

THE PARENTAL EDUCATION PLAN (PEP)

Guidelines for implementing a
parental education plan

GUIDELINES

- Self-awareness
- Communication
- Relationship
- Emotions



INTELLECTUAL OUTPUT 1

Guidelines for implementing a parental education plan (PEP)

RE-ABILITY: Adult education to promote Relational Ability -
Agreement number: 2020-1-IT02-KA204-079777 Erasmus + KA2 - Strategic Partnership for adult education



Women's Support and
Information Center
There is a way out of violence!



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein"



UPUTE ZA RAD



Smjernice operatera INDEKS

PREZENTACIJA	3
Područje samosvijesti	4
OSOBNOST	5
ODGOJNI STIL	8
LOKUS KONTROLE	12
RODITELJSKI ODGOJNI MODEL	15
AKTIVNOST	17
Komunikacijsko područje	21
PASIVNA KOMUNIKACIJA	22
ASERTIVNA KOMUNIKACIJA	23
AGRESIVNA KOMUNIKACIJA	25
AKTIVNOSTI	28
Područje odnosa	29
EMPATIJA	30
POVJERENJE U DRUGOG	32
AFEKTIVNI ODNOSI	35
MREŽA I SOCIJALNA PODRŠKA	37
AKTIVNOSTI	39
Područje emocija	41
PREPOZNAVANJE EMOCIJA	42
UPRAVLJANJE EMOCIJAMA	44
SUSAVLJANJE	48
AKTIVNOSTI	51
KLIN.	55
PREPORUKE	
BIBLIOGRAFIJA	



Smjernice operatera PREZENTACIJA

Poštovani operateru,

ovo je koristan vodič za čitanje rezultata dobivenih nakon ispunjavanja upitnika s ciljem pružanja osnovne slike o socio-relacijskim i emocionalnim kompetencijama majki koje koriste naše usluge. Ovaj je alat rezultat intenzivnog istraživanja u kojem je sudjelovalo približno 50 majki i 50 operatera iz različitih zemalja (Italije, Hrvatske, Grčke, Rumunjske i Estonije), koji su surađivali u izradi upitnika sudjelovanjem u polustrukturiranim intervjuima, upitnicima, fokus grupama. kako bi se identificirala ključna područja koja treba istražiti. došli smo do konstrukcije upitnika koji sadrži 93 pitanja u cjelovitoj verziji i 45 u skraćenoj verziji, s ciljem dobivanja informacija o 4 područja: području svijesti, komunikacije, odnosa i emocija. To je zato što na temelju teorijskog referentnog modela, Emocionalne inteligencije, vjerujemo da razvoj veće kompetencije u navedenim područjima može pomoći majkama da imaju veće samopouzdanje, bolju sposobnost povezivanja sa svojom djecom, veću sposobnost stvaranja umreženost oko sebe i veću sposobnost suočavanja sa svakodnevnim izazovima oslanjajući se na vlastite vanjske i unutarnje resurse.

Vaš zadatak je podržati i pomoći majkama da shvate na kojim područjima trebaju najviše raditi te predložiti aktivnosti koje će im pomoći u prevladavanju problema s kojima se susreću. U vodiču ćete pronaći savjete za moguće aktivnosti koje možete predložiti i bit ćete vođeni kroz cijeli proces koji vodi do izrade nacrtu EYP-a.

Uvjerite majku da se dobiveni rezultati razlikuju ovisno o trenutku u kojem žive, situacijama koje su doživjele i različitim poteškoćama koje im život postavlja u određenom trenutku. Dobiveni rezultati koriste se za obnavljanje personaliziranog "Edukativnog projekta o roditeljstvu" i to treba smatrati polazištem za razmišljanje o tome kako biti roditelj i nositi se sa situacijama.

Ostvarenje 'kompetentnog' roditeljstva podrazumijeva mnoge relacijske, obrazovne, brižne i emocionalne sposobnosti, koje se mijenjaju i razvijaju tijekom vremena u odnosu na individualne, kontekstualne i obiteljske promjene.

Prvo, razradimo područja na kojima se temelji upitnik. To su četiri područja kompetencija (samosvijest, komunikacija, odnos i emocije) identificirana kao temeljni elementi za razvoj i unaprjeđenje roditeljskih vještina, a za svako područje identificirana su posebna potpodručja koja daju detaljniju analizu.

To su transversalna i međusobno ovisna područja nadležnosti koja ne predstavljaju jasna odvajanja jedno od drugoga. Svaki od njih iznutra sadrži dimenzije vezane uz pojedinca, dijete, odnos majka-dijete i odgojni model roditelja. posebno:

Područje svijesti

Potpodručja

1. osobna iskustva
2. obrazovni plan i program
3. lokus kontrole
4. obrazovni model roditeljstva

Komunikacijsko područje

Potpodručja

Self-awareness area

Communication area

Relationship area

Emotions area



Smjernice operatera

1. pasivan

2. asertivan

3. agresivan

Područje odnosa

Potpodručja

1. empatija

2. povjerenje u drugoga

3. emocionalni odnosi

4. mreža i društvena podrška

Potpodručja

Područje emocija

1. prepoznavanje emocija

2. upravljanje emocijama

3. prikladno reagirati na emocije drugih

4. snalaženje

Smatrajte ove smjernice dubinskom studijom obrazovnih potreba majki koje borave u ustanovama u kojima radite, alatom za podršku vašem radu. Cilj je ažurirati i obučiti nove vještine koje će se prenijeti majkama domaćinima, kako bi se poboljšala sposobnost pružanja podrške i pokrenula obnova profesionalne prakse.

Upitnik o samoupravljanju osmišljen je kao neophodan alat za izgradnju EYP-a i za promatranje promjena nakon utvrđivanja i postizanja ciljeva. Tijekom sastavljanja, majka će biti u pratnji referentnog edukatora, vaša prisutnost će biti korisna majci koja može trebati podršku (za razumijevanje pitanja, na primjer) i vama koji možete zabilježiti sve aspekte na koje treba obratiti pozornost i više posla.



Smjernice operatera Područje samosvijesti

Self-awareness, in scientific terms, refers to the ability to recognise one's own existence and that of others. From a psychological point of view, it refers to the ability to understand oneself and this involves recognising:

- one's own needs and desires
- strengths and weaknesses
- personal history
- ways of reacting to situations
- emotions and our reactions
- the habits and thought patterns we use
- social preferences

These are just some of the aspects that mothers should reflect on in order to begin a path of full self-awareness.

Knowing oneself allows one to learn to make predictions on how to deal with various everyday situations, thus being able to live more prepared for events, with the ability to be able to choose situations, behaviours and attitudes that are more functional to achieving our goals. Being more aware also increases one's ability to analyse, understand and review events, with the consequent possibility of not making future mistakes and adopting appropriate behaviour. Things are not as they seem to our senses at a very quick and instinctive first perception, so developing awareness also helps to improve our concreteness and effectiveness.

Self-awareness arises first and foremost from self-observation, an observation to be made without judging oneself, training oneself to observe, listen and hear oneself, means understanding what can be improved and what one must accept constructively and critically.

Being able to always have self-awareness is not easy as it requires one to observe oneself objectively and make the most functional and useful choice without letting oneself be overwhelmed by one's feelings.

By training self-awareness, it is possible to gain self-confidence, and in this way the mother will have a better chance of finding personal fulfilment than someone who does not possess or cultivate it.

Within this area, four sub-areas have been identified:

- *Personal experiences*
- *Educational style*
- *Locus of control*
- *Educational parenting model*

Samosvijest se, u znanstvenom smislu, odnosi na sposobnost prepoznavanja vlastitog postojanja i postojanja drugih. S psihološkog stajališta, odnosi se na sposobnost razumijevanja samog sebe, a to uključuje prepoznavanje:

- vlastite potrebe i želje
- prednosti i mane
- osobna povijest
- načini reagiranja na situacije



Smjernice operatera

- emocije i naše reakcije
- navike i obrasci mišljenja koje koristimo
- društvene preferencije

Ovo su samo neki od aspekata o kojima bi majke trebale razmisliti kako bi krenule putem pune samosvijesti.

Poznavanje samog sebe omogućuje nam da naučimo predviđati kako se nositi s različitim svakodnevnim situacijama, tako da možemo živjeti spremniji za događaje, sa sposobnošću odabira situacija, ponašanja i stavova koji su funkcionalniji za postizanje naših ciljeva. Biti svjesniji također povećava sposobnost analiziranja, razumijevanja i pregleda događaja, s posljedičnom mogućnošću da se u budućnosti ne pogriješi i usvoji odgovarajuće ponašanje. Stvari nisu onakve kakvima se čine našim osjetilima pri vrlo brzom i instinktivnom prvoj percepciji, stoga razvijanje svijesti također pomaže u poboljšanju naše konkretnosti i učinkovitosti.

Samosvijest proizlazi prije svega iz samopromatranja, promatranja bez osuđivanja samog sebe, osposobljavanje promatranja, slušanja i slušanja samog sebe, znači razumijevanje onoga što se može poboljšati i što se mora prihvatiti konstruktivno i kritički.

Biti u mogućnosti uvijek imati samosvijest nije lako jer zahtijeva objektivno promatranje samog sebe i donošenje najfunkcionalnijeg i najkorisnijeg izbora bez dopuštanja da vas preplave osjećaji.

Treniranjem samosvijesti moguće je steći samopouzdanje, a na taj će način majka imati veće šanse pronaći osobno ispunjenje nego netko tko ga ne posjeduje ili ne njeguje.

Unutar ovog područja identificirana su četiri potpodručja:

- Osobna iskustva
- Vaspitni stil
- Mjesto kontrole
- Obrazovni model roditeljstva

OSOBNNA ISKUSTVA

Ovo potpodručje ima za cilj istražiti majčinu svijest o svojim iskustvima, uzroke koji su doveli do njenog smještaja u zajednicu i njezinu sposobnost da odabere najbolje rješenje za sebe i svoju djecu. Osnovno je potaknuti majke da promisle o tome koliko su njihova iskustva i trenuci poteškoća promijenili njihov način života, osobnost, načine promatranja stvarnosti i donošenja odluka. Posjedovanje adekvatne svijesti o vlastitim iskustvima omogućuje majci ne samo dobar odnos sa samom sobom, već i mogućnost ostvarivanja funkcionalnih međuljudskih odnosa. Priznavanje vlastitih resursa te identificiranje i dijeljenje ciljeva omogućuje pojedincu rad na sebi koji će predstavljati pozitivnu prtljagu za osobni i roditeljski rast.

Analizirajmo tvrdnje koje će majka pronaći u upitniku:

o "Ovdje sam da zaštitim svoju djecu"

Potreba za smještajem u zajednicu diktira činjenica da majka osjeća da njezina djeca ne žive u zaštićenom okruženju, izbor, koji može biti osobni ili diktiran od strane službi, ima za cilj zaštititi djecu i majka bi mogla biti više ili manje svjesni i uključeni u ovu odluku. Ako odluka nije podijeljena



Smjernice operatera

i stoga je možda riječ o prisilnom smještaju, majka se možda neće složiti s njom. Jedan od budućih ciljeva koje treba ostvariti bit će povesti majku na put promišljanja vlastitog životnog konteksta, poteškoća koje je doživjela, situacija pretrpljenog nasilja (izravnog ili potpomognutog) te pitanja zaštite djeteta.

○ ***"Proživljam teško razdoblje iz kojeg ću uskoro izaći".***

Priznanje da ona proživljava teško razdoblje važan je aspekt, a tajming je još jedan element na kojem treba raditi. Majka se često boji dugog boravka u zajednici, ali nije bitna kvantiteta nego kvaliteta provedenog vremena i spremnost da se svim svojim resursima izvuče iz teške situacije.

Ako majka ne dijeli ideju da prolazi kroz teško razdoblje, i ovdje će je biti potrebno navesti da razmisli o tome zašto je u zajednici i da prepozna da se svakodnevni život sastoji od dobrih i teških trenutaka koji ponekad trebaju više stručne pomoći. "Odlučio sam zatražiti pomoć od službi"

Odluku da potraži pomoć može donijeti povjerenje u službe ili to što vidi kao jedini mogući način da zaštiti sebe i djecu. Majka također možda nije imala nikakvu moć odlučivanja, ali je možda bila 'prisiljena'. U slučajevima kada se pitanje skrbištva ne tiče majke, već samo djeteta (na primjer: dijete proguta hašiš, a sud naloži smještaj djeteta u zajednicu i gdje se majka također slaže) majka se može osjećati prisiljenom na smještaju kako bi bila blizu djeteta, ne znajući u početku da se proces skrbištva tiče i njezine svijesti i volje.

○

○ ***"Trenutno osjećam da mi treba pomoć"***

U iščekivanju izrade PEG-a, ključno je razmotriti vrijeme u kojem se ovo pitanje provodi.

U prvom razdoblju insercije, majka možda ne treba pomoć po njezinom mišljenju (izjava koju diktira nedijeljenje projekta insercije, na primjer), ovdje je potrebno raditi na prilici da kontekst zajednice i usluge preuzimaju ponudu majkama gostima, odnosno da mogu dobiti konkretnu, blisku i aktualnu pomoć koja može biti razlog rasta.

S druge strane, na kraju tečaja, majka se može složiti s ovom tvrdnjom i stoga smatrati da je postigla sve svoje ciljeve i da više ne treba pomoć njegovatelja i službi te da je sposobna živjeti samostalno.

○

○ ***'Smještaj u zajednicu/sklonište bio je jedini mogući izbor'***

Pod 'jedinim mogućim izborom' možemo misliti na: majka nema valjanu mrežu podrške za alternativni put (npr.: majka nakon prijave o pretrpljenom nasilju nema rođaka ili prijatelja koji bi je trenutno mogao prihvatiti) i iz tog razloga nije mogla procijeniti druge alternative; ili intervencija službi nije ostavila nikakvu mogućnost procjene drugačijeg puta podrške i zbog toga nije bilo mogućnosti izbora; ili majka smatra nužnim put unutar zajednice, jer može dobiti odgovarajuću podršku obrazovnog tima koji će je pratiti na putu osvještavanja svoje situacije i postizanja samostalnog života.

○ ***"Uvjeran sam u svoj izbor, odnosno tražio sam pomoć".***



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Smjernice operatera

Majka će pristati samo ako je inkluzija bila njezin izbor, važno je razumjeti i natjerati majku da se zapita koji su bili njezini motivi za traženje pomoći i prepoznati snagu koju je imala u teškom trenutku da potpuno promijeni svoj život i život svojih njezina djeca.

o "Mislim da možda postoje druga rješenja (ostati kod kuće i dobiti pomoć, otići živjeti s roditeljima na primjer)".

U slučaju da se majka ne slaže sa smještajem u ustanovu za skrb, može smatrati da postoje druge vrste rješenja. Uzimajući u obzir da su sud i službe smatrali da je put zaštite karakteriziran smještajem u zajednici nužan, cilj koji treba postići bit će poticanje svijesti da moguća rješenja nisu bila primjerena za trenutak poteškoća i postizanje ciljeva zaštite djeteta. .

o "Svjestan sam ciljeva koje treba postići"

S ovom izjavom potrebno je razumjeti koji su ciljevi majke, koji se ne moraju poklapati ili ne moraju biti ukupnost ciljeva koje su utvrdili tim i službe.

Na temelju dobivenog rezultata:

ADEKVATNA SVIJEST O VLASTITOM ISKUSTVU (23-32)

Majka je potpuno svjesna vlastitih iskustava. To joj omogućuje dobar odnos sa samom sobom i funkcionalne međuljudske odnose. Sposobna je prepoznati vlastite resurse i svjesna je motivacije za ulazak u zajednicu. Ona identificira potrebne ciljeve koje treba postići kako bi poboljšala svoje roditeljske vještine.

DISKRETNA SVIJEST VLASTITOG ISKUSTVA (16-23)

Majka nije u potpunosti svjesna vlastitih iskustava, shvaća da prolazi kroz teško razdoblje, ali treba je podržati u postavljanju realnih ciljeva i potpunom osvještavanju onoga što je dovelo do teške situacije.

NEDOSTATAK SVIJESTI O VLASTITOM ISKUSTVU (8-15)

ODGOJNI STIL



Smjernice operatera

Ovo potpodručje ima za cilj analizirati odgojni stil koji je usvojila majka, neće biti identificiran nikakav specifični stil, ali će nam odgovori reći je li odgojni stil prikladan za zdravo odrastanje djece.

Majka će usvojiti stil, pozivajući se i na model koji su usvojili njeni roditelji, a isto tako njena iskustva i odnos s partnerom znači da ona živi svoju roditeljsku ulogu sa svojom specifičnošću i jedinstvenim pristupom, ali bitno je da je ovaj pristup dosljedan i funkcionalan.

Sposobnost razmišljanja o usvojenom stilu i strategijama korištenim u odgoju njihove djece prilika je za poticanje promjena u kristaliziranim situacijama i navođenje majki da krenu s jasnijim idejama i ciljevima.

Roditeljski stil uzima u obzir i razinu kontrole, pod kojom podrazumijevamo pritisak koji majka vrši da stimulira primjereno ponašanje svoje djece, i razinu podrške, koja se podrazumijeva kao emocionalna bliskost, spremnost i sposobnost da se zadovolje potrebe. Ravnoteža ovih dviju komponenti određuje pozitivnost ili negativnost novog stila roditeljstva.

Analizirajmo tvrdnje koje će majka pronaći u upitniku:

o "Razgovaram sa svojom djecom da poštuju pravila".

Majka može imati dvojbu o tome kako razumjeti pojam 'pravila', jer ona može smatrati da su pravila ona koja prenosi svojoj djeci i za koja vjeruje da su ispravna ili pravila koja se dijele unutar zajednice. Ne postoji uvijek potpuno slaganje između onoga što majka smatra potrebnim da njezina djeca poštuju i onoga što odgojni tim pokušava podijeliti. Može biti korisno analizirati svaki nesklad i razmisliti, zajedno s majkom, o tome koja su pravila najpovoljnija za spokojan rast djece i primjeren društveni život pun poštovanja.

o "Naklonost prema djeci izražavam vanjskim izrazima (poljupci, maženje...)"

Majka možda nije navikla izražavati naklonost poljupcima i maženjem, ali usvaja različite načine da to pokaže. Različiti načini mogu biti diktirani roditeljima koji su i sami bili odvojeni ili koji su rijetko izražavali ljubav na ovaj način. Stavljanje majke pred mogućnost modificiranja vlastitih načina izražavanja ljubavi moglo bi je natjerati da razmisli o tome što je propustila i što nije mogla dopustiti da njezina djeca propuste, počinjući biti afektivnije prisutna poljupcima, zagrljajima, maženjima...

o "Navikao sam na dijalog sa svojom djecom".

U slučaju da majka ima tek rođenu djecu, podržite je u zamišljanju odnosa tijekom odrastanja, a time i mogućnosti dijaloga sa svojom djecom i važnosti komunikacije u njihovom budućem odnosu. Majka bi mogla početi razgovarati s djetetom od najranije dobi. Zanimljiv aspekt mogao bi biti razumjeti što majka misli pod dijalogom, a ako se ona sama pita što znači 'dijalog', mogli bismo reći da mislimo na pokušaj razumijevanja svoje djece, njihovih misli, snova, emocija koje proživljavaju, ali i njihove poteškoće, sumnje, nesigurnosti.

Majka bi trebala voditi otvoren i spokojan dijalog, jednostavan, ali dubok, s obzirom na to da svaka evolutivna faza koju djeca prolaze zahtijeva rekalkibraciju metoda i vremena za dijalog, prepoznajući djecu kao sve zrelije i svjesnije sugovornike. To je otvoren i fleksibilan proces, koji se uvijek mora moći prilagoditi promjenama i različitim fazama odrastanja djece.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Smjernice operatera

o "Ukoravao sam sina/kćer zbog 'pogrešnog' ponašanja"

Majka, u odnosu na dob djeteta, može odmalena usvojiti kazne (npr. oduzeti igračku, ne dati ga u naručje, pustiti ga da plače) pa je potrebno procijeniti i u odnosu na dob, kako je majka navikla kažnjavati svoje dijete. Majka mora znati čitati djetetovo ponašanje, stoga ga ne smatrati a priori 'pogrešnim', već pokušati razumjeti razloge zašto se dijete ponaša na određeni način, a ne na neki drugi (možda je umorno, možda ne zna kako nositi se s frustracijama, možda je pod stresom, možda želi skrenuti pozornost na sebe).

Bilo bi korisno, zamolite majku, navesti neke primjere navodeći situaciju u kojoj se njezino dijete ponaša na 'pogrešan' način i njezinu moguću reakciju sankcioniranja te da zajedno razmislimo jesu li one bile funkcionalne ili ne i koje su još moguće strategije. moglo biti usvojeno.

o "Spreman sam preispitati svoj način obrazovanja"

U slučaju da je majka voljna preispitati vlastiti način odgoja, bit će korisno saznati koji su to aspekti na kojima treba poraditi, što namjerava promijeniti, a što, problematični su aspekti vlastitog obrazovnog modela. Neophodno je podsjetiti majku da ne postoji jedan način odgoja svoje djece, ali da postoje načini koji mogu više ili manje odgovarati njihovom odrastanju.

Ako majka osjeća da je njezin model

Na temelju dobivenog rezultata:

PRIKLADAN ODGOJNI STIL (28-44)

Majka daje djetetu pozitivan sustav pravila, s jasnim, dosljednim pravilima koja odgovaraju stupnju razvoja djeteta, objašnjavajući razloge za ta pravila. To omogućuje djetetu da ih prati na demokratski, zajednički i participativan način. Majka ne pribjegava kaznenim metodama i potiče dijete da izrazi svoje osjećaje.

NEADEKVATAN ODGOJNI STIL (11-27)

Majka djetetu nameće kruta i nepromjenjiva pravila bez objašnjenja, lako gubi strpljenje i koristi visok ton glasa kako bi je čuli. Majka od djeteta ne zahtijeva odgovorno ponašanje i ne kontrolira ga niti ima autoritet. Ako majka ne koristi svoj autoritet, dijete se ne može osloniti na sigurno vodstvo. Nedostatak jasnih i dosljednih pravila dovodi do zbunjenosti kod djeteta, a to također

LOKUS KONTROLE

Izraz lokus kontrole doslovno znači 'mjesto kroz koje se vrši kontrola', jednostavnije ga možemo definirati kao stupanj kontrole koji percipira svaki pojedinac nad životnim događajima.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Smjernice operatera

Na vrstu lokusa kontrole svakog od nas utječu osobnost, kultura i obitelj porijekla, kao i niz pozitivnih ili negativnih potkrepljenja primljenih tijekom života.

Obitelj je prvo okruženje u kojem dijete uči davati značenje događajima, svojim postupcima i njihovim posljedicama, stoga na razvoj lokusa kontrole uvelike utječe stil obitelji.

Postoje dvije vrste lokusa kontrole: unutarnji (unutarnja atribucija kontrole: Ja kontroliram svoj život) i eksterna (vanjska atribucija kontrole: sudbina kontrolira moj život).

Na primjer, ljudi s unutarnjim lokusom kontrole odrasli su u obiteljima koje poseban naglasak stavljaju na predanost, odgovornost i postojanost u postizanju cilja; Suprotno tome, vjerojatnije je da oni s vanjskim lokusom kontrole dolaze iz obitelji koje imaju malo kontrole i ne smatraju preuzimanje odgovornosti središnjim. Ali s vremenom i različitim životnim situacijama, moguće je da se mjesto kontrole promijeni.

Analizirajmo tvrdnje koje će majka pronaći u upitniku:

o "Puno toga što mi se dogodi vjerojatno je samo slučajnost".

Majka se možda ne smatra odgovornom za događaje koji su doveli do njenog smještaja u zajednicu ili druge događaje koji su se dogodili, ali smatra da su loša sreća ili dobra sreća odigrali odlučujuću ulogu u njenom životu. Svijest o tome da donošenje ili nedonošenje odluka u određenom trenutku može utjecati na sadašnjost, ali i na budućnost, temeljni je aspekt kako bismo mogli graditi svjestan i realan životni plan.

o "Mogu kontrolirati svoje probleme samo ako imam vanjsku podršku".

Mogućnost vanjske podrške uvijek je važna, u životu svake osobe, ali je također ključno procijeniti sposobnost samostalnog rješavanja problema i znati zatražiti pomoć u pravom trenutku. Majka bi mogla smatrati 'vanjskom podrškom' uslugu, zajednicu, obitelj, partnera, mrežu prijateljstva; važno je razumjeti što je za nju ta vanjska pomoć, koliko na nju može računati i koliko je vrijedna za eventualno rješenje problema.

o 'Postizanje uspjeha stvar je napornog rada'

Priznavanje potrebe za radom, postizanjem ciljeva, preispitivanjem sebe kako bi se postigao uspjeh važan je aspekt na kojem treba raditi kako bi se dobio osjećaj neovisnosti i potpune moći odlučivanja o vlastitom životu. Majke smještene u zajednicu često su nemotivirane ili ne vide kako se njihova situacija može promijeniti, diktirane činjenicom da se osjećaju same i uskraćene za sve, zbog čega je važno raditi na svojim osobnim resursima i sposobnostima te se pobrinuti da postignu kratkoročne ciljeve kako bi došli do konačnog cilja (koji se često poklapa s autonomnim životnim putem uz svoju djecu izvan konteksta zajednice). Za uspjeh je potrebno vrijeme, rad, dobri i loši dani, angažman i strpljenje.

o 'Sreća ima malo ili nimalo veze s uspjehom'



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Smjernice operatera

Majka može smatrati da sreća može potpuno ili potpuno utjecati na postizanje uspjeha ili ne, važno je razumjeti u kojim situacijama ona smatra da je sreća odredila uspjeh/neuspjeh (npr. 'loša sreća uzrokovala je da bude smješten u zajednicu, moj sin slučajno progutao neki lijek, bilo mu je loše i pozvali su socijalnu u bolnicu'; 'Svađala sam se s mužem zbog beznačajnih razloga, malo me gurnuo i ja sam, nesrećom, udarila u kut i ozlijedila se'...).

o "Mislim da čovjek doista može biti kreator svoje sudbine".

Potpuna svijest o vlastitim sposobnostima čini da se čovjek osjeća kao kreator svoje sudbine, bez obzira imao li sreće ili ne. Treba je pratiti na putu koji će je osvijestiti da ništa nije doslovce sudbonosno ili odlučeno osim naših svakodnevnih postupaka. Ono što radimo ima izravan odraz u životu, pomislite samo na raspon mogućih reakcija koje možemo imati na negativan ili pozitivan događaj.

o "Uvjeran sam u svoju sposobnost da se uspješno nosim s problemima s kojima ću se suočiti u budućnosti".

Majke se možda više ili manje slažu u priznavanju da posjeduju vještine koje su korisne u rješavanju i suočavanju s problemima koje život predstavlja. Jačanje ovih sposobnosti ili shvaćanje da netko posjeduje vještine ili otvorenost za stjecanje novih temeljni je aspekt nastavka životnog projekta.

o "Kad radim planove, siguran sam da ću ih moći ostvariti."

Ono što smo naumili postići nije uvijek postignuto i to može dovesti do neuspjeha ili jednostavno do drugačijeg načina postizanja cilja. Majka mora biti svjesna činjenice da je na tom putu, ne samo u vezi sa smještajem u zajednici, nego i u životu općenito, moguće da će se planovi sami napraviti. g način zahtijevaju promjene, diktirane životnim situacijama koje nismo predvidjeli. Majka mora biti svjesna te mogućnosti, prevladati osjećaj frustracije i vlastitim snagama prevladati poteškoće.

o "Na meni je da riješim svoje probleme i pogreške".

Majka mora moći uravnotežiti vlastitu sposobnost rješavanja problema i svoju sposobnost da zatraži pomoć u teškim vremenima. Važno je razmisliti o 'pogreškama'/'problemima', što su oni za nju, jesu li prisutni po njezinom mišljenju, može li se doista govoriti o 'pogreškama/problemima' i je li moguće razmotriti pomoć promijeniti ponašanje, ispraviti 'pogrešku/problem', kakva bi ta pomoć mogla biti i od koga bi je mogla zatražiti.

o 'Ljudi su žrtve okolnosti koje su izvan njihove kontrole'

Mama može imati takav stav o odsutnosti kontrole nad događajima bez obzira na poduzete radnje. Ne možemo uvijek kontrolirati sve okolnosti i sve eventualnosti jer odluke koje donose drugi ljudi



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Smjernice operatera

mogu, ali i ne moraju utjecati na naše živote (npr. odluka suca da mamu smjesti u zajednicu), ali moramo imati na umu da imamo moć i sposobnost intervenirati, ali ne biti žrtve, već izvršitelji.

Na temelju dobivenog rezultata:

INTERNI LOKUS (23-36)

Majka s unutarnjim lokusom kontrole vjeruje da njezin život i njezino trenutno stanje ovise o načinu na koji se ponaša i djeluje; smatra se odgovornom za sve što joj se događa u životu i vjeruje da ima punu kontrolu.

VANJSKI LOKUS (9-22)

Majka s vanjskim lokusom kontrole vjeruje da svaki uspjeh ili neuspjeh ovisi o vanjskim čimbenicima, doživljava događaje kao nepredvidive, pokazuje nisko samopoštovanje i nisku samoefikasnost.

ODGOJNI MODEL RODITELJSTVA

Biti roditelj jedinstvena je prilika za rast koja vam omogućuje razvijanje novih kompetencija i mogućnosti za promišljanje znanja, vještina, sposobnosti (osobnih, profesionalnih, društvenih...) i njihovo korištenje u svakodnevnom životu. Vještine koje posjedujemo također su rezultat iskustava koje smo stekli, a zapravo biti roditelj ovisi o djeci koja smo bili, obrazovnim modelima i roditeljima koje smo imali.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Smjernice operatera

Majka će u svom odnosu s djetetom uzeti u obzir, svjesno ili nesvjesno, stil odgoja koji je imala i iskustva koja je doživjela u djetinjstvu, a to je može natjerati da uzme u obzir moguće 'pogreške' svojih roditelja, a ne ponavljati u njezinom obiteljskom kontekstu.

Majka bi se trebala prisjetiti sebe djeteta i shvatiti koliko je odgojni model koji je imala bio više ili manje konstruktivan za nju, ima li i danas slične odnose sa svojom djecom i kako bi voljela da se prema njoj ponašaju njezini roditelji.

Zadatak praktičara je slušati i identificirati istaknute aspekte majčina života i koristiti ih kao izvor za stvaranje veće svijesti o vlastitoj prošlosti. Često nismo u stanju dati objektivno i lucidno čitanje životnih događaja i da bismo to učinili potreban nam je netko izvana da nam pomogne dati novo slovo.

Postavljena pitanja također imaju namjeru potaknuti majku na razmišljanje o odgojnim metodama koje se primjenjuju u odnosu na njezinu djecu, promišljajući sebe kao dijete i razmišljajući o tome kako bi se njezina djeca mogla osjećati ako se usvoje odgojne metode koje nisu prikladne za miran rast, dovesti je u pitanje usvojeni obrazovni model.

Analizirajmo tvrdnje koje će majka pronaći u upitniku:

o "Da bi sankcionirali tvoje ponašanje, tvoji roditelji/staratelji su povisili glas".

Bez obzira na dobiveni odgovor, važno je razumjeti sjeća li se majka nekih konkretnih situacija u kojima je roditelj povisio ton i dijeli li taj način i danas. To bi moglo dovesti do razmišljanja o načinima na koje je majka postupala u situacijama sličnim onoj u kojoj je danas roditelj.

o "Da bi sankcionirali tvoje ponašanje, roditelji/staratelji su te šamarali".

Majka bi mogla opravdati i omalovažiti pretrpljeno nasilje, istražujući emocije za koje je osjećala da bi se mogla osjećati bliže svom djetetu ako bi postupila na sličan način.

o "Vaši roditelji/staratelji uključili su Vas u donošenje odluka".

Način na koji su se odluke dijelile mogao je dati pozitivan ili negativan primjer majci, koja se možda sjeća događaja u kojem takvu priliku nije smatrala funkcionalnom.

o "Vaši roditelji/staratelji bili su voljni slušati".

Ovim pitanjem možemo istražiti na koje se načine i u kojim situacijama majka osjećala saslušanom, a u kojim manje te jesu li joj ta iskustva pomogla da posveti vrijeme slušanju svoje djece i da shvati njihovu važnost.

o "Vaši roditelji/staratelji izrazili su ljubav vanjskim izrazima (poljupci, maženje, govoreći 'volim te')"



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Smjernice operatera

Moguće je da je jedan od roditelja bio skloniji izražavanju naklonosti vanjskim izrazima, bilo bi korisno razumjeti koji od roditelja, pod kojim okolnostima, koje su nedostatke osjećali i kako se to, po vašem mišljenju, odražava na njihov odnos s njihovim djetetom.

o "Vaši roditelji/staratelji su s vama vodili dijalog".

Dijalog je važan aspekt unutar veze, majka bi trebala razmisliti o tome koliko je za nju bila važna prisutnost ili odsutnost roditeljskog dijaloga.

o "Vaši roditelji/staratelji su vas prijekorili zbog 'pogrešnog' ponašanja"

Majka bi se trebala prisjetiti kakve je kazne dobivala, je li ih smatrala korisnima i konstruktivnima te ponavlja li iste metode sa svojom djecom.

Na temelju dobivenog rezultata:

PRIKLADAN ODGOJNI STIL (18-28)

Majka je od svojih roditelja dobila sustav pozitivnih pravila, s jasnim, dosljednim pravilima primjerenim njezinom stupnju razvoja, te je dobila objašnjenja o razlozima tih pravila. To joj je omogućilo da ih prati na demokratski, zajednički i participativan način. Nije odrasla na načinima kažnjavanja, već je uvijek bila poticana na komunikaciju i dijeljenje svojih osjećaja.

NEADEKVATAN ODGOJNI STIL (7-17)

Roditelji su majci davali kruta i nepromjenjiva pravila bez objašnjenja, lako gubila strpljenje i koristila visok ton glasa kako bi je čuli. Roditelji su imali previše autoriteta ili ga uopće nisu imali tako što su bili popustljivi i izazivali zbunjenost majke.

ACTIVITIES

Br.1 Sjetite se situacije koja vas često rastužuje, uzmite olovku i papir i opišite je, tko je tamo? Što se događa? Gdje si? Ima li drugih ljudi? Kada ste opisali scenu, podijelite papir u dva stupca:

- U prvi stupac napišite naslov "Što je u mojoj moći", ovdje ćete po točkama opisati sve što osobno možete učiniti da riješite situaciju, sve što ovisi o vama (npr. nasmiješite se, budite spremni, osjećajte se samouvjereno, imajte znanja, itd.).

- U drugom stupcu napišite naslov "Što nije u mojoj moći", ovdje ćete po točkama opisati sve ono što ne možete učiniti da biste upravljali situacijom, jer to ovisi o drugim faktorima ili drugim ljudima (npr. grub karakter osobe, moj muž je uvijek vani, pada kiša, nema novca, malo je vremena...)



Smjernice operatera

Br.2 Prihvatite 'ne raditi ništa'

Prihvatite da dan možda nije ni zauzet. Zatražite malo vremena za sebe i odvojite malo vremena da ne radite ništa. Opustite se, dosađujte se, maštajte: činite što god želite sve dok vam to dopušta da uđete i neko vrijeme ostanete povezani sa svojom nutrinom.

Br.3 "Povežite se sa svojim tijelom"

Za ovu vježbu možete postaviti budilicu ili dopis u neuobičajeno vrijeme. Stop svoju aktivnost na minutu i koncentrirajte se na svoje disanje, držanje, opuštanje svih zgrčenih mišića i druge moguće signale koje vam vaše tijelo šalje.

Br. 4 'Vodite dnevnik'

Upozorenje: vođenje dnevnika ne znači nužno pisanje stranica i stranica izvješća ili memoara svake večeri. Bilježnica na noćnom ormariću (ili bilješka na pametnom telefonu) može biti dovoljna da zapišete svoje raspoloženje i barem pet stvari koje su se dogodile tijekom dana. U početku ćete možda imati problema, ali ova će vježba uvježbati vaše vještine promatranja i svjesnosti.

No.5 'Upoznajte stanje uma'

Započnite izvođenjem ove vježbe u prisutnosti emocija koje percipirate negativno, npr kao ljutnja ili strah. Usredotočite se na ono što osjećate: kako se osjećate? Što je pokrenulo tvoja reakcija? Kako se možete vratiti dobrom osjećaju? Što mislite o drugim ljudima uključeni



Smjernice operatera

Br.6 'Isključi pozadinu'

TV u vrijeme večere, aktivna melodija zvona mobilnog telefona, popratna glazba ili slušalica u uhu. Sve su to prakse koje, iako same po sebi nisu loše, potiču vaše odvajanje od svijeta oko vas. S vremena na vrijeme odustanite od ohrabrujućeg zujanja pozadine i usredotočite se na bitne zvukove, kao što su glasovi drugih.

br.7 'Tko sam ja'

Ova je vježba osobito korisna u situacijama tjeskobe ili visokog stresa, i jest apsolutno svestran jer ga možete prakticirati u bilo kojem kontekstu.

1. Uočite pet stvari koje možete vidjeti. Osvrnite se oko sebe i odaberite nešto što inače ne biste primijetili, poput sjene ili male pukotine u tlu.
2. Primijetite četiri stvari koje možete osjetiti. Osvijestite četiri stvari koje osjećate u sadašnjem trenutku, kao što su tekstura hlača, osjećaj povjetarca na koži ili glatka površina stola na koju odmarate ruke.
3. Zabilježite tri stvari koje možete čuti i usredotočite se na zvukove oko sebe. Na primjer, ptica, zvuk hladnjaka ili zvuk prometa iz obližnje ulice.
4. Primijetite dvije stvari koje možete namirisati. Obratite pozornost na mirise kojih obično niste svjesni i provjerite jesu li ugodni ili neugodni. Miris obližnjih borova, plaže ako živite na obali ili restorana brze hrane u blizini vašeg doma.
5. primijetite okus u ustima. Usredotočite se na okus sadašnjeg trenutka. Možete žvakati žvakaću gumu, pojesti nešto, pa čak i osjetiti okus u ustima, a da ništa ne progutate.

Ovo je jednostavna vježba koja vas može brzo dovesti do ovdje i sada. Vrijeme koje ćete provesti sa svakim osjetilom ovisi o vama, ali svaki predmet pažnje trebao bi trajati jednu ili dvije minute. Ova vam vježba pomaže da se vratite u sadašnjost sa svjesnijim stanjem.

br.8 'Ja sam'

Ova bi aktivnost trebala omogućiti majci da razmisli o odnosu između onoga što misli o sebi i onoga što misli o svom djetetu (tablica se također može koristiti za druge referentne brojke). Podijelite list na dva dijela i napišite, bez previše razmišljanja, tko ste vi, a tko je vaše dijete



Smjernice operatera

'POTRAGA ZA SREĆOM'

Film se temelji na istinitoj priči o Chrisu Gardneru, koji ulaže svu svoju ušteđevinu u razvoj skenera gustoće kostiju koje prodaje liječnicima. Između bankrota i bankrota napušta ga žena, napuštajući i njihova sina. Oboje su suočeni s teškom situacijom koja ih tjera da žive na ulici i krenu od nule. Ovaj film potiče na razmišljanje o sreći, snovima, žrtvi, frustraciji i prevladavanju poteškoća, uči što su vrijednosti, sposobnosti da se prevladaju prepreke unatoč nedaćama.

"BITI RODITELJ DANAS" Pierluigi Benes

Zapravo, priča je stalna potraga Marca i Alessandre za onim što bi ih moglo učiniti boljim roditeljima, a smještena je u pozadini mora, prirode, putovanja, posla, sporta i sjaja fascinantnih mjesta kao što je grad Trst. , Friuli Venezia Giulia i okolica. Tu je i želja para da ponovno otkriju sreću u malim stvarima i da se vrate putovanjima, svrha koja je uspavana strahom da neće moći pravilno voditi računa o djetetu. Bit će vrlo zanimljivo pratiti njihove događaje, shvatiti kako će pokušati odgovoriti na odgojne nedoumice koje ih muče i kako će se razvijati njihov odnos.

Komunikacijsko područje

Komunikacija je temeljni proces koji zadovoljava fizičke, socijalne, psihološke i instrumentalne potrebe i sastoji se od razmjene značenja među ljudima. Komunikacijski čin sastoji se od različitih elemenata:

- emiter
- prijamnik
- kontekst
- šifra
- kanal



Smjernice operatera

- poruka

Svatko može komunicirati s drugima, ali nismo uvijek u stanju razumjeti složenost komunikacije. Kroz komunikaciju izražavamo svoje ideje, potrebe, misli i emocije te možemo slušati i razumjeti one drugih.

Osim sadržaja poruke, važno je promatrati i kako je ta poruka izražena; to se može učiniti kroz para-verbalne kanale (ton, ritam, brzina, timbar) i neverbalne kanale (izrazi lica, geste, držanje, proksemika), a dosljednost između ova dva kanala predstavljat će učinkovitu komunikaciju.

Učinkovita komunikacija uključuje znati kako se kongruentno izraziti u bilo kojem kontekstu, kako izraziti svoje ideje, potrebe, mišljenja i osjećaje, kako dati povratnu informaciju, kako zatražiti pomoć i kako aktivno slušati.

Kao i kod svih drugih odnosa, poznavanje načina komuniciranja između članova obitelji ključno je za: mir i sklad u samoj obitelji te za zdrav razvoj djece.

Treba imati na umu da dijalog počinje prije rođenja i raste s vremenom. S djetetom se počinje komunicirati i prije nego što se rodi, u maternici, zapravo, dijete počinje osjećati majku i vanjski svijet, ta komunikacija će se razvijati i mijenjati s vremenom i prema razvojnim fazama kroz koje dijete prolazi. . Komunikacija je kanal kojim roditelji stupaju u odnos sa svojom djecom i ujedno im daju model koji slijede.

Unutar ovog područja identificirana su 3 različita načina komunikacije:

- *Pasivna komunikacija*
- *Asertivna komunikacija*
- *Agresivna komunikacija*

PASIVNA KOMUNIKACIJA

Glavna karakteristika ovog načina komunikacije je teškoća u izražavanju vlastitog mišljenja ili osjećaja. Tko ima pasivan stil:

- druge smatra boljim od sebe;
- boji se osude drugih;
- teško odbija zahtjeve;
- sklon je podvrgnuti se volji drugih;
- bori se za predlaganje inicijativa i donošenje odluka.

Dugoročno gledano, kombinacija ovih uvjerenja, ponašanja i emocija može kod osobe izazvati osjećaj usamljenosti i progresivni gubitak samopoštovanja i osjećaja samoučinkovitosti.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Smjernice operatera

Oni koji usvajaju pasivan stil možda to čine jer imaju potrebu biti prihvaćeni i misle da bi im u tome mogla pomoći veća pozornost prema drugima. Ili to može biti način da izbjegnute biti predmetom agresije od strane drugih ili straha od uključenosti u sukob ili osjećaja neprilagođenosti situaciji.

Dakle, pasivni komunikacijski stil mogu implementirati oni koji se osjećaju neprikladnima u nekoj situaciji, boje se posljedica drugačijeg ponašanja, ne poznaju vlastite potrebe, boje se ispasti agresivni.

Pasivna ponašanja su na primjer: dopustiti drugima da odluče, ne riskirati, stajati po strani, slagati se s jačom osobnošću, tražiti odobrenje od drugih, ne reagirati na kritiku.

Roditelj pri usvajanju ovakvog načina komunikacije popušta dječjim željama i zahtjevima, ne izražava izravno svoje mišljenje i osjećaje, boji se osude, ispričava se i kad ne bi trebao.

Analizirajmo tvrdnje koje će majka pronaći u upitniku:

- ***"Pokušavam izbjeći izravnu konfrontaciju kad god je to moguće, nadajući se da će se situacija riješiti sama od sebe."***

Majka bi mogla izbjegavati sukob zbog straha od fizičkog ili verbalnog nasilja koje je doživjela kad god je izrazila vlastite ideje. Također se možda ne smatra 'ravnopravnom' u sukobu, osjećajući se sve manje u usporedbi s drugima. Majka bi također mogla tražiti pojašnjenje ovog pitanja, možda navodeći primjer tipične situacije, ovdje bi praktičar mogao dati primjere: vaš sin želi ostati vani do kasno, ali vi se ne slažete; otac vašeg sina odlučuje kupiti vašem sinu motor, ali vi ne pristajete

- ***"U sukobima sa svojim sinom/kćeri nemam tendenciju tvrditi svoj stav".***

Majka se može odlučiti na takvo ponašanje iz različitih razloga: zato što se osjeća krivom zbog iskustva svog djeteta, zato što se boji moguće reakcije svog djeteta, zato što ne vjeruje da njeno dijete može razumjeti ili tolerirati ideju o određena situacija s obzirom na godine i zbog toga se slaže s tim. Važno je razumjeti zašto on/ona ne smatra potrebnim afirmirati svoju ideju/stav.

- ***"Ne mogu izraziti svoje ideje i potrebe".***

U kojim okolnostima ne možete izraziti svoje ideje/potrebe: u zajednici, u školi, kod kuće, na poslu? Zašto ih ne može izraziti: strah od osude, strah od nasilja, osjećaj manje od drugih ljudi? Ako majka često nije u mogućnosti izraziti svoje ideje ili potrebe, potrebno je prilikom izrade EYP-a razumjeti koji su razlozi.

- ***'Pokušavam izbjeći sukob'***

Majka se u prvom razdoblju insercije može bojati i zbog toga se bojati sukoba i izbjegavati ih. Konflikt bi mogao biti konstruktivan ako ga shvatimo kao razilaženje ideja/stajališta/mišljenja, što daje priliku za promišljanje i rast bez upotrebe nasilja (fizičkog i/ili verbalnog). Štoviše, unutar dinamike grupe ljudi (bilo da je riječ o obitelji, članovima zajednice, radnom timu) razlike su prirodan aspekt, a razumijevanje kako ih prevladati ključni je faktor za nečiji rast.

- ***"Uvijek trebam biti siguran u svoje izbore".***



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Smjernice operatera

Nesigurnost mogu uzrokovati različiti čimbenici, npr. činjenica da majka od djetinjstva nikada nije imala podršku članova obitelji, činjenica da ju je suprug/partner uvijek omalovažavao i odlučivao umjesto nje, strah od pogreške. Razumijevanje pozicije majke s obzirom na različite vrste izbora (obiteljski, društveni, radni, osobni) i razumijevanje od koga traže sigurnost, od partnera, od odgojnog tima, od poslodavca, od roditelja, od djece, koristan je alat za identificiranje ciljeva koje treba postići.

ASERTIVNA KOMUNIKACIJA

Asertivnu komunikaciju možemo definirati kao izražavanje vlastitih potreba, emocija i mišljenja primjereno konkretnoj situaciji u kojoj se osoba nalazi, bez izazivanja krivnje ili ljutnje.

Asertivnost se ne izražava samo verbalno nego i neverbalnom komunikacijom, pokazivanjem interesa za slušanjem sugovornika, popratnim izrazom lica ono što govore, zauzimanjem otvorenog položaja prema drugome i tonom glasa koji je jasan i u skladu s porukom koju šaljete.

Osoba koja usvaja asertivnu komunikaciju:

- jasno je što želi;
- djeluje da bi se to postiglo;
- poštivati prava drugih;
- ne osjeća se krivim;
- ima dobro mišljenje o sebi, čak i ako mu je teško ili nemoguće postići ono što želi.

Ovaj komunikativan stil podrazumijeva sposobnost razumijevanja i empatijskog slušanja drugih, sposobnost pravljenja kompromisa, živjeti odnose na otvoren i voljan način te prihvatiti mogućnost da se ne sviđate svima ili da ponekad neki cilj nije dostižan, unatoč vašem trudu.

Unutar obitelji asertivna komunikacija predstavlja sposobnost prepoznavanja, uvažavanja i izražavanja vlastitih emocija, potreba, preferencija i želja zauzimanjem stava slušanja i empatije, prihvaćanjem kritike, poznavanjem odbijanja, priznavanjem vlastitih pogrešaka i međusobnim povjerenjem. Communication with children is an important factor in improving relationships and the family climate, and to do this we need to see them as thinking people other than ourselves.

Let us analyse the statements that the mother will find in the questionnaire:

- ***"Kada moja djeca govore, ja pažljivo slušam bez osuđivanja."***

Prosudjivanje može umanjiti djetetovu misao, problem ili sumnju, pa iako netko može imati različita mišljenja o određenom konceptu, važno je da majka sluša kako bi pokušala razumjeti djetetovo gledište.

- ***"U konfliktnim situacijama sa sinom nastojim posredovati"***

Majka pokušava pronaći rješenje sukoba pronalaženjem zajedničkog jezika, to je moguće samo ako je osoba slobodna u izražavanju vlastitih misli. Majka može dopustiti da njezino vlastito gledište prevlada, a da ne dopusti sinu da izrazi svoje razloge, a možda i ne smatra važnim pronaći obostrano povoljan dogovor.

- ***"Ne osjećam da imam poteškoća u izražavanju svojih potreba, emocija i želja"***



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Smjernice operatera

Majka može imati poteškoća u izražavanju potreba, emocija i želja s timom, a ne s prijateljima ili obitelji. To može biti diktirano kratkim razdobljem umetanja, prethodnim nesigurnostima, nedostatkom povjerenja u operatere. Razlozi za ono što stvara poteškoću korisni su za razumijevanje kako postupiti.

- ***'Poštujem tuđe mišljenje i otvoren sam za razgovor'***

Majka možda nije uvijek otvorena za sukobe, možda nije otvorena za dijalog o određenim temama (npr. odgoj djece, raspored vremena, odnos s partnerom...) jer može osjećati da je jedina koja može odlučiti i razmotriti svako mišljenje drugih kao prosudbu.

- ***'Slijedim svoje ideje s poštovanjem prema drugima'***

Iznošenje vlastitih ideja važan je aspekt, ono što čini razliku je kako se te ideje iznose. Majka može koristiti neprovedive metode, pokušavajući prevladati vlastito stajalište ili omalovažavajući tuđe.

- ***"Razumijem kada drugi ne reagiraju dobro na ono što govorim i prilagođavam svoje ponašanje kako bi se osjećali ugodnije".***

Nema u svim prilikama majka te svjesnosti i možda ne razumije nelagodu koju doživljavaju oni oko nje, možda, iako je toga svjesna, možda ne može pronaći način da promijeni svoje ponašanje.

AGRESIVNA KOMUNIKACIJA

Roditelj koji ima agresivan komunikacijski stil nastoji samo zadovoljiti vlastite potrebe prevrtanjem nad djecom, ostavljajući malo prostora za sukobe i sklon se nametnuti, govori izravno i neprimjereno. Oni s agresivnim stilom vjeruju da su uvijek u pravu, krive druge za svoje pogreške i nepokolebljivi su i kruti u svojim stavovima. Agresivni stil generira strah kod druge osobe i otežava prijenos i razumijevanje poruke koju šalje, ljudi koji imaju posla s agresivnim sugovornikom često se mogu osjećati obezvrijeđeno, zanemareno i doživjeti vrlo frustrirajuća iskustva.

Agresivnu komunikaciju karakteriziraju: prevladavajuća usredotočenost na sebe, nedostatak pridavanja važnosti sugovorniku, izrazita sklonost dominaciji nad drugim, uvjetovanju ili manipuliranju njegovim ponašanjem, zapovijedanju, neispitivanju vlastitog načina viđenja, omalovažavati zasluge drugih, kritizirati, osuđivati, prekidati, ne dopustiti da se izrazi.

Korištenje agresivnog jezika za 'odgoj' svoje djece može ostaviti traga na djeci, vrijeđajući ih frazama poput: 'Sramim te se', 'Gadiš mi se', 'Ti si kreten', 'Dobar si za ništa' ne utječe na djetetovo samopoštovanje. Korištenje agresije za odgoj uvijek je kontraproduktivno. Onog trenutka kada netko pokaže agresiju, makar i samo verbalnu, dijete se više neće fokusirati na svoje postupke i kako ih promijeniti, već će njegova pozornost biti usmjerena na postupke i ponašanje roditelja. Na taj način roditelj u potpunosti promašuje odgojni cilj jer dijete više nije fokusirano na razumijevanje što radi krivo i kako bi moglo bolje, već samo razmišlja o tome koliko je roditelj postao zastrašujući.

Analizirajmo tvrdnje koje će majka pronaći u upitniku:

- ***"U konfliktnim situacijama sa svojom djecom dopuštam da moj autoritet prevlada".***



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Smjernice operatera

Majka možda neće smatrati prikladnim posredovati u konfliktnim situacijama, već a priori potvrditi svoj autoritet bez slušanja djeteta. Važno je razumjeti zašto želi da njezin autoritet prevlada, možda se oslanja na roditeljski model koji je imala, možda osjeća da je to jedini način da natjera djecu da je slušaju i ne bune se.

○ *'U raspravama imam običaj povisiti glas'*

Koliko često i u kojim prilikama je majka sklona povisiti glas? Zašto ona koristi ovo sredstvo komunikacije? Možda osjeća da je to jedini način da natjera dijete da je sluša, to može biti jedini poznati način. Trebali bismo navesti majku na razmišljanje o tome kako ovaj način, ako ga usvoji, negativno utječe na dijete i koristi li ono isti način u razgovoru.

○ *"Smatram da su moji argumenti superiorniji od tuđih"*

Majka bi se mogla osjećati superiornom u odnosu na sugovornika, npr. osjeća se superiornom u odnosu na sina i ne smatra njegove argumente važnima; ili bi se mogla osjećati superiorno u odnosu na drugog korisnika jer ima drugačiju kulturnu razinu ili pozadinu; mogla bi se osjećati superiornom u odnosu na praktikanta jer možda nema dovoljno iskustva. Majka bi trebala biti svjesna važnosti tuđih misli, to bi je moglo obogatiti, a preispitivanje same sebe moglo bi biti razlog za rast.

○ *"Mislim da su drugi odgovorni za stvari koje mi se događaju."*

Majka treba biti potpuno svjesna da većina onoga što se događa u njenom životu ovisi o njenim izborima i postupcima, samo uz punu svijest moguće je krenuti putem promjene.

○ *'Smaraju me tuđi argumenti'*

Ovisno o sugovorniku ili iznesenim argumentima, mama se može stalno dosađivati, shvatite u kojim prilikama, koliko često i s kim se mama dosađuje.

Na temelju dobivenog rezultata:

PASIVNI STIL KOMUNIKACIJE

Majka s pasivnim komunikativnim stilom sklona je obuzdavanju svojih emocija, osjeća se potlačeno i zastrašeno od drugih i pokazuje poteškoće da se čuje. Pokušava izbjeći sukobe i jedva nastoji zadovoljiti svoju potrebu za uspostavljanjem novih odnosa.

ASERTIVAN KOMUNIKACIJSKI STIL

Majka s asertivnim komunikativnim stilom preuzima ponašanje koje se temelji na iskrenom izražavanju vlastitih osjećaja, potreba, želja, misli i kritiziranja, bez predodređivanja drugoga i sposobna je doživljavati odnose na otvoren i uslužan način.

AGRESIVAN STIL KOMUNICIRANJA

Majka s agresivnim komunikacijskim stilom ne prihvaća da može pogriješiti i ostavlja malo prostora drugima, nastojeći se nametnuti neobjektivnošću u izražavanju mišljenja i ocjena.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Smjernice operatera

AKTIVNOSTI

NE. 1 'PIŠEM TI

Napišite pismo stvarnom ili izmišljenom liku, možete im reći što god želite. Ova aktivnost potiče vas da izrazite svoje osjećaje i emocije o drugoj osobi, olakšava pismeno izražavanje sebe i svojih osjećaja.

NE. 2 'POZITIVNE PORUKE

Napišite poruku upućenu svom djetetu koja izražava osjećaje govornika, a ne osuđujući ga/nju. Ova aktivnost ima za cilj podići svijest o važnosti otvorene i iskrene komunikacije.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Smjernice operatera

NE. 3 'JA MOGU'

Dovršite rečenice i razmislite o odgovorima:

"Ja sam sposoban..."

"Mogu..."

"Ja sam nepobjediv..."

"Nazovi me ako trebaš..."

"Za mene se može reći da..."

"Naučio sam ..."

"Odlučio sam da..."

BR. 4 'PREPREKE U KOMUNIKACIJI'

Praktičar bi trebao pomoći djeci da promisle o tome što otežava komunikaciju, kroz ovu aktivnost majci da poboljša svoju svijest o vlastitoj komunikaciji i učincima koje ona može imati na druge. Navedite kako se osjećate zbog komunikacijskih barijera:

o Davanje naredbi, zapovijedanje, usmjeravanje

o Prijetiti, opominjati, upozoravati

o Prosuđivanje, kritiziranje

o Istražite

NO.5 'OGLEDALO'

Stanite ispred ogledala, odaberite udoban položaj i pokušajte

ispričajte svom odrazu stvarnu ili izmišljenu priču. Ali bez pomicanja mišića! Osim onih u čeljusti koje trebate govoriti, naravno....

Pokušajte sada odgovoriti na ova pitanja:

Jeste li svjesni nenamjernog pomicanja mišića?



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Smjernice operatera

"POMOZI MI DA RAZGOVARAM S TOBOM. KOMUNIKACIJA IZMEĐU RODITELJA I DJECE" Gilles Julien

Autorica objašnjava koje komponente sudjeluju u komunikaciji roditelj-dijete (prihvatanje, slušanje, poštovanje, razumijevanje, suosjećanje, ljubav, zbližavanje, motivacija) te pokazuje njezinu temeljnu važnost za rast i razvoj djeteta. Zatim opisuje neke praktične stilove i stavove u kojima se ostvaruju komponente komunikacije.

"T"OBITELJ BELIER" (2014.) - redatelj Eric Lartigau

Paula Bélier ima šesnaest godina i toliko je dugo prevoditeljica i glas svoje obitelji. Zato što su Bélieri, farmeri u Normandiji, gluhi. Paula, koja može čuti i govoriti, njihov je most sa svijetom. Paula, rastrgana između posla i srednje škole, u školi otkriva da može daleko dogurati. Potaknuta profesoricom glazbe prijavila se na pjevačko natjecanje u Parizu.



Smjernice operatera

Područje odnosa

Čovjek je društvena životinja i kontinuirano doživljava međuljudske odnose u različitim kontekstima života: zajednica, obitelj, dom, posao (...) i razvijanje dobrih međuljudskih vještina omogućuje potencijal za postizanje boljeg socijalnog zdravlja.

Za dobre odnose važno je biti asertivan, sposoban nametnuti se, izraziti svoje ideje i potrebe, bez okolišanja, zapravo učinkovit odnos znači biti sposoban nametnuti se poštujući ulogu drugih, ali i vlastitu ulogu unutar Veza.

U našem konkretnom slučaju, odnos majka-dijete uspostavlja se od rođenja i odnos koji će se uspostaviti bitna je pretpostavka za sve odnose koje će dijete imati kroz život. Kroz odnos s roditeljima dijete uči prepoznati sebe kao jedinstvenu jedinku, dati smisao vlastitom ponašanju i ponašanju drugih i općenito svijetu oko sebe. Iskustvo sigurnosti odvija se u osjetljivom relacijskom kontekstu i karakterizira ga:

- osjećaj da se u nevolji može računati na drugoga;
- kvaliteta i dosljednost interakcija skrbi;
- znanje da mogu upoznati okolinu i istraživati je bez straha;
- znati da se u teškoćama uvijek može vratiti u sigurnu bazu, iz koje se može otići nakon što je dobio utjehu, sigurnost i utjehu.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Smjernice operatera

Roditelji koji su fizički dostupni i emocionalno dostupni, prisutni i pažljivi, postojani i predvidljivi, te osjetljivi na potrebe svoje djece postaju temeljna osobna ostavština koja će im omogućiti da aktiviraju svoje internalizirane resurse u teškim trenucima života.

Da bismo bili primjer djece, potrebno je posjedovati i raditi na određenim elementima: empatiji, povjerenju u drugoga, mreži podrške i granicama.

Unutar ovog područja identificirana su četiri potpodručja:

- Suosjecanje*
- Vjeruj u drugoga*
- Afektivni odnosi*
- Mreža i društvena podrška*

SUOSJECANJE

Suosjećati znači 'staviti se u kožu drugih', dijeliti njihovo emocionalno stanje razumijevanjem emocija koje oni doživljavaju i doživljavati ih zauzvat pokušavajući razumjeti njihove razloge i namjere. Odnos između roditelja i djece neophodan je kako bi dijete također postalo empatično: u trenutku kada dijete postane svjesno da se njegove emocije razumiju, osjećaju, prihvaćaju i uzvraćaju, tada će biti moguće razviti njegovu ili njezinu sposobnost empatije. Empatijski kapaciteti uključuju ne samo dijeljenje emocija, već i sposobnost modulacije afektivnog iskustva prilagođavanjem intenziteta i trajanja onoga što netko doživljava kao reakciju na osjećaje drugoga. Da bismo razumjeli emocije drugih, moramo znati prepoznati i vlastite.

Empatija je temeljna sposobnost koja je u osnovi prosocijalnog ponašanja i može pomoći osobi da koristi asertivnu komunikaciju, ima društvene razmjene, potiče različitost i regulira tijek neugodnih emocija i agresivnog ponašanja.

Staviti se u tuđu kožu korisno je kako bismo mogli djelovati empatično i pružiti utjehu i pomoć onima u potrebi, ali ne samo.

Možemo govoriti o kognitivnoj empatiji (zauzimanje tuđeg gledišta), tjelesnoj empatiji (osjećanje sa), empatičkoj zabrinutosti (želja pomoći drugome).

Rad na empatiji omogućuje nam dobre odnose čak i s onima koji su vrlo različiti od nas po svojim iskustvima, svom podrijetlu.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Smjernice operatera

Biti empatičan je stoga važna društvena kompetencija, dok nedostatak empatije može biti u korijenu agresivnog ili antisocijalnog ponašanja. Jedan od načina za to jest vježbanje aktivnog slušanja. Prema Thomasu Gordonu, glavna pravila za autentično slušanje su:

- obratite pažnju na detalje komunikacije, hvatajući i verbalni jezik i govor tijela;
- pokazivati razumijevanje, kako kroz kratke verbalne izraze, tako i kroz držanje, geste, osmijehe i druge mimike;
- Pokaži zanimanje;
- zrcaljenje: ovo uključuje preformuliranje vlastitim riječima onoga što je drugi izrazio, uključujući emocije.

Analizirajmo tvrdnje koje će majka pronaći u upitniku:

○ *"Moja djeca mi se lako povjeravaju".*

Djeca, ovisno o dobi, majku doživljavaju kao referentnu točku i lako joj se povjeravaju, govore bez straha, dijete se osjeća potpuno shvaćeno i vjeruje svojoj majci, zna da će ono što mu je povjerila ostati tajna. U adolescentnoj fazi nedostaje komunikacije jer se dječak radije povjerava prijateljima, no ako je tijekom djetinjstva s majkom uspostavio odnos povjerenja, znat će da se na nju uvijek može osloniti i potražiti pomoć u vremenima poteškoća.

○ *"Mogu prepoznati zasluge i kvalitete svoje djece".*

Majka je u stanju prepoznati zasluge svog djeteta, veliča ih i nastoji unaprijediti njihove resurse. Majka može obratiti više pozornosti na aspekte ponašanja koje se percipira kao pretjerano, dijete upija takav stav i zbog toga se može osjećati omalovaženim i/ili neadekvatnim. Majka nije uvijek u stanju vidjeti koji su pozitivni aspekti, to može biti diktirano djetetovom dobi (adolescent, na primjer), ali usredotočenost na vrline, kvalitete i resurse omogućuje djetetu da se osjeća priznatim i zadovoljnim od strane jednog od najvažnijih važne figure u njegovom ili njezinom razvoju.

○ *"Trudim se sagledati situaciju iz druge perspektive kako bih se stavio u kožu druge osobe."*

Sposobnost prepoznavanja drugih stajališta, osim vlastitog, zahtijeva rad i prihvaćanje drugačijih stajališta i drugoga. Majka može osjećati, na temelju konkretne situacije, da je potpuno u pravu i da ne želi sagledati situaciju s druge točke gledišta, mogućnost promišljanja ovog aspekta omogućit će majci da neugodnostima prida različita značenja situacije (npr. uzroci koji su doveli do smještaja u ustanovu za skrb ako su to provele socijalne službe, majka je možda pristala na smještaj u zajednici kako bi bila blizu svoje djece bez dijeljenja i razumijevanja razloga koji su doveli do smještaja a time i neposredna zaštitna radnja za dijete).

○ *"Svjestan sam utjecaja koji moji postupci imaju na druge".*

Svaki postupak ima posljedicu, npr. odluka da se udalje iz obiteljskog doma i zatraži pomoć ostavila je posljedice i na živote drugih ljudi. Odluka o smještaju u zajednicu i odseljenje iz obiteljskog doma, odluka da više nema veze s partnerom, odluka o promjeni škole, samo su neki od primjera koji se mogu navesti, a koji bi majci mogli pomoći da shvati da svaki njezin postupak ne ostaje sam sebi svrha, već će proizvesti posljedice koje utječu i na druge ljude, poput njezine djece.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Smjernice operatera

- ***"Kad slušam svog sina, pokušavam se uskladiti s njegovim emocionalnim stanjem kako bih bolje razumio što mi govori".***

Slušanje je temeljni uvjet za pružanje čvrste emocionalne podrške svom djetetu, nije uvijek lako slušati dijete kada ga boli, kada mu nije dobro, kada govori samo sebi. Ugađanje emocionalnom stanju zapravo znači osluškivanje djeteta, čak i u njegovim 'pogrešnim' načinima ispoljavanja unutarnjeg svijeta, ali u svakom slučaju majka se pokušava približiti osjećajući duboko u sebi njihove potrebe, strahove i sumnje.

- ***"Osjećaje i raspoloženja svoje djece opažam gledajući njihove izraze lica i držanje".***

Feelings and moods can be conveyed verbally but also through facial movements, body changes and postural changes. Some facial expressions may manifest more than a single emotion; if a person claims to be angry and displays behaviour consistent with worry, it is more likely that they are trying to hide a feeling of fear. Conversely, a worried person who displays provocative and aggressive attitudes is likely to be concealing a feeling of anger.

Majka bi trebala vježbati ovu sposobnost kako bi mogla čitati djetetova raspoloženja čak i bez da dijete govori ili izražava zabrinutost.

Na temelju dobivenog rezultata:

DOBRA RAZINA EMPATIJE (15-24)

Majka s dobrom razinom empatije osjetljiva je na emocije svog djeteta, ali i na emocije drugih. Lako prepoznaje emocije i percipira osjećaje, ne dopuštajući da ju oni preplave.

NISKA RAZINA EMPATIJE (6-14)

Majka s niskom razinom empatije ne prepoznaje emocije drugih, ne može lako uspostavljati nove odnose, ne može uskladiti svoje emocionalno stanje sa stanjem druge osobe.



Smjernice operatera

POVJERENJE U DRUGOGA

Izraz povjerenje potječe od latinskog 'fidere': 'vjerovati - imati vjere' i izvorno se koristio za označavanje povjerenja koje su ljudi ukazali bogovima, s nadom da bi neki vanjski agent mogao voditi i zaštititi osobu, jamčeći neka mu je sreća u svakoj situaciji.

Danas povjerenje možemo definirati kao osjećaj koji karakterizira odnos koji imamo sa samim sobom i s drugima; temelji se na osjećaju sigurnosti, na sigurnosti da možemo računati na druge i na svoje sposobnosti. Povjerenje je mobilni osjećaj koji se gradi, otkriva i transformira tijekom života i različitih odnosa koje uspostavljamo.

Prema 'teoriji privrženosti' (Bowlby), povjerenje, shvaćeno kao dostupnost, osjetljivost i odaziv referentne figure je okosnica oko koje um gradi uravnotežene interne operative modele i razmatra se očekivanje primanja potpore, sigurnosti i podrške od njega ključan za razvoj otporne, proaktivne i otvorene osobnosti.

U osnovi svakog odnosa nalazi se temeljna komponenta, a to je uzajamno poštovanje, a to je slučaj i s djecom: kako odrastaju, razvijaju vlastite osobnosti i imaju specifične potrebe i zahtjeve, ne samo materijalne ili prehrambene, već i emotivan.

Maslow je stvorio hijerarhiju potreba tako što ih je razlikovao na 'primarne' i 'više'. Prve uključuju fiziološke potrebe, potrebe za zaštitom i sigurnošću, a one su temeljne, osobito tijekom faze rasta, jer zanemareno dijete postaje nesigurna odrasla osoba i stoga ga je potrebno zaštititi i brinuti se kako bi se na njega ili ona moglo 'osloniti': u ovom kontekstu se rađa povjerenje. Povjerenje,



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Smjernice operatera

zadovoljeno kroz prepoznavanje tuđih potreba i osobnosti, ojačava se ako dijete zna kome se obratiti.

Svako doba ima svoju vlastitu dinamiku i svoje složene situacije s kojima se mora nositi, ali ako ih strukturiramo na temelju povjerenja, vjerojatno ćemo ih moći doživjeti na spokojniji i za sve blagotvorniji način.

To je zapravo ne samo veliko odrastanje za djecu i mlade nego i za roditelje i odrasle koji sudjeluju u odgoju najmlađih članova obitelji.

Analizirajmo tvrdnje koje će majka pronaći u upitniku:

- ***"Lako uspostavljam odnos povjerenja s drugima".***

Majci može biti teško uspostaviti odnos pun povjerenja, bilo zbog osobnih iskustava ili zbog trenutne situacije (poteškoće s povjerenjem u tim ili usluge); razumijevanje razloga koji joj ne dopuštaju povjerenje može pomoći praktičaru u predlaganju specifičnih aktivnosti koje majci omogućuju da ponovno stekne sposobnost povjerenja.

- ***"Razumijem kada je najbolje zatražiti nečiju pomoć."***

Majka koja se dovede u zatvorenu situaciju možda neće osjećati potrebu tražiti pomoć ili možda nema povjerenja u sugovornika te radije rješava probleme bez ičije podrške. Također je potrebno razumjeti pomoć koju majka može zahtijevati: financijsku, praktičnu, emocionalnu, podršku...

- ***"Volim se suočiti s drugima o problemima u svom životu".***

Zbog neugodnih osobnih iskustava, majka možda neće htjeti podijeliti određene aspekte svog života, zbog nedostatka povjerenja, straha od osuđivanja, straha od nerazumijevanja. Suočavanje zahtijeva preispitivanje samog sebe i sagledavanje problema u vlastitom životu s drugačijeg stajališta.

S druge strane, majka može smatrati potrebnim o određenim aspektima svog života razgovarati s odgojno-obrazovnim timom i nadležnim službama ili se može suočiti sama sa sobom i tražiti podršku u svim područjima života, što rezultira nedostatkom autonomije. i neovisnost.

- ***"Tražim utjehu u teškim vremenima"***

Majka možda traži utjehu u posebno teškom trenutku, korisno je razumjeti od koga je navikla tražiti pomoć: svoje biološke obitelji, muža/partnera, djece, tima za skrb, prijatelja, grupe za podršku.

- ***"Lako upoznajem nove ljude"***

Majka može lako upoznati nove ljude, ali ne vjeruje ljudima koje je tek upoznala, korisno je razumjeti u kojim kontekstima majka najlakše uspostavlja nova prijateljstva, također uspije li steći nova poznanstva koliko se može osloniti na ta nova narod.

- ***"Teško ulazim u intimne situacije".***

Intimnost uključuje sve aspekte odnosa: fizički, seksualni, mentalni, emocionalni; i može se doživjeti u različitim kontekstima (između ljubavnika, roditelja, djece, prijatelja, braće i sestara,



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Smjernice operatera

kolega). Ne ovisi o prirodi odnosa već o stupnju emocionalnog kontakta i uspostavljenog odnosa je li otvoren, iskren i utemeljen na međusobnom povjerenju.

Na temelju dobivenog rezultata:

DOBAR OSJEĆAJ POVJERENJA (18-24)

Majka s dobrom razinom samopouzdanja osjeća da ima alate za suočavanje sa situacijom i oslanja se na druge da je podrže i daju joj snagu u teškim vremenima. To što se može osloniti na druge također joj omogućuje da ima povjerenja u vlastite sposobnosti i resurse. U teškim vremenima sposobna je zatražiti pomoć od ljudi u koje ima povjerenja (obitelj, prijatelji, poznanici) i s lakoćom uspostavlja nove, zdrave odnose.

DISKRETNi OSJEĆAJ POVJERENJA (12-17)

Majka s priličnom razinom povjerenja uspijeva uspostaviti nove odnose, ali pokazuje određene poteškoće u traženju pomoći i potpunom povjerenju, radije ima malo ljudi u blizini i teško se suočava s problemima, događajima ili dvojabama koje se tiču njezina života.

SLABO POVJERENJE (6-11)

-Majka pokazuje poteškoće s povjerenjem u druge, hiper-budna je prema signalima koji se percipiraju kao opasni za nju i one oko nje, to je kako bi je zaštitili od njezinih strahova. Nikome ne vjeruje i radije ne upoznaje nove ljude, u teškim vremenima ne traži pomoć i sve preuzima na sebe.

kontinuiran način kada se rodimo. Kako godine prolaze, doživljavamo odnose u svim njihovim aspektima: ljubav prema sebi, ljubav prema muškarcu ili ženi, ljubav prema prijateljima, ljubav prema djeci, ljubav prema poslu, ljubav prema zajednici u kojoj živimo. Korisno je razmisliti o tome koliko su ove veze i njihova priroda temeljne za našu ravnotežu i kako svaka od njih zauzima središnju ulogu u našim životima.

Kada emocionalna veza postane zategnuta, gušljiva veza ili, još gore, opsesivna veza u kojoj je izmijenjena ravnoteža između davanja i primanja, ljubav se može pretvoriti u naviku patnje do te mjere da postane prava 'emocionalna ovisnost'.

Biti u mogućnosti računati na valjane i učinkovite emocionalne odnose važno je biti asertivan, sposoban afirmirati se, izraziti vlastite potrebe i mišljenja poštujući druge ljude, njihove ideje i potrebe bez oklijevanja ili pokoravanja.

Svaka osoba mora moći osjetiti sebe s nekim drugim, pokazati se slabom i ranjivom, ali i snažnom i sigurnom.

Analizirajmo tvrdnje koje će majka pronaći u upitniku:

- *"Pomažem svojoj djeci da se osjećaju bolje kad su tuga".*



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Smjernice operatera

Majka je u stanju razumjeti poteškoće svog sina i trenutke koji ga čine tužnim i u tim prilikama ona provodi radnju pomoći, korisno je razumjeti kako mu pomaže bilo da ga sluša, pozdravlja ga i/ili ga fizički tješi u zagrljaj, šuti s njim, pokušava ga potaknuti da progovori.

- **"Održavam svoj identitet u afektivnom odnosu".**

Međuljudske granice onemogućuju stvaranje preduvjeta za težak odnos, osjećaj tih granica nam omogućuje da budemo u emocionalnom kontaktu s drugim, razumijemo ga i osjećamo se shvaćenima. Neoblikovanje sebe i neugađanje uvijek onima koji su ispred nas oslobađaju nas i omogućuju nam da budemo drugačiji od onih oko nas.

- **"Održavam duboke emocionalne odnose"**

Duboki emocionalni odnosi znače odnose koji su majci zaista važni i na koje se može osloniti. To može biti član obitelji, prijatelj ili partner, duboka veza može biti prednost u životu majke. Razumijevanje na koga se majka može osloniti pomaže u razumijevanju budućih resursa.

- **"Smatram se otvorenom i otvorenom osobom".**

Biti ekstrovertiran i otvoren znači nemati poteškoća u odnosima s drugima; majka nema posebnih poteškoća u otvaranju onima oko sebe. Mora se uzeti u obzir da druželjubivost i otvorenost zapravo ne skriva slabosti i majka želi ispasti 'jaka', radije prikriva svoje poteškoće.

- **"Većinu vremena provodim sam"**

Provođenje vremena u samoći korisno je za razmišljanje, ali ako majka ima tendenciju provoditi puno vremena u samoći to bi moglo značiti da ima poteškoća u dijeljenju vremena s drugim ljudima, možda nikome ne vjeruje i više voli biti sama, možda ne osjeća potreba za trenutkom dijeljenja s timom ili ostalim gostima.

Na temelju dobivenog rezultata:

- **DOBRA SPOSOBNOST STVARANJA UČINKOVITIH ODNOSA (15-20)**

Majka koja pokazuje dobru sposobnost stvaranja i održavanja učinkovitih odnosa također gradi zdrave društvene kontekste interakcija koje dobivaju pozitivna značenja za nju i one koji su joj bliski. U odnosima pokazuje poštovanje, empatiju i aktivno slušanje, čime održava uzajaman odnos.

- **POŠTENA SPOSOBNOST STVARANJA UČINKOVITIH ODNOSA (10-14)**

Majka je sposobna upustiti se u nove odnose čak i ako se više voli usredotočiti na sebe i svoju obitelj, stavljajući mogućnost njegovanja drugih odnosa u drugi plan.

- **SLABA SPOSOBNOST STVARANJA UČINKOVITIH ODNOSA (5-9)**

Majka koja pokazuje malo sposobnosti za stvaranje učinkovitih odnosa ne uspijeva održati vlastiti identitet u odnosu s drugima i ne pokazuje dobre empatijske vještine. Nedostaju joj smisleni odnosi u životu i ne uspijeva biti pozitivna referentna točka za druge. Ona je introvertirana i samotnjačka osoba koja teško dijeli vrijeme s drugima. Nije sposobna pomoći i biti blizu djeteta u teškim trenucima.



Smjernice operatera

MREŽA I SOCIJALNA PODRŠKA

Društvena mreža i društvena podrška s vremenom su definirani na različite načine: "informacije koje navode ljude da vjeruju da su voljeni i cijenjeni, cijenjeni i cijenjeni i/ili da pripadaju mreži koju karakterizira uzajamna komunikacija i predanost" (Cobb, 1976); "stupanj do kojeg su osnovne društvene potrebe osobe zadovoljene kroz interakciju s drugima koji pružaju emocionalnu ili instrumentalnu pomoć" (Thoits, 1982); "društveni resursi za koje ljudi smatraju da su dostupni, ili koji su im stvarno pruženi, u formalnom i neformalnom kontekstu" (Cohen et al., 2000).

Jedan aspekt koji treba uzeti u obzir kada govorimo o mrežama i društvenoj podršci je percepcija primljene podrške, tj. koliko podrške osoba osjeća da ima i koliko podrške zapravo prima (tj. stvarna provedba ponašanja koja podržavaju osobu) koja možda ne poklapaju i daju iskrivljen pogled na situaciju, percipirana podrška može utjecati na kvalitetu života ljudi bez obzira na pomoć koju stvarno primaju.

Društvena podrška često se identificira kao važan zaštitni čimbenik za negativne situacije i ključ je čvrstih odnosa, pomaže osobi da se nosi sa stresnim situacijama i podrazumijeva postojanje mreže kojoj se može obratiti u trenucima potrebe, ali ne samo. Saznanje da možemo računati na mrežu podrške čini da se osjećamo voljeno, zbrinuto, cijenjeno i dijelom cjeline u kojoj smo sami.

Društvena mreža i povezana podrška mogu dolaziti ne samo od obitelji, već i od prijatelja, kolega s posla, službi u zajednici, obrazovnog tima, udruga ili grupa. Jedan aspekt koji treba promatrati nije samo količina primljene podrške, već i njezina kvaliteta, koja može biti više ili manje važan čimbenik za osobu.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Smjernice operatera

Za majku smještenu u zaštitnički kontekst prisutnost oslonca predstavlja sigurnost, ne osjeća se samom i zna da može računati na pomoć nekoga kome vjeruje da će se nositi s teškim trenucima. Analizirajmo tvrdnje koje će majka pronaći u upitniku:

- ***"Prepoznajem kojim službama se obratiti ako imam poteškoća".***

Usluge na području su različite i to omogućuje davanje ciljanijih odgovora na različite problematične situacije, ali to je funkcionalno samo ako je povezano s točnim poznavanjem istih. Majka možda ne poznaje sve prisutne usluge i stoga ne zna čemu služe i kome se obratiti.

- ***"Imam prijateljsku mrežu podrške kojoj se mogu obratiti u slučaju potrebe".***

Prisutnost valjane mreže prijateljstva također je vrijedan izvor za majku s obzirom na put izlaska iz zaštite. U njegovom nedostatku, korisno je poraditi na mogućnosti njegove izgradnje i kako to učiniti.

- ***"Mogu računati na svoju obitelj i njihovu podršku".***

Podrška obitelji, posebno u teškim vremenima, omogućava majci da se ne osjeća samom, razumijevanje na koje članove obitelji može računati omogućuje joj da ih smatra resursima za budućnost.

- ***"Imam povjerenja u usluge"***

Odnos povjerenja gradi se s vremenom i odluke koje donose stručnjaci nisu uvijek zajedničke (npr. smještaj u zajednici, majka bi možda radije ostala kod kuće i mogla samostalno pristupiti uslugama bez potrebe za institucionalizacijom). Puno povjerenje u službe omogućuje majci da slobodno zatraži pomoć i da ih smatra resursom u svom životu.

- ***"Idem na školske sastanke svoje djece i zanimam se za njihovo obrazovanje".***

Majka možda ne smatra važnim ići na školske sastanke kako bi saznala o školovanju svoje djece i posljedično tome ne pridaje nikakvu težinu njihovom obrazovanju, u kojem slučaju je korisno raditi na važnosti obrazovanja za svoju djecu i pratiti ih kroz vrijeme.

- ***"Pokušavam uspostaviti odnose s roditeljima školskih kolega moje djece radi umrežavanja".***

Roditelji supružnika djece mogu se smatrati vrijednom potporom u odrastanju ne samo djece nego i same majke koja bi imala priliku osjećati se shvaćenom i imati različite, a možda i dobre primjere u za nasljedovanje.

Na temelju dobivenog rezultata:

- **DOBRA DRUŠTVENA MREŽA I PODRŠKA (18-24)**

Majka s razgranatim društvenim mrežama može se osloniti na resurse koji je podržavaju u njezinim roditeljskim vještinama. Može računati na vlastitu obitelj i mreže prijatelja koji je podržavaju da je prate u teškim vremenima. Svjesna je usluga koje su joj dostupne na području gdje živi i zna kojima se obratiti u slučaju potrebe.

- **DISKRETNA SOCIJALNA I MREŽA PODRŠKE (12-23)**



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Smjernice operatera

AKTIVNOSTI

N.1 Pet dobrih navika

1. Govorite jasno. Iskrenost je najvažniji element u izgradnji povjerenja. Manipulativne riječi i postupci riskiraju usaditi sumnju u umove naše djece i spriječiti će ih da nam vjeruju. Djeca su vrlo inteligentna u procjeni što je ispravno, a što nije. Stoga izbjegavajmo izvrtanje istine i kažimo je onakvom kakva jest. Jezikom primjerenim dobi, naravno.
2. Obveza je obveza. Naša nas djeca promatraju i traže od nas primjer koji odgovara izgovorenim riječima. Stoga učimo držati se svojih obveza. Kada nam to postane nemoguće tada izbjegavamo izgovore i uvijek kažemo kako jest. Važno je prepoznati da nismo uspjeli održati svoju obvezu. Čak i odrasli mogu pogriješiti, ovo je sjajna lekcija.
3. Slušanje prije govora. Način na koji slušamo važan je u našem odnosu s djecom. Prečesto na kraju uzimamo zdravo za gotovo ono što nam žele reći ili reći. To nas, međutim, onemogućuje da upoznamo osjećaje djece i mladih i da im se otvorimo. Cilj je saznati što ih zaista brine ili veseli. Dopuštajući im da govore u načinu slušanja, dopuštamo im da prepoznaju vlastite emocije i osjećaju se uzetima u obzir.
4. Poštovanje na prvom mjestu. Pružanje pažnje važan je i neophodan oblik poštovanja za izgradnju čvrstog odnosa temeljenog na povjerenju. Gledajući djecu i mlade kao mlade i manje iskusne od nas, griješimo što ih ne cijenimo. Poštivati ih znači cijeniti njihove misli, mišljenja i biti mlad. To također povećava njihovo samopoštovanje.
5. Transparentnost. Kada se pokaže da je složeno pružiti detaljne informacije, tada usvajamo načelo jasnoće. Svoju djecu umirujemo govoreći im da ništa ne skrivamo nego ih štitimo. Koristimo jednostavne riječi i usredotočimo se na jasnu komunikaciju. Što više pružamo iskrivljene i zbunjujuće informacije, to više narušavamo tlo povjerenja.

Izgradnja povjerenja i učenje vjerovanja djece je izazovan i dugotrajan proces ali onaj koji vodi do vrlo



Smjernice operatera

N.2 'MOJI VEZE'

Razmislite o ljudima oko sebe i podijelite ih na:

- NEBITNI LJUDI
- JAKO BITNI LJUDI S KOJIMA IMAM DOBAR ODNOS
- JAKO VAŽNI LJUDI S KOJIMA NIMAM DOBAR ODNOS
- LJUDI S KOJIMA IMAM TEŠAK ODNOS

N. 3 'PRAVILA I IGRAJ'

Prenošenje pravila na razigran način i rješavanje napada bijesa. Pokušaj prenošenja pravila također kroz igru, maštu i kreativnost vrlo je koristan izvor.

Često je dobra ideja prenijeti pravilo na razigran način, čineći dijete protagonistom, uključivanje njega/nje u uzbudljivu situaciju. Na taj način se može bolje riješiti napad bijesa (npr. 'igra zeca da ideš kući kada si ti u vrtu ili na nekom drugom mjestu ugodnom za dijete, kojem se ne ide'). Ljutnja, nestrpljivost, roditeljska nervoza kao odgovor na napade bijesa ne pomažu: kad je moguće, vježbajmo se umanjiti to, uključimo djecu kod kuće u aktivnosti koje ćemo zajedno obavljati, počevši od malih dnevnih zadataka.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Smjernice operatera

"ČUDO"

Priča životnu priču Auggieja Pullmana, 10-godišnjeg dječaka rođenog s malformacijom na licu, Treacher Collinsovim sindromom, zbog koje je morao živjeti od jedne bolnice do druge zbog svojih 27 operacija. Život je proveo unutar zidova svog doma, s obitelji i psom Daisy. Njegova majka do sada je bila zadužena za njegovo školovanje, no došlo je vrijeme da upozna svijet i suoči se sa svojim najvećim izazovom: prvim odlaskom u školu i nastojanjem da ga učitelji i kolege, unatoč tome što je drugačiji, budu prihvaćeni od ostatka. Majka je bila ta koja se brinula o njegovom obrazovanju sve dok nije došlo vrijeme da Auggie upozna svijet i suoči se sa svojim najvećim izazovom: prvim odlaskom u školu i nastojanjem da ga učitelji i drugovi prihvate, unatoč tome što je drugačiji od ostalih odmor.

"SIN"

Ovdje redatelj priča priču o 17-godišnjem Nicolasu čiji su se roditelji bolno rastali. Majka pokušava razumjeti i obuzdati sinovljevu bolest te se stoga obraća bivšem suprugu koji se u međuvremenu ponovno oženio i otac je tek rođenog djeteta. Otac, potaknut najboljim namjerama, pokušava presresti svaki znak poboljšanja od svog sina, stvarajući kratki spoj nesporazuma. On zapravo ne želi priznati nesreću, što bi se u njegovim očima kao uspješnog čovjeka pretvorilo u optužbu protiv

od njega.



Smjernice operatera

"SAVRŠENI RODITELJI NE POSTOJE." Valentina Giordano

Ova je knjiga konkretna pomoć svima onima koji žele unijeti ravnotežu i ljubav u svoj odnos s djecom, pomiriti se s vlastitim nesavršenostima i hrabro i samouvjereno živjeti nesvakidašnju avanturu roditeljstva.

Valentina Giordano, učiteljica mindfulnessa, kroz jednostavne tehnike koje traju samo nekoliko minuta, vodi vas da se ponovno povežete s resursima koji su već u vama, kao što su prisutnost, razumijevanje i ljubaznost. Svima nam se dogodi da budemo zaokupljeni razmišljanjem o prošlosti ili planiranjem budućnosti, ili da nas odvuku tjeskobe i brige, pa izgubimo dodir sa životom koji teče, sa svojom djecom i samim sobom, s onim što je zaista važno. Ova je knjiga konkretna pomoć svima onima koji žele unijeti ravnotežu i ljubav u svoj odnos s djecom, pomiriti se s vlastitim nesavršenostima i hrabro i samouvjereno živjeti nesvakidašnju avanturu roditeljstva.

Rij
neće.

osjećaj ima posljedice ne samo na psihološkoj razini, mijenjajući naše stanje uma, već i s fizičkog gledišta jer se mijenjaju određeni parametri našeg tijela, poput disanja ili otkucaja srca. Emocija stoga uključuje prijelaz iz jednog stanja u drugo i možemo je definirati kao 'složen sustav interakcije između organizma i njegove okoline koji je u osnovi svakog ponašanja, ali i svih odnosa. Emocije su temeljni aspekt za svako ljudsko biće i važne su kako za odnos prema sebi i onome što doživljavamo i osjećamo, tako i za odnos prema drugima, u kojem se slučaju emocionalna regulacija odvija kroz dvosmjerni proces koji uključuje sve članove odnos, koji mogu čitati i razumjeti međusobne emocije i mentalna stanja; ova se emocionalna razmjena odvija kroz implicitnu, neverbalnu komunikaciju. Emocionalno izražavanje također prolazi kroz način na koji usmjeravamo pogled prema nekome, ton našeg glasa, držanje tijela, drugim riječima, sve one komunikacije koje se često ne mogu pretočiti u riječi, ali koje duboko izražavaju emocije koje kolaju među ljudima. Naše nam emocije stoga puno govore o nama samima, iskustvima koja imamo, ali io tome kako komuniciramo s drugima.

Kada govorimo o emocijama, ne razlikujemo ih na pozitivne i negativne, već one mogu biti ugodne i neugodne, jer su sve korisne i funkcionalne, pa čak i ljutnja ili tuga na primjer, jer svaka od njih prenosi neku poruku. Rad na emocijama poboljšava sposobnost njihovog čitanja i razlikovanja (ljutnja, tuga, zainteresiranost, strah, radost, iznenađenje, gađenje, povjerenje, sram, ljubav...). Odgoj emocija jedna je od temeljnih zadaća svakoga čovjeka, a posebice roditelja, budući da su emocije bitna sastavnica odrastanja njihove djece te im tako pomažu u razvoju emocionalne inteligencije. Zato je potrebno poznavati i trenirati područje emocija kako bismo mogli pomoći onima oko sebe.

Unutar ovog područja identificirana su četiri potpodručja:

- Prepoznavanje emocija
- Upravljanje emocijama
- Primjereno reagirati na emocije drugih
- Svladavanje



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Smjernice operatera

PREPOZNAVANJE EMOCIJA

Razvijanje sposobnosti prepoznavanja emocija ne samo da omogućuje dublje znanje o njima, već također pomaže da se razumiju dublji razlozi koji stoje iza te određene emocije. Iako se čini da je lako prepoznati emocije, treba uzeti u obzir da ih svaka osoba može drugačije protumačiti. Razlikujemo ljutnju, tugu, zanimanje, strah, radost, iznenađenje, gađenje, povjerenje, sram, ljubav s obzirom na to da nijedna od njih nije negativna već su sve normalne emocije.

Nemogućnost prepoznavanja emocija ne dopušta nam da upoznamo svoje i emocije ljudi oko nas i to može rezultirati emocionalnim ispadima (npr. napadaji bijesa, plača...) bez razumijevanja što ih pokreće. Ovo ponašanje možemo promatrati kod djeteta koje ima živčani sustav koji je još uvijek nezreo i nije u stanju uspostaviti potrebne veze za kontrolu raspoloženja; ova će se faza prevladati zahvaljujući emocionalnom odgoju za koji su odgovorni roditelji i odgajatelji.

Stoga je bitno da odrasli znaju prepoznati emocije kako bi bili primjer najmlađima.

Analizirajmo tvrdnje koje će majka pronaći u upitniku:

- ***"Mogu prepoznati svoje emocije kada isplivaju na površinu (npr. mogu razlikovati ljutnju od frustracije, tugu od malodušnosti, itd.)"***

Majka može tvrditi da je potpuno svjesna što su emocije i koji su razlozi za njih, a to što ih može razlikovati omogućuje joj da na odgovarajući način čita emocije svoje djece. Ako joj nije jasna razlika i sklona je brkati emocije, to bi moglo dovesti do zabune u njezinom odgovoru i ponašanju, u kojem slučaju bi bilo korisno razlikovati emocije i ponuditi joj vježbe koje će joj pomoći da ih razlikuje.

- ***"Osjećam emocije svoje djece po tonu njihova glasa"***

Znati čitati djetetove emocije zahtijeva stalnu obuku, a sposobnost detektiranja djetetovih emocija kroz ton glasa omogućava majci da zna kako intervenirati, a da dijete ne kaže koju emociju osjeća (u slučaju male djece, majka bi mogla razumjeti što on ili ona osjeća kroz vrstu plača).

- ***"Potreban mi je samo pogled da shvatim raspoloženje mog djeteta"***



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Smjernice operatera

Vid je također važan komunikacijski aspekt koji nam omogućuje dobivanje informacija o datoj situaciji, sposobnost čitanja pogledom još je jedan važan aspekt koji bi svaki roditelj trebao trenirati kako bi brzo reagirao na emocije koje osjećaju njegova djeca.

- ***'Iznenaduju me emocionalne reakcije moje djece'***

Majka bi mogla biti iznenađena emocionalnim reakcijama malog djeteta, možda ga ne bi smatrala sposobnim izraziti emociju i možda ne bi mogla razlikovati emociju koju osjeća. Ili bi majka mogla biti zapanjena nepovoljnim reakcijama adolescenta i naći se u nedoumici što je najprikladnije ponašanje za tu situaciju.

Na temelju dobivenog rezultata:

- **DOBRA SPOSOBNOST PREPOZNAVANJA EMOCIJA (12-16)**

Majka je u stanju prepoznati vlastite emocije i razlikovati (sreću, radost, ljutnju, frustraciju, malodušnost) i prepoznati tuđe tako što može čitati i verbalni i neverbalni jezik.

- **LOKALNA SPOSOBNOST PREPOZNAVANJA EMOCIJA (8-11)**

Majka pokazuje poteškoće u jasnom razlikovanju i prepoznavanju emocija ako nisu eksplicitno izražene te posljedično ne zna kako na njih ispravno odgovoriti. Ona također pokazuje teško je u identificiranju vlastitih emocija.

- **SLABA SPOSOBNOST PREPOZNAVANJA EMOCIJA (4-7)**

Majka ne može prepoznati različite emocije koje osjeća i ne može pročitati i prepoznati one svojih bliskih osoba, pa ni one svog sina.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Smjernice operatera

UPRAVLJANJE EMOCIJAMA

Upravljanje emocijama ne znači samo kontrolirati emocije, to znači znati kako koristiti emocije kao alate za djelovanje kako ne bi bili preplavljeni, to je ravnoteža koja ublažuje intenzitet emocija i omogućuje da ih održite upravljivima i podnošljivima. Ovaj posao upravljanja i ravnoteže odvija se na nekoliko razina, budući da su emocije višedimenzionalni fenomen koji utječe na um, tijelo, pa čak i na ponašanje. Ako se emocija pojavi, postoji signal i unutarnja definicija koja se mora istražiti, a ne potisnuti, kako bi se razumjelo koje aspekte treba uzeti u obzir kako bi se ponašanje provelo. Na primjer, kada se suočite s trenutkom ljutnje, korisnije je razumjeti aspekte koji su doveli do te reakcije i ne inhibirati je.

Ne postoje negativne i pozitivne emocije, sposobnost njihovog prepoznavanja također je temeljna za stjecanje sposobnosti suočavanja s njima, poboljšava svijest i sposobnost njihovog svjesnog izražavanja.

Stoga nam upravljanje emocijom omogućuje povratak u stanje psihofizičke dobrobiti te pronalaženje strategija za promjenu ponašanja, sebe ili okoline. Da bismo doživjeli emocije, a da ih ne potisnemo u stranu ili im ne pridajemo važnost, da izaberemo kako postupiti, a da nas emocije ne preplave, potrebno je znati prepoznati vlastite emocije i pronaći uzroke koji su doveli do te određene emocije; ovo nas čini gospodarima samih sebe.

Upravljanje emocijama nije uvijek lako, a često je povezano i s emocionalnim odgojem dobivenim od roditelja, zbog čega je važno da roditelji budu svjesni svog emocionalnog svijeta.

Analizirajmo tvrdnje koje će majka pronaći u upitniku:

- ***"Lako izgubim strpljenje kada sam frustrirana ili ljuta na svoje dijete".***

U trenucima ljutnje i stresa majka ne može kontrolirati svoje emocije i ponaša se neprimjereno. U situacijama u kojima ne ostaje smirena, korisno je istražiti uzroke ovakvog ponašanja i predložiti nove strategije za upravljanje trenucima stresa.

- ***"Kad se osjećam tjeskobno ili loše raspoložen, mogu se smiriti."***

Strategija smirivanja sama može biti funkcionalna u nekim prilikama, majka može osjetiti potrebu pronaći vlastiti trenutak da prebrodi težak trenutak. Ali mogućnost da zatraži pomoć i pronađe drugačiji odušak za usamljenost mogla bi joj pomoći da sagleda situaciju s drugačijeg gledišta.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Smjernice operatera

○ ***"Kada sam ljut na svoje dijete, više ne mogu kontrolirati ono što radim ili govorim"***

Kroz ovo pitanje korisno je razumjeti koliko je često majci teško nositi se s ljutnjom, bilo bi korisno imati situaciju navedenu kao primjer kako bi se omogućilo rasuđivanje o razlozima zašto je majka ljuta, zašto određeno ponašanje živcira i što je potaknulo sina na takvo ponašanje.

○ ***"Nastojim kontrolirati nesigurnost i strah kako bih postigao svoje ciljeve".***

Kontrolirati emociju ne znači potiskivati je, već je korisno suočiti se s njom i prihvatiti je kako bismo se s njom nosili. Postizanje cilja nikada nije lako i može izazvati brige, poput toga hoće li se postići u zadanom roku ili bi određeni vanjski agenti mogli promijeniti idealnu situaciju i tako je omesti, strah i nesigurnost temeljne su emocije koje omogućuju biti više motivirani.

○ ***"Mogu upravljati svojim emocijama kada se neočekivano dogodi".***

Suočeni s neočekivanim, reakcije mogu biti različite, pa čak i neproporcionalne; znati kako upravljati emocijama znači biti slobodan, ali u isto vrijeme imati veliku samokontrolu.

○ ***"Nestrpljiv sam"***

- I ovdje je korisno razumjeti koje okolnosti čine majku nestrpljivijom i koje bi alternative mogle biti, dajući joj praktični primjer možemo predložiti drugačije ponašanje.

Na temelju dobivenog rezultata:

- **DOBRE VJEŠTINE UPRAVLJANJA EMOCIJAMA (18-24)**

Majka s dobrim vještinama upravljanja emocijama strpljiva je čak i kad se suoči s događajima koji u njoj izazivaju ljutnju/tugu/frustraciju. U stanju je ostati smirena sa svojim djetetom čak i u trenucima velikog stresa.

- **VJEŠTINE POŠTENOG UPRAVLJANJA EMOCIJAMA (12 - 17)**

Majka pokazuje poteškoće u svladavanju svojih emocija, sklona je ne nositi se s njima i to stvara zbunjenost i osjećaj frustracije. Ona ne razumije značenje koje emocije imaju za nju, a time ni za njezino dijete. Nije uvijek u stanju izraziti vlastite osjećaje, raspoloženja i mišljenja.

- **LOŠE VJEŠTINE EMOCIONALNOG UPRAVLJANJA (6-11)**

Majka pokazuje nesposobnost da modulira ili dovede svoja emocionalna iskustva, svoja unutarnja iskustva i svoje verbalno i neverbalno ponašanje unutar norme. U trenucima stresa ne može ostati smirena i sklona je pogoršati situaciju.



Smjernice operatera

PRIKLADNO REAGIRAJTE NA EMOCIJE DRUGIH

Prepoznavanje tuđih emocija temeljni je element svih društvenih interakcija, jer omogućuje pojedincu da primjereno odgovori na potrebe i zahtjeve drugih u skladu s emocionalnim stanjem onih ispred nas. Slično tome, sposobnost prepoznavanja tuđih emocija temeljna je unutar odnosa majka-dijete. Dijete je od rane dobi sposobno prepoznati jednostavne emocije i povezati ih s mogućim budućim radnjama, na primjer znajući da ako se tata nasmiješi na putu kući, imalo je zadovoljavajući dan na poslu i vjerojatno večeras neće plakati.

Dijalog, sposobnost slušanja, uzimajući u obzir emocije onih koji su nam bliski, ključni su elementi za izgradnju zdravog odgojnog odnosa sposobnog za stvaranje konstruktivne razmjene između djeteta i roditelja. Dijete se mora osjećati slobodnim u izražavanju, što se više odnos gradi na sigurnoj, ali ne nametljivoj ili ometajućoj prisutnosti roditelja, to će dijete steći sigurnost i osjećati se slobodnije izraziti ono što osjeća.

Odmalena djeca pokušavaju izraziti svoje emocije; roditelj je taj koji ih zna pročitati i na odgovarajući način odgovoriti.

Analizirajmo tvrdnje koje će majka pronaći u upitniku:

- ***"Ako je moje dijete nervozno ili uznemireno, nastojim imati razumijevanja".***

Majka bi trebala dati djetetu priliku da izrazi bilo kakve osjećaje i intervenirati ako nakon toga uslijedi bolno ili neprimjereno ponašanje. Imati razumijevanja znači razumjeti stanje uma koje osjeća, ali ipak ostaviti prostora za njezinu sposobnost izražavanja i osjećanja.

- ***Razmišljajući o situacijama iz stvarnog života, kako ste se ponašali u sljedećim okolnostima***
Kad se moj sin/kći naljuti I
 - ***obuzdati svoj bijes***
 - ***gubljenje strpljenja***
 - ***Zagrlim ga i čekam da se smiri***
 - ***Ignoriram ga dok se ne smiri***

Ljutnju treba prepoznati, prihvatiti i kanalizirati, a njeno potiskivanje moglo bi biti kontraproduktivno. Dijete mora prihvatiti svoje emocije kako bi naučilo njima upravljati. Majka bi trebala biti susretljiva s djetetom, čak i tijekom manifestacije naizgled neugodnog osjećaja; često grdnja ili osuđivanje vode do frustracije, s druge strane, zagrljaj može biti učinkovitiji od riječi.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Smjernice operatera

Nadalje, dijalog i navođenje djeteta da ispriča što ga je naljutilo može mu pomoći da se usredotoči na problem.

- ***Kad je moj sin tužan ja:***
 - ***Pitam ga za razlog njegovog duševnog stanja***
 - ***neka mi on priča o tome***
 - ***minimizirati ono što se dogodilo***
 - ***čekajući da prođe***

Tugu također treba izraziti, dijete će se suočiti s nekoliko teških trenutaka u svom odrastanju, plač ili ispad može mu pomoći da oduška, to ne znači biti krhak već pronaći oduška.

- ***Kad je moj sin zabrinut ja***
 - ***Pitam ga za razlog njegovog duševnog stanja***
 - ***neka mi on priča o tome***
 - ***minimizirati ono što se dogodilo***
 - ***čekajući da prođe***

Potiskivanje straha riskira stvaranje osjećaja neadekvatnosti kod djeteta. Uvjerite dijete da i odrasli osjećaju strah, zbog mnogih stvari, ali su ga naučili prevladati. Pokazivanje svojoj djeci onakvima kakvi jeste pomaže im da se osjećaju bliže vama.

- ***Kad je moj sin sretan ja***
 - ***Sretna sam zajedno s njim***
 - ***Pitam ga za razlog njegovog duševnog stanja***
 - ***Vraćam ga u stvarnost***
 - ***Kažem mu da sreća traje samo trenutak***

Majka treba svom djetetu ostaviti slobodu da izrazi svoju sreću i treba odgovoriti na njegovu radost, pazeći da se izražavanje tog osjećaja, kao i svih drugih, odvija sigurno i uz poštovanje drugih prisutnih osoba.

Kako pitanje nalaže, bilo bi korisno da majka ispriča konkretnu proživljenu životnu situaciju kako bi mogla dati što istinitiji odgovor i promišljati o mogućim alternativama intervencije, promatrajući situaciju izvana.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Smjernice operatera

Na temelju dobivenog rezultata:

DOBRA SPOSOBNOST ODGOVARAJUĆI NA EMOCIJE DRUGIH (15-20)

Majka pokazuje dobru sposobnost prepoznavanja emocija svog sina i stoga pokušava s njim podijeliti kako se osjeća, pitajući ga za motive, kako se osjeća i dijeleći s njim emocije koje osjeća.

POŠTENI SPOSOBNOST ODGOVARANJA NA TUĐE EMOCIJE (10 - 14)

Majka prepoznaje sinovo raspoloženje, ali čeka da ovaj progovori. Ona nastoji dijete vratiti u stvarnost, ne dijeleći osjećaje, već ih umanjujući.

SLABA SPOSOBNOST REAGIRANJA NA TUĐE EMOCIJE (5 - 9)

Majka ignorira emocije koje dijete osjeća, rijetko intervenira u situacijama stresa i malodušnosti već čeka da one prođu same od sebe bez njezine podrške. Sklona je gubiti strpljenje u trenucima stresa i ljutnje.



Smjernice operatera

SNALAŽENJE

Riječ 'coping' može se prevesti kao 'suočavanje', 'suočavanje s', 'suočavanje' i koristi se u psihologiji za označavanje niza ponašanja koje provode pojedinci kako bi pokušali kontrolirati i nositi se s sukobima, situacijama i stresnim događajima.

Ponašanje usvojeno u susretu sa stresnim i konfliktnim problemima i događajima, te usvojene strategije suočavanja ovise o nekoliko čimbenika: vrsti i opsegu problema ili događaja; okolnosti u kojima se stres javlja; karakteristike osobe.

Kao što se može lako pogoditi, dakle, kombinacija odgovora koje je moguće primijeniti uistinu je mnogo i dijelom ovise i o osobnosti pojedinca i o društvenom okruženju u kojem se problem manifestira.

Tijekom godina, nekoliko je znanstvenika predložilo klasifikacije za različite strategije suočavanja, npr. Weiten identificira četiri različite skupine strategija suočavanja:

- Usmjeren na evaluaciju: osoba mijenja svoje razmišljanje distancirajući se od stresnog događaja ili poricanjem;
- Usredotočeni na problem: ovi ljudi obično žele riješiti temeljne uzroke svojih problema, pokušavajući ih razumjeti i učeći nove vještine koje bi im mogle omogućiti da se bolje nose, pokušavajući eliminirati izvor stresnog događaja;
- Fokusiran na emocije: osoba pokušava upravljati emocijama koje se javljaju tijekom stresnog ili konfliktnog događaja, u pokušaju da smanji ili spriječi distress koji iz njega proizlazi.
- Usmjerenost na zaposlenje: osoba se nastoji usredotočiti na što je moguće dugoročnije i stabilnije zaposlenje koje može dati pozitivne odgovore.

Analizirajmo tvrdnje koje će majka pronaći u upitniku:

- ***"Mogu se organizirati i ostati miran kada sam pod pritiskom".***

Koliko se često to događa daje nam informacije o majčinoj sposobnosti da upravlja svojim emocijama, posebno u trenucima stresa. Bilo bi korisno navesti neke primjere iz praktičnog života kako bismo shvatili što znači događaj koji majku stavlja pod pritisak i kako ona uspijeva zadržati mir (šetati, maknuti se od problema, ne reagirati na problem).

- ***"Suočen s poteškoćama ne mogu reagirati".***

Nereagiranje na poteškoću zapravo je već reakcija, koja nas mora natjerati da razmislimo kako bismo pronašli način da promijenimo svoje ponašanje i izađemo iz problema.

- ***"U nekim situacijama poduzimam mjere kako bih pronašao alternativna rješenja"***



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Smjernice operatera

I ovdje je korisno započeti s praktičnim primjerom, a to bi mogle biti situacije u kojima se majka osjeća dovoljno snažnom da pronađe alternative i one s kojima osjeća da se ne može nositi.

- ***"Kada sam suočen sa stresnom situacijom, pokušavam analizirati problem".***

Analiza problema je poželjna u svakoj situaciji, a posebno kada se suočite sa stresnom situacijom, to je vještina koju čovjek stječe i na kojoj treba poraditi jer u susretu s problemom često želimo odmah reagirati bez analize.

- ***"Provodim strategije kako bih situacije učinio manje stresnima".***

Mogu postojati različite strategije i one nisu uvijek najbolje za rješavanje stresne situacije, a treba razmisliti i o tome ne štete li takve strategije onima oko nas.

- ***'Promjene me ne plaše'***

Promjena općenito donosi stanje neizvjesnosti, ne treba je shvatiti u negativnom smislu, ne bojati se onoga što dolazi ukazuje na veliko povjerenje i sposobnost da se nosi s novim i neočekivanim ne dopuštajući emocijama da prevladaju.

Na temelju dobivenog rezultata:

- **DOBRE STRATEGIJE SUOČAVANJA (18-24)**

Majka pokazuje dobre strategije za suočavanje s trenucima stresa, ljutnje i malodušnosti. Sposobna je istražiti vlastite kapacitete da se nosi sa stresnim situacijama i svladava ih, poduzimajući radnje kako bi izravno intervenirala u problem. Majka također pokušava modificirati negativan emocionalni utjecaj događaja na nju i dijete.

- **DISKRETNE STRATEGIJE SUOČAVANJA (12 - 17)**

Majka je sklona ignorirati problem i živjeti kao da ne postoji, minimizirajući ga. Na taj način majka blokira misli povezane s problemom i izbjegava povezane emocije, gušeći ih čim isplivaju na površinu, što je čini ranjivom.

- **LOŠE STRATEGIJE SUOČAVANJA (6 - 11)**

Majka s lošim strategijama suočavanja probleme prihvaća bezuvjetno i pasivno. Ona se suočava s problemom kao da se ništa nije promijenilo otkad je nastao i nesvjesno nastavlja proživljavati situacije koje su pridonijele njegovom nastanku. On također emocionalno nesrazmjerno reagira na problem.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Smjernice operatera

AKTIVNOSTI

BR.1 'STAVITE SE NA MOJE MJESTO'

Kroz ovu aktivnost majka pokušava razumjeti emocionalno stanje druge osobe.

FAZA PROMATRANJA: promatrajte svoje dijete u trenucima ljutnje, tuge, sreće, stresa i pogledajte kako dijete reagira, kakav položaj zauzima...

FAZA VJEŽBE: tijekom dana majka treba isprobavati što je dijete napravilo kako bi se zapitala "tko zna što ono u tom trenutku osjeća".

NE. 2 "SLUŠANJE"

Pročitajte zajedno tekst omiljene pjesme, pjesme ili dijela knjige koji mama smatra važnim ili za koji je vezana, razmislite zajedno o riječima i značenju koje im je dato.

BR.4 "SLIKAJ SE"

Zamolite majku da fotografira ili odabere fotografiju sretnog trenutka za nju i njezinu obitelj, shvatite zašto je to odabrala i osjeća li još uvijek tu sreću. Mogla bi ponijeti fotografiju sa sobom i koristiti je kao podsjetnik, u vremenima obeshrabrenja, da će biti drugih sretnih trenutaka.



"EMOCIONALNA INTELIGENCIJA ZA DIJETE. VODIČ ZA RODITELJE" John Gottmane Joan Declaire

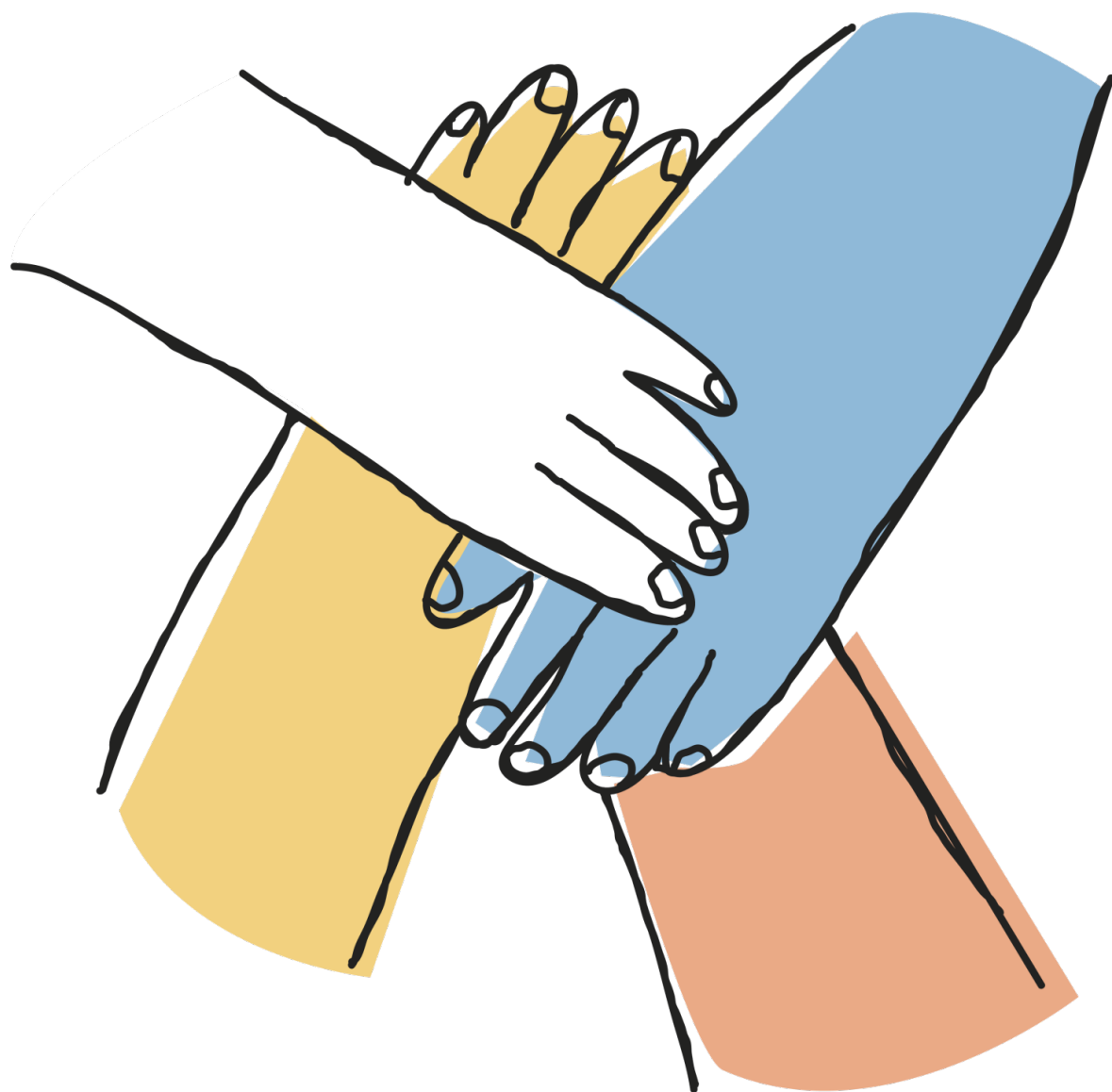
Svaki se roditelj pita kako najbolje odgajati svoju djecu da ostvare svoje talente i u potpunosti uživaju u životu: na tom putu rasta temeljnu ulogu ima emocionalna inteligencija, odnosno sposobnost spajanja vlastitih stavova s kvalitetama kao što su empatija i pozornost na odnose s drugima. Psiholog poznat diljem svijeta po svojim studijama o odnosima između roditelja i djece, Gottman u ovoj knjizi pokazuje kako roditelji mogu postati dobri 'emocionalni treneri'.

'JUNO'

Juno je trudna 15-godišnja tinejdžerica koja odlučuje dati svoje dijete na posvajanje, ali želi upoznati buduće roditelje svog djeteta. Tijekom cijelog filma protagonistica s iznimnom lakoćom prepoznaje vlastite emocije i želje, kao i emocionalne potrebe ljudi oko sebe.

Smjernice operatera

P.E.G.





Smjernice operatera

PEG će biti podržan softverom u kojem operater može prikupljati i analizirati prikupljene informacije.

Unutar EYP-a pronaći ćemo autobiografski list u kojem ćemo prikazati iskustvo, navike i osobnu povijest majke smještene u zajednicu.

Zatim će se identificirati potencijalni aspekti i poteškoće za različita područja i na temelju njih:

- obrazovne ciljeve koje treba postići
- specifične aktivnosti i intervencije za postizanje ciljeva (planiranje)
- aktivnosti praćenja i evaluacije
- stupanj postignuća i ostvareni napredak.

Ovo je posao koji mora obaviti ne samo operater, već je i sudjelovanje i dijeljenje s majkom ključno kako bi instrument bio učinkovit i stoga se može stvoriti zajednički projekt s,

Ovaj alat omogućit će zacrtavanje puta koji će se provoditi tijekom boravka majki u ustanovi za skrb, a koji će se graditi zajedno s njima, jačajući njihov osjećaj samopoštovanja i osnaživanja. Ovaj je alat inovativan i specifičan u pogledu izgradnje/ponovne izgradnje roditeljskih vještina i očuvanja odnosa majka-dijete. Ovaj se alat može koristiti ne samo u prihvatnim objektima, već općenito u svim situacijama ranjivih obitelji, uključujući u planu i očinsku figuru, koja se u ovom slučaju ne uzima u obzir budući da se radi o ženama žrtvama obiteljskog nasilja.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Smjernice operatera

Mama				
Sastavljanje odgojatelji				
Datum sastavljanja				
Razdoblje promatranja				
OBITELJSKA POVIJEST				
PODRUČJE SAMOSVIJESTI				
POTENCIJAL	TEŠKOĆE	CILJEVI	INTERVENCIJE I PROGRAMIRANE AKTIVNOSTI	OCJENJIVANJE ☐ Podignuo ruku ☐ Nije dosegnuto ☐ Dijelomično postignuto

Smjernice operatera

KOMUNIKACIJSKO PODRUČJE				
POTENCIJAL	TEŠKOĆE'	CILJEVI	INTERVENCIJE I PROGRAMIRANE AKTIVNOSTI	OCJENJIVANJE
				☐ <u>Podignuo ruku</u> ☐ <u>Nije dosegnuto</u> ☐ <u>Djelomično postignuto</u>
PODRUČJE ODNOSA				
POTENCIJAL	TEŠKOĆE'	CILJEVI	INTERVENCIJE I PROGRAMIRANE AKTIVNOSTI	OCJENJIVANJE
				☐ <u>Podignuo ruku</u> ☐ <u>Nije dosegnuto</u> ☐ <u>Djelomično postignuto</u>
PODRUČJE EMOCIJA				
POTENCIJAL	TEŠKOĆE'	CILJEVI	INTERVENCIJE I PROGRAMIRANE AKTIVNOSTI	OCJENJIVANJE
				☐ <u>Podignuo ruku</u> ☐ <u>Nije dosegnuto</u> ☐ <u>Djelomično postignuto</u>



Smjernice operatera

PREPORUKE

Na kraju teorijske prezentacije važno je zadržati se na postavci i stavu koji treba zauzeti tijekom kompilacije, evo nekoliko savjeta:

- Koristi otvoren i osjetljiv pristup pitanjima
- Stvara ugodno i praktično okruženje
- Pojasnite aktivnost koju ćete provoditi (P.E.I. povratak, popunjavanje upitnika, prijedlog aktivnosti...).
- Razmotrite vrijeme ispunjavanja upitnika
- Suočavanje s emocionalnim utjecajem
- Stavite se u stav slušanja
- Dajte vremena da prihvatite pitanje i odgovorite
- Pokušajte odgovoriti na moguće nedoumice kada se suočite s pitanjem
- Na kraju upitnika uvjerite majku da rezultati ne pokazuju je li ona dobra ili loša majka, već ukazuju na aspekte koje treba trenirati i na kojima treba raditi
- Prilikom povratka P.E.I. pozdravljate zabrinutost i nesporazume, morate biti jasni u pogledu ciljeva koje je potrebno postići i ako jedan ili više njih nije ispunjeno, pokušajte umiriti majku i predložiti različite aktivnosti za njihovo postizanje.

Savjetujemo Vam da prije korištenja istog pogledate sve alate koji su izrađeni i predviđeni za izradu P.E.G.-a, kako ne biste imali nedoumica prilikom ispunjavanja upitnika, predlaganja aktivnosti i vraćanja P.E.G.-a. Korisno je razumjeti da je ovo alat usmjeren na jačanje roditeljskih vještina, to je put rasta koji će zahtijevati vrijeme i predanost, slušanje je glavni element kako bismo razumjeli što nam osoba ispred nas govori i što su najbolje strategije koje možete postaviti kako biste ga/ju podržali na tom putu.

Dobar posao!



Smjernice operatera

Bibliografija

- A. Cigala, Emozioni e relazioni nei contesti educativi, 2007, Edizioni Junior
- A.Neri , Učenje upravljanja sukobima, 2008 Erickson.
- B. Cramer, Tajne žena. Rani odnosi između majke i kćeri, 1996., Raffaello Cortina Editore.
- D. Goleman, Emocionalna inteligencija što je to jer nas može usrećiti, 1995. Rizzoli.
- G.Colombero, Dalle parole al dialogo, Ed. Pauline.
- H. Dental, Odvojimo vrijeme da budemo s nama, 2019. Lindau.
- J. Gottman, Emocionalna inteligencija za dijete, 1997., Bur Biblioteca universale Rizzoli
- L. Anolli, Emocije, 2002., izdanje Unicopli.
- M. Contini, Odgojna grupa, 2000., Carocci.
- P. Watzlawick, Pragmatika ljudske komunikacije, ur. Astrolab.
- P. Brunori, M. Peirone, F. Poffa, L. Ronda , La professione di educatore ,2001, Carocci Faber.
- P. Busso, P. Stradoni, Kako komunicirati s drugima, Sonda Torino.
- P.Bastianoni, P.Fruggeri, Razvojni procesi i obiteljski odnosi, 2005., Unicopli
- P. Marmocchi, C. Dall'Aglio, M. Zannini, Obrazovanje životnih vještina kako promicati psiho-socijalne i afektivne vještine prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji, 2016 Erickson.
- P.Donati, R. Solci, I beni relazionali: che cosa sono e quali effetti producono, 2011.
- Bollati Boringhieri.
- S. Chiesa, Roditelji za teška vremena, ,Lampi di Stampa.
- S.Tramma, Nesavršeni odgojitelj, 2003 Carocci Faber.
- S.Tramma,D. Winnicott, Igra i stvarnost, 1974, Armando
- T.Gordon - Učinkovito roditeljstvo, 1994., La Meridiana.
- V. D'Urso, R. Trentin, Uvod u psihologiju emocija, 1988., Laterza.



Smjernice operatera

W. Brandani, S. Tramma, Rječnik odgojno-obrazovnog rada, 2014., Carocci Editore.

Sitografija

www.saips.it

www.lifeskills.it

www.treccani.it