj fazi dijete (naizgled) postaje ravnodušno i okreće se osobama koje ga svakodnevno okružuju – sestrama, doktorima, ostaloj djeci u bolnici.

Nakon povratka kući iz bolnice, dolazi do ponovnog razvijanja privrženosti s voljenom osobom od koje je dijete bilo razdvojeno, koje može potrajati nekoliko dana (dok se dijete ne odljuti). Ukoliko je razdvojenost djeteta i majke uzrokovana majčinom bolesti ili nekom drugom situacijom, važno je da dijete ostaje s bliskim osobama, s kojima je razvilo privrženost i vezanost (otac, bake i djedovi...), jer se time smanjuje separacijski stres koje dijete neminovno doživljava zbog razdvojenosti od majke. Što više stvari ostaje istima u djetetovom životu (djetetova okolina, igračke...), to je manji stres kojeg dijete doživljava.

Razdvajanje roditelja i djeteta je ono najgore što se može dogoditi djetetu (ali i roditelju), bilo to razdvajanje opravdano ili ne. Jako je važno da u situacijama u kojima roditelj i dijete nisu razdvojeni, dijete ima osjećaj



sigurnosti u svog roditelja, da zna da je on njegova sigurna luka, da se na njega uvijek, ali baš uvijek može osloniti. Djeca onih roditelja koji su svojom djecom razvili obrazac tzv. „nesigurne privrženosti“ nisu sigurna da će roditelj biti uvijek tu, da će doći ako zaplače; da će pomoći ako ga zamoli. Takva djeca pokazuju veći strah od odvajanja nego djeca s razvijenim obrascem tzv. „sigurne privrženosti“ koja znaju da na roditelja uvijek mogu računati.

Kako nas život dovodi do teških situacija koje ne možemo kontrolirati, posebice u slučajevima bolesti, ponekad morate dovesti sebe i svoje dijete do situacije razdvojenosti. Već danas počnite raditi na tome da u takvim situacijama (za koje iskreno ne želim da se dogode ikome) vaše dijete zna da ćete se vratiti čim budete mogli, da ćete biti zajedno čim to bude moguće. Radite na tome da mu ne dajete „prazna“ obećanja, da ga naučite da vam vjeruje. Budite njegova sigurna luka, tako da vaše dijete zna (i osjeća) da stvarno manje boli kada je mama tu, i da, čak kada mama i nije tu, to ne znači da neće manje boljeti čim mama dođe.

SMIJU LI DJECA GRIJEŠITI?



Djeca je potrebna ljubav. Naročito kada ju nisu zaslužila.

H.S.Herbert.

Djeca uče od prvog trenutka kada dođu na ovaj svijet. Iako neki psiholozi kažu da djeca dolaze na svijet kao tabula rasa, ili prazna ploča, te da odgojem možemo od njih napraviti što želimo, vjerujem da svaki roditelj zna da je to daleko od istine. Dijete ima karakter od prve sekunde svog života. No to opet ne znači da je karakter opravdanje za sva dječja ponašanja. Karakter ili temperament djeteta može samo odrediti na koji ćete način djetetu prenijeti neka znanja, vještine, načine ponašanja... ali ne i trebate li ih prenijeti ili ne. Dijete koje pljuje po ulici, psuje, tuče se... nije takvo po karakteru. Dijete je takvo zato što mu je netko pokazao takva ponašanja te ohrabrivao na bilo koji način njihovo upotrebljavanje. Roditeljska je odgovornost, ukoliko se neko dijete ponaša tako, jer je roditelj taj koji djetetu mora pokazati ili objasniti koja su ponašanja prihvatljiva, a koja nisu.

U postupku učenja privikavanja na ovaj naš, toliko beskrajno kompliciran svijet, djeca uče. Najčešće imitacijom, ali i pokušajima i pogreškama. Djeca imitiraju odrasle puno više nego što to odrasli misle – uključite svoje senzore kada ste blizu djeteta (sasvim svejedno koje dobi – od dobi će jedino ovisiti koje će ponašanje dijete izabrati za imitiranje) i pratite njegovo ponašanje kada je samo, kada misli da ga nitko ne gleda. Iznenadit ćete se kada čujete svoje riječi u djetetovim ustima, kada vidite svoje pokrete u njegovim rukama.

Dijete nema od koga drugoga učiti, nego od roditelja ili drugih odrasli(ji)h osoba. Stariji brat ili sestra, bratić ili sestrična, presavršeni su uzori – malo dijete će ih gledati i kopirati s obožavanjem.

Ali isto tako će učiti i samo. To su pokušaji i pogreške. Dvogodišnjak će slagati i rušiti toranj od kocaka bezbroj puta – ne obeshrabrujte ga (ili slažite toranj umjesto njega). Na taj način dijete uči o statici i prostornim odnosima. Kada savlada lekciju o tome kako treba složiti kockice jednu na drugu da se toranj ne sruši, preći će na nešto drugo. Ovo je pojednostavljeni primjer, ali se na taj način beskrajnim ponavljanjem, dok se neka vještine ne dovede do savršenstva, uči veliki dio ponašanja djeteta. I u tom se postupku griješi. JAKO je važno dozvoliti djetetu da griješi. Nemojte vi popravljati njegov dvorac od pijeska – potaknite ga da ga popravi samo. Nemojte vi pospremati čips rasut na podu ili kada dijete nakon bezbroj upozorenja da ne baca loptu po kući, prekrene posudu. Neka dijete pospremi, a vi recite samo : „Zato sam rekla da se ne loptaš u kući jer se nešto može prekinuti, ali nema veze.“ Samo je pospremanje dovoljna lekcija koju dijete treba naučiti o bacanju lopte u kući, ne treba mu još i polusatna

prodika o tome. Ukratko, objasnite djetetu da nešto ne treba raditi, ali i OBAVEZNO recite zašto i što bi trebalo raditi umjesto toga. Kod bacanja lopte u kući npr. pošaljite dijete van, a ako je ružno vrijeme, predložite da uzme manju loptu i baca ju u dječji koš. Ili već nešto – budite kreativni...

Razmislite o stvarima zbog kojih korite dijete – je li stvarno toliko važna vaza? Ili posuda za kavu koja se razbila? Napravite djetetu okruženje u kojem će moći istraživati i učiti bez da prolije Domestos po sebi, poreže se škaricama, sleti niz stepenice... Ali mu omogućite da uči! Dijete, ne samo da smije griješiti nego to i mora! Inače neće znati kako ispravljati greške jednom kada ih napravi, a vas ne bude uz njega.

Najvažnija je stvar na svijetu sreća vašeg djeteta. A ništa nije ljepše nego kada dijete, prolivši pola mlijeka u tetrapaku pokušavajući u rupicu ugurati slamku, konačno u tome uspije i na njegovu licu pročitate trijumf! Nema veze za mlijeko, to će se obrisati. A samozadovoljni osmijeh na licu vašeg djeteta zbog toga što je SAMO uspjelo, na svu se sreću neće tako lako obrisati.

I za kraj, jedno pismo jednog sina jednom ocu, zbog kojeg ćete porazmisliti o tome što je zapravo bitno u životu...

Prolazeći pored sobe svoga sina, otac je bio zapanjen vidjevši krevet lijepo poravnan i sve uredno i pospremljeno. Tada je vidio omotnicu na jastuku. Na njoj je pisalo "Tata". S najgorim slutnjama otvorio je omotnicu i počeo čitati pismo držeći ga drhtavim rukama:

"Dragi tata,

pišem ti s velikom žalosti i tugom. Morao sam pobjeći sa svojom novom curom jer sam htio izbjeći scenu s tobom i mamom. U Jani sam našao pravu strast i ona je tako lijepa.... Znam da ju ti ne bi prihvatio zbog svih njenih piercinga, tetovaža i njene uske motorističke odjeće kao i zbog toga što je ona toliko starija od mene, ali - to nije samo ljubavna strast. Tata, ona je trudna. Jana kaže da ćemo biti jako sretni. Ona ima kamp-kućicu u šumi i hrpu drva za loženje što će nam biti dovoljno za cijelu zimu. Želimo imati još puno djece. Jana mi je otvorila oči činjenicom da marihuana stvarno ne šteti nikome. Uzgajat ćemo je i razmijenjivati s drugim ljudima u Komuni

za kokain i ekstazy. U međuvremenu, molit ćemo se da će znanost ipak uskoro naći lijek za AIDS da Jani bude bolje; ona to zasigurno zaslužuje. Ne brini, tata, meni je sad 15 godina i znam se brinuti o sebi. Siguran sam da ćemo vam kad-tad doći u posjetu da vidite svoju unučad.

Tvoj sin Tvrtko

P.S. Tata, ništa od toga nije istinito. Ja sam preko puta kod Tomice doma. Htio sam te samo podsjetiti da u životu ima puno gorih stvari od one školske svjedodžbe na mom pisaćem stolu.

Volim te!

Nazovi kad bude sigurno da se mogu vratiti doma."

LITERATURA

1. Ajduković, dr. Marina; Pečnik, mr. Nina (2002.) Nenasilno rješavanje sukoba, Alinea, Zagreb
2. Arambašić, Lidija (2005.) Gubitak, tugovanje, podrška, Naklada Slap, Jastrebarsko
3. Bičanić, Jelena (2001.) Vježbanje životnih vještina - Priručnik za razrednike, Alinea, Zagreb
4. Bilić, Vesna; Zloković, Jasminka (2004.) Fenomen maltretiranja djece - prepoznavanje i oblici pomoći obitelji i školi, Naklada Lijevak, Zagreb
5. Bunčić, Ksenija; Ivković, Đurđica; Janković, Josip; Ankica Penava (2002.) Igrom do sebe - 102 igre za rad u grupi, Alinea, Zagreb
6. Chelsom Gossen, Diane (1994.) Restitucija - preobrazba školske discipline, Alinea, Zagreb
7. Ćorić, Šimun fra Šito (2003.) Psihologija religioznosti, Naklada Slap, Jastrebarsko
8. Duran, Mirjana (2003.) Dijete i igra, Naklada Slap, Jastrebarsko
9. Faber A.; Mazlish E. (2000.) Kako razgovarati s djecom...da bi bolje učila, Mozaik knjiga, Zagreb
10. Glasser, dr. William (2000.) Teorija izbora - nova psihologija osobne slobode, Alinea, Zagreb
11. Glasser, dr. William (2001.) Realitetna terapija u primjeni, Alinea, Zagreb
12. Glasser, dr. William i Glasser, Carleen (2000.) Naći se i ostati zajedno, Alinea, Zagreb
13. Goleman, Daniel (2000.) Emocionalna inteligencija, Mozaik knjiga, Zagreb
14. Grgin, Tomislav (2001.) Školsko ocjenjivanje znanja, Naklada Slap, Jastrebarsko
15. Janković, dr. Josip (2002.) Sukob ili suradnja, Alinea, Zagreb
16. Jessel, David; Moir, Anne (2001.) Muški spol, ženski spol, Izvori, Zagreb
17. Joachim Rumpf (2006.) Vikati, udarati, uništavati – Kako postupati s agresivnom djecom, Naklada Slap, Jastrebarsko
18. Jovančević, Milivoj (2001.) Godine prve - zašto su važne, Sysprint, Zagreb
19. Juul, Jesper (2006.) Vaše kompetentno dijete - prema novim temeljnim vrijednostima obitelji, Naklada Pelago, Zagreb

20. Kocijan-Hercigonja, D., Buljan-Flander, G. (2000.) Hiperaktivno dijete - uznemireni roditelji i odgajatelji, Naklada Slap, Jastrebarsko
21. Lacković-Grgin, Katica (1994.) Samopoimanje mladih, Naklada Slap, Jastrebarsko
22. Lacković-Grgin, Katica (2000.) Psihologija adolescencije, Naklada Slap, Jastrebarsko
23. Lacković-Grgin, Katica (2004.) Stres u djece i adolescenata, Naklada Slap, Jastrebarsko
24. Lauster, Peter (2000.) Ljubav - psihologija jednog fenomena , Naklada Slap, Jastrebarsko
25. Longo, Igor (2001.) Roditeljstvo se može učiti, Alinea, Zagreb
26. Miljković, Dubravka i Rijavec, Majda (1997.) A što biste vi učinili? (Psihologija protiv zdravog razuma), IEP, Zagreb
27. Miljković, Dubravka i Rijavec, Majda (1998.) S onu stranu zrcala (Psihologija alternativnih stanja svijesti), IEP, Zagreb
28. Miljković, Dubravka i Rijavec, Majda (2000.) Čuda se ipak događaju (Psihologija pozitivnog mišljenja), IEP, Zagreb
29. Miljković, Dubravka i Rijavec, Majda (2002.) Srce moje i tvoje u ljubavi stoje (Psihologija ljubavi), IEP, Zagreb
30. Miljković, Dubravka i Rijavec, Majda (2004.) Bolje biti vjetar nego list (Psihologija dječjeg samopouzdanja), IEP, Zagreb
31. Miljković, Dubravka i Rijavec, Majda (2004.) Kako postati i ostati (ne)sretan? (Psihologija iracionalnih vjerovanja), IEP, Zagreb
32. Miljković, Dubravka; Rijavec, Majda; Vizek-Vidović, Vlasta; Vlahović-Štetić, Vesna (2003.) Psihologija obrazovanja, IEP, Zagreb
33. Pećnik, Ninoslava (2005.) Međugeneracijski prijenos zlostavljanja djece, Naklada Slap, Jastrebarsko
34. Penelope Leach (2001.) Prvo djeca - što društvo ne čini, a trebalo bi, za današnju djecu, Algoritam, Zagreb
35. Philipps, Silvija (2003.) Montessori priprema za život, Odgoj neovisnosti i odgovornosti, Naklada Slap, Jastrebarsko
36. Shapiro, Lawrence E. (2000.) Kako razviti emocionalnu inteligenciju djeteta, Mozaik knjiga, Zagreb

37. Vasta, R., Haith, M. M. i Miller, S. A. (2004.) Dječja psihologija, Naklada Slap, Jastrebarsko
38. Vulić-Prtorić, Anita (2004.) Depresivnost u djece i adolescenata, Naklada Slap, Jastrebarsko
39. Woolfson, Richard C. (2004.) Zašto djeca to rade - praktični vodič za roditelje, Profil International
40. Worden, J.W. (2005.) Savjetovanje i terapija u tugovanju, Naklada Slap, Jastrebarsko
41. Wubbolding, Robert E. (1998.) Primjena realitetne terapije, Alinea, Zagreb
42. Wubbolding, Robert E. (1998.) Kako razumjeti realitetnu terapiju - Metaforički pristup, Alinea, Zagreb
43. Wubbolding, Robert E. (1998.) Realitetna terapija u radu s djecom, Alinea, Zagreb
44. Zarevski, Predrag (1997.) Psihologija pamćenja i učenja , Naklada Slap, Jastrebarsko
45. Zarevski, Predrag (2000.) Struktura i priroda inteligencije, Naklada Slap, Jastrebarsko

BILJEŠKA O SPISATELJICI



Rođena sam u Virovitici gdje sam i završila Osnovnu školu "Vladimir Nazor" te Gimnaziju „Petar Preradović“. 1996. upisala sam psihologiju na Filozofskom fakultetu u Zagrebu koju sam nakon 6 godina diplomirala s temom iz školske psihologije. Radila sam u Osnovnoj školi "Vladimir Nazor" kao stručni suradnik – psiholog skoro 5 godina, a sada radim u Obiteljskom centru Virovitičko-podravске županije. Od odlaska u Zagreb na fakultet počela sam volontirati u nevladinim udrugama (Plavi telefon, Hrabri telefon) da bi povratkom u Viroviticu počela volontirati na S.O.S. telefonu – poziv u pomoć, gdje sam vodila i sudjelovala u projektima, programima i aktivnostima udruge. S.O.S. telefon – poziv u

pomoć izdavač je i mog priručnika „Radionica emocionalne pismenosti – priručnik za voditelje“ koji je nastao kroz višegodišnje iskustvo vođenja radionica o razvijanju vještina emocionalne inteligencije namijenjene djeci. Osim na S.O.S. telefonu – poziv u pomoć, aktivna sam i u Udruzi za borbu protiv ambrozije, koja je izdavač slikovnice „Zelenkapica“, čiji sam tekst također napisala. Trenutno pohađam edukaciju Realitetne terapije, koja je promijenila i moj, ali i živote ljudi oko mene.

Iako su mi djeca i dječja psihologija uvijek bili prvo opredjeljenje u životu i profesiji, prvi uvid u njihov svijet dobila sam 2001. godine kada mi je rođena nećakinja Lara, a pravi ulazak u svijet djece omogućili su mi moji predivni sinovi Josip (2005.) i Max (2007.). Sada sam ponosna majka dvaju „muškaraca“ koji su mi nepresušna inspiracija i za moje pisanje, ali i za moj život.

Ovu publikaciju tiskalo je Ministarstvo obitelji, branitelja i međugeneracijske solidarnosti,
Obiteljski centar Virovitičko-podravске županije

Ova knjiga tiskana je u promotivne svrhe i nije namijenjena prodaji

ISBN 978-953-95988-0-6