

ПОДРШКА РОДИТЕЉИМА ДЕТЕТА ПРЕДШКОЛСКОГ УЗРАСТА

Родитељство усмерено на снаге



Брошура је део Посебног програма из области јавног здравља за територију АП Војводине за 2022. годину: „Унапређење менталног здравља породице – Подршка од самог почетка“ који реализује Центар за промоцију здравља, Института за јавно здравље Војводине уз подршку Покрајинског секретаријата за здравство АП Војводине.

Више информација на:

izjzv.org.rs

Ауторка: др Горана Ракић-Бајић, психолошкиња

Драги родитељи ¹,

Родитељство је целоживотан процес испуњен задовољством и изазовима. Што је дете млађе то се брже смењују развојне фазе: таман се осетите комфортно у неком периоду – знате шта дете може, шта је потребно да га научите, како да га подстичете да јача своје самопоуздање, учи и увежбава нове вештине, а потом, скоро преко ноћи, пред вама су нови родитељски изазови и нови развојни задаци.

Путем ове брошуре желимо да вам пружимо подршку на узбудљивом путу родитељства и упознамо вас са концептом родитељства усмереног на развој и подстицање снага детета предшколског узраста.

ШТА ЈЕ РОДИТЕЉСТВО УСМЕРЕНО НА ПОДСТИЦАЊЕ И РАЗВОЈ ДЕТЕТОВИХ СНАГА?



Теоријски модел на коме је заснован концепт Родитељства усмереног на развој и подстицање снага детета је Селигманов ПЕРМА модел психолошког благостања. Више о овом моделу можете прочитати на линку: <http://institutpp.com/articles/9>.

¹ Под појмом „родитељ(и)“ подразумевамо родитеља/старатеља/хранитеља односно особе које примарно брину о детету.

Фокус родитељства усмереног на развој и подстицање снага је на:

- подстицању дететових пријатних емоција
- уочавању и подржавању дететових карактерних снага

Дугорочан циљ родитељства усмереног на развој и подстицање снага је подршка детету да структурише свој живот (иде у школу, одабере професију, хобије...) у складу са својим најизраженијим снагама. **Такође, родитељство усмерено на развој и подстицање снага није искључиво усмерено на дете већ и на раст целе породице.**

Дете које осећа пријатне емоције попут среће, љубави, поноса, радости, усхићења, наде и захвалности је сарадљиво и креативно, заинтересовано за усвајање нових вештина, те усмерено на истраживање околине.

Пријатне емоције унапређују раст целе породице, негују поверење у личним односима и подстичу отвореност ка новим искуствима. Такође, могу бити извори из којих црпимо снагу у изазовним и тешким временима, те обезбеђивати ефикасније превладавање стресних ситуација.

Фокусирање на пријатне емоције не подразумева игнорисање и искључивање непријатних емоција (попут страха, туге, беса, стида, осећања кривице...).

Родитељство усмерено на развој и подстицање дететових снага подразумева бављење и непријатним емоцијама кроз подршку детету да их препозна, именује и адекватно испољи.

Пратите изражавање осећања вашег детета током 10 дана и процените:

- која осећања су најдоминантнија
- колико често ваше дете осећа пријатне, а колико често осећа непријатне емоције
- да ли има тешкоће у испољавању неког осећања и ако има које је то осећање
- да ли су ваша осећања усклађена са емоционалним реаговањем вашег детета

Снаге карактера се могу одредити као подкатегија особина личности које садрже и моралну вредност, а поједини психолози који се баве психолошким благостањем их дефинишу и као навике.

Сваки родитељ може препознати и подстицати развој снага свог детета. Осим препознавања тренутних дечијих снага, родитељи могу подстицати и унапређивати снаге за које сматрају да би било добро да су развијеније.

Постојећа листа садржи 24 снаге које су груписане у шест врлина:

- **МУДРОСТ И ЗНАЊЕ** – когнитивне снаге које укључују стицање и употребу знања: креативност, радозналост, расуђивање, љубав према учењу;
- **ХРАБРОСТ И ОДВАЖНОСТ** – емоционалне снаге коришћења воље за постицање циља упркос препрекама: храброст, истрајност, поштење/искреност;
- **ХУМАНОСТ** – интерперсоналне снаге - брига и пријатељски однос према другима: љубав, великодушност;
- **ПРАВЕДНОСТ** – грађанске снаге које се налазе у основи здравог живота у грађанском друштву: тимски дух, праведност, вођство;
- **УМЕРЕНОСТ** – снаге које штите од ексцесног понашања: опраштање, скромност, саморегулисаност;
- **ТРАНСЦЕДЕНТНОСТ** – снаге које подстичу повезаност са ширим универзумом и дају смисао животу: хумор, уважавање лепоте, захвалност, нада;

Процените степен изражености различитих снага вашег детета на скали од 1 до 5 у различитим аспектима живота (нпр. у односима са вама, у односима са широм породицом, у односима са вршњацима).

Да ли сматрате да је нека снага премало, а нека превише изражена?

Направите план које снаге детета желите да подстичете и унапређујете у различитим областима током његовог одрастања.

КАКО СВАКОДНЕВНО БИТИ РОДИТЕЉ УСМЕРЕН НА ДЕТЕТОВЕ СНАГЕ?

Креирајте емотивно топло породично окружење у коме постоји могућност честог доживљавања пријатних емоција.

Деца која одрастају у атмосфери прихватања се осећају сигурно. Емоције деце предшколског узраста су краткотрајне, али интензивне и потребна им је подршка да овладају њима. Родитељско именовање и уважавање сваког појединачног дечијег осећања помаже детету да га и оно само лакше именује и уважи. Што више причате о осећањима то ће дете лакше да их препознаје и адекватно испољава. Реците вашем детету да га волите сваки пут када то осећате, да сте срећни када сте са њим, да сте поносни на њега, да сте захвални. Разговарајте о различитим начинима изражавања својих пријатних и непријатних емоција.





Резултати истраживања показују да **деца коју родитељи подстичу да причају о непријатним осећањима попут туге и беса имају веће могућности да се у каснијем животу брже опорављају након непријатних искустава.**

Значајно је да са дететом поделите и када сте уплашени, љути, љубоморни, када осећате кривицу... Када разговарате са дететом о непријатним осећањима добро је да ваша осећања нису високог интензитета (да не вичете, не тресете се или сте паралисани од страха), пошто деца предшколског узраста још увек имају тешкоћа у контроли емоционалних реакција и потребна им је спољашња подршка одраслих да би научили да их сами контролишу. Уколико је одрасла особа која треба да буде подршка за контролу емоција и сама ван контроле, то код детета може изазвати осећај несигурности, збуњености и уплашености од јаких осећања. Уколико примећујете да вам је често тешко да регулишете своја непријатна осећања када сте са дететом, у реду је и да потражите стручну психолошку подршку.

Пажљиво слушајте своје дете када Вам прича и немојте га прекидати, слушајте га и када вам то није баш најзгодније. Када је моменат за разговор заиста неадекватан - немојте се правити да га слушате, већ му реците да вам је веома значајно да га чујете и да можете да му посветите своју пуну пажњу и замолите га да разговор одложите. Изузетно је важно да одлагање разговора није временски дуго и да детету заиста посветите пуну пажњу, односно да када завршите активност због које нисте могли да разговарате са дететом баш оног момента када је желело, чак и ако делује као да је „прошао моменат“ за причу. На тај начин стварате базу за развој блискости – **дете које се осећа уважено и које је веома рано стекло навику да разговара са вама задржаће је и касније у животу.**

Питајте дете како се осећа и увек уважавајте његов одговор. Немојте проценивати адекватност његовог осећања – у истим ситуацијама особе могу да се различито осећају. **Дечија осећања није потребно „исправљати“ нити их „заташкавати“, потребно је помоћи детету да их адекватно изрази.**



Олакшајте детету управљање сопственим емоцијама смишљањем „само ваших“ породичних забавних шала, активности и игара.

На пример:

- Заједно са дететом нацртајте на картицама ситуације у којима је дете осећало различита осећања - срећу, љубав, тугу, бес... Након што сте нацртали картице окрените их лицем надолу, извличите једну по једну и погађајте која је емоција представљена којом ситуацијом. У зависности од тога да ли сте дете и Ви самостално цртали свако своје ситуације или сте цртали заједно, у следећем кораку, по потреби, укључите у игру још једну особу која ће погађати осећања на картицама.

ције или сте цртали заједно, у следећем кораку, по потреби, укључите у игру још једну особу која ће погађати осећања на картицама.

- Правите „постере“ са самоподржавајућим порукама које дете упућује себи када је задовољно, срећно, успешно, али и љуто, тужно... Питајте дете шта му прија да чује када је срећно, успешно, уплашено... Затим те речи/реченице заједно напишите/нацртајте на „постеру“.
- Подстичите дете да примећује и ужива у лепоти. Водите дете на дечије представе, у музеје и галерије. Током шетње усмерите га да обрати пажњу на цвркулт птица, боје лишћа, пролазнике који се смеше. Питајте га шта му је било најлепше, чему се највише дивило.
- На крају дана питајте дете шта му је било најпријатније тог дана.
- Смеслите само ваш начин за поздрав пре спавања.

Развијајте и унапређујте снаге вашег детета!



У односу на узраст детета разликују се и његове потребе. Са аспекта позитивне психологије **важно је да родитељи деце предшколског узраста стварају породично окружење у коме ће дете имати прилику да доживљава пријатне емоције и буде прихваћено такво какво је.**

Доживљавање пријатних осећања подстиче децу на иницијативу, истраживање, и увежбавање нових вештина.

Улога родитеља је да препозна дечије снаге, а потом подржи дете у њиховом даљем развоју. Да би то било могуће потребно је да родитељи претходно препознају своје снаге и усмерено их користе.

Осим по свом специфичном склопу степена изражености различитих снага особе се разликују и по свесности о снагама, те по њиховом циљаном коришћењу. У складу са тим, постоје бар три могућности: нисте свесни својих снага и не користите их, свесни сте се својих снага, али их не користите, свесни сте својих снага и усмерено их користите. Свесност о развијености сопствених снага и њихово усмерено коришћење су повезани са вишим степеном задовољства животом и вишим психолошким благостањем. **Стварањем породичног окружења у коме се подржава емотивна писменост и помаже детету да идентификује и користи своје снаге, подржавате и његово ментално здравље.**

Подржите дете да се уклопи у своју околину и успешно користи могућности које му она пружа!

Свако дете је индивидуа са својим јединственим карактеристикама. Истовремено свако дете живи у неком социјалном окружењу које има своја правила и норме. Препознавањем „личног печата снага“ вашег детета можете му олакшати усклађивање са окружењем тако што ћете стварати ситуације у којима може да користи баш ону снагу за коју процењујете да је изражена и стална, те тако доживи осећај успешности, среће и поноса.

За предшколце је значајно истраживање околине и испробавање нових активности. На тај начин стичу разноврсна искуства која их оснажују и осамостаљују уз истовремено развијање одговорности за сопствене поступке. **Охрабривање дечије иницијативе и потребе за истраживањем обезбеђује позитиван дечији развој.**

При креирању ситуација за подстицање развоја детета, значајно је бити умерен и користити приступ који је прилагођен развојним потребама вашег детета. На пример, уколико желите да створите детету могућност истраживања и иницијативе укључивањем у различите активности значајно је да дете самостално одабере врсту и број активности у које ће бити укључено – превелики број активности које није само одабрало може бити демотивишуће и фрустрирајуће за дете.



На предшколском узрасту деца су веома осетљива на критику, исмевање или спутавање њихове потребе за истраживањем околине и савладавањем нових вештина. Неадекватна критика, исмевање или спутавање дечије иницијативе и креативности често резултује појавом осећања кривице код детета и избегавањем иницијативе.

Играјте се!

Најбољи начин усвајања нових знања и вештина је кроз игру. Садржаји који су емотивно обојени се боље памте, а учење вештина је олакшано уз пријатне емоције. **Значајно је да приликом игре са дететом будете присутни и емотивно укључени – дете осети уколико не уживате у игри са њим.** Стога одаберите активности у којима и ви уживате и које и вас забављају.



Будите подржавајући родитељ самом себи!

Не постоји савршен родитељ. Постоји родитељ који промишља своје васпитне поступке и настоји да детету пружи најбоље могуће услове за развој.

Улажењем у улогу родитеља не нестају остале улоге које чине идентитет особе – родитељи су још увек и партнери, деца, сестре, браћа, пријатељи, колеге... Такође, родитељи и даље имају своје личне амбиције, жеље и планове. Усклађивање различитих улога и задовољавање сопствених потреба повремено може бити веома захтевно. У тим околностима је значајно да подржавате себе и будете нежни према себи.

Негујте партнерски однос!

Значајан извор подршке у родитељству је складан партнерски однос. **Одрастање посматрајући родитеље који су базично добронамерни једно према другом, који изражавају осећања и који умеју да решавају конфликте на успешан начин представља добар модел за неговање испуњавајућих партнерских односа у каснијем периоду.**

Родитељство може представљати привремени изазов и за партнерски однос. Родитељска улога понекад постаје примарна у односу на партнерску улогу која се у динамици свакодневног живота и бриге о деци запостави. Издвојите време за неговање искључиво партнерског односа чак и када је то веома тешко ускладити са осталим свакодневним захтевима. Краткорочно посматрано то понекад изазива додатни напор, али дугорочно доприноси вашој срећи и задовољству, те општем благостању.



Родитељ се рађа са рођењем или усвојењем детета, расте и развија заједно са дететом. Током тог процеса некада ћете тачно знати шта и зашто радите, некада кривудати, понекад ћете се чак и вртети у круг. Нема готовог рецепта и увек исправног начина како бити родитељ. Ослушкујте и пратите потребе свог детета, промишљајте своје поступке и смејте се заједно.

Штампа:

Футура, Нови Сад

Припрема за штампу, дизајн и илустрације

Футура, Нови Сад

CIP - Каталогизација у публикацији
Библиотеке Матице српске, Нови Сад

37.064.2:373.2

РАКИЋ-Бајић, Горана, 1975-

Подршка родитељима детета предшколског узраста :
родитељство усмерено на снаге / Горана Ракић-Бајић. - Нови
Сад : Институт за јавно здравље Војводине, 2022 (Нови Сад :
Футура). - 12 стр. : илустр. ; 21 cm

Тираж 10.000.

ISBN 978-86-86185-82-2

а) Предшколске установе -- Родитељи -- Сарадња

COBISS.SR-ID 80408585