

Razvoj pozitivnog mišljenja u predškolskoj dobi

Slivnjak, Marija

Undergraduate thesis / Završni rad

2016

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Teacher Education / Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:620374>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-04-20**

Repository / Repozitorij:

[University of Zagreb Faculty of Teacher Education -
Digital repository](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

MARIJA SLIVNJAK

ZAVRŠNI RAD

RAZVOJ POZITIVNOG MIŠLJENJA U
PREDŠKOLSKOJ DOBI

Petrinja, studeni 2016.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ
PETRINJA

PREDMET: Razvojna psihologija

ZAVRŠNI RAD

Ime i prezime pristupnika: Marija Slivnjak

TEMA ZAVRŠNOG RADA: Razvoj pozitivnog mišljenja u predškolskoj dobi

Mentorica: Mirjana Milanović

Petrinja, studeni 2016.

SAŽETAK

Sadržaj ovog rada uključuje sve što čini pozitivan život, pozitivna stanja, emocije, osobine, odnose i iskustva. U ovom radu govorim o načinima kako razvijati pozitivno mišljenje kod djeteta u predškolskoj dobi, iz uloge odgojitelja, ali i roditelja. Naposljetku objedinjujem važnost zajednice koja uvelike utječe na djetetov razvoj.

Cilj ovog rada je upoznavanje i razumijevanje pojmova iz područja pozitivne psihologije, te da osvjestimo vlastite osjećaje i misli u odnosu na ono što nam se događa, te u odnosu na ponašanje drugih ljudi. Važnost pozitivnih emocija potvrđuje sve veći broj istraživanja koja dokazuju da pozitivne emocije olakšavaju mnoga socijalna ponašanja i misaone procese, odnosno da znatno poboljšavaju naše funkcioniranje.

Razvijanje pozitivnoga mišljenja važno je za uspješno suočavanje s izazovima te za pretvaranje izazova u prilike za rast i razvoj. Za pozitivno mišljenje važni su i emocionalni procesi poput svjesnosti, izražavanja i upravljanja emocijama, kao i kognitivni procesi poput optimističnog razmišljanja, pozitivnog samogovora te osporavanja negativnih misli. Gledanje na život s vedrije strane može imati pozitivan učinak na naše osjećaje i radnje. Dok se zbog pozitivnih misli možemo osjećati bolje, negativne misli obično nas deprimiraju i čine da se osjećamo gore. Naši osjećaji izravno su povezani s našim ponašanjem i postupcima.

Ključne riječi : pozitivne emocije, pozitivno razmišljanje, pozitivna psihologija.

SUMMARY

The content of this paper includes everything that makes a positive life and that are positive conditions, emotions, performance, relations and experiences. In this paper I talk about ways how to develop positive thinking in children in preschool age, from the role of educators, but also parents. Finally, a community has a resounding affect on the child's development.

The aim of this paper is to come to know and understand the concepts in the field of positive psychology, and awareness of our own feelings and thoughts in relationship with the individual. The importance of positive emotions is confirmed with an increasing number of studies that showed that positive emotions facilitate many social behaviors and thought processes, and they are also significantly improving our functioning.

Developing of a positive thinking is important for a successfully dealing with the challenges and for transforming challenges into opportunities for growth and development. For positive thinking emotional processes are important such as awareness, expression and control of the emotions and cognitive processes such as optimistic thoughts, positive monologue and also a contestation of negative thoughts. The view of life on the bright side can have a positive effect on our feelings and actions. While due to the positive thought we can feel better, negative thoughts usually depress us and make us feel worse. Our feelings are directly related to our behavior and actions.

Key words : positive emotions, positive thinking, positive psychology.

SADRŽAJ

1. UVOD.....	6
2. ŠTO SVE ČINI POZITIVAN ŽIVOT	8
2.1. POZITIVNA STANJA.....	8
2.2. POZITIVNE EMOCIJE	10
2.3. POZITIVNE OSOBINE.....	11
2.4. POZITIVNI ODNOSI	11
2.5. POZITIVNA RASPOLOŽENJA	13
3. POZITIVNO MIŠLJENJE.....	14
3.1. SAMOSVIJEST I SAMOPOUZDANJE	14
3.2. ATRIBCIJSKA TEORIJA	17
3.2.1. TRAJANJE - PONEKAD NASUPROT UVIJEK.....	17
3.2.2. OBUHVATNOST - SPECIFIČNO NASUPROT OPĆEG	18
3.2.3. PERSONALIZACIJA - INTERNO NASUPROT EKSTERNOG	19
3.3. KOMUNIKACIJA DJETETA I RODITELJA	20
3.4. ULOGA ODGOJITELJA U RAZVOJU POZITIVNOG MIŠLJENJA.....	23
3.5. DOBRA ZAJEDNICA	25
4. ZAKLJUČAK.....	28
LITERATURA.....	29
Izjava o samostalnoj izradi rada.....	30
Izjava za javnu objavu rada.....	31
Kratka biografska bilješka.....	32

1. UVOD

Unatoč urođenom optimizmu mališana koji uče hodati, unatoč povoljnim prilikama koje danas nudi naše društvo, djeca su pesimistična, tužna i pasivna u dosad neviđenim razmjerima. (prema Martinu E.P.Seligmanu; 2005) Ova tvrdnja Martina Seligmana odnosi se na njegova zapažanja prema kojima on zaključuje da postoji velik broj pesimistične i pasivne djece. Depresija je bila prilično neuobičajno stanje sve do 1960-ih, a pogađala bi uglavnom sredovječne žene. Danas je depresija uobičajna kao prehlada, ali u skupini mentalnih oboljenja, te pogađa gotovo sve dobne skupine. Do tih saznanja došli smo preko četiri obuhvatne studije koje su proveli amerikanci. Prva studija nazvana ECA, imala je za cilj odrediti koliko su mentalna oboljenja zastupljena u Sjedinjenim Američkim Državama. Druga studija je proučila 2289 bliskih rođaka 523 pacijenata hospitaliziranih radi teške depresije. Treća pak važna studija upozorava da se ovaj trend još više ubrzava, sve je više depresije u sve mlađoj dobi. Četvrta studija u jugoistočnom dijelu Sjedinjenih Američkih Država utvrdila je kod 3000 djece u dobi između dvanaest i četrnaest godina zastupljenost depresivnog poremećaja u punome zamahu od 9 posto, što je do sada nezabilježen postotak. (prema Martinu E.P. Seligmanu, 2005) U zadnjih 30 godina napisano je 45 000 članaka o depresiji, a samo 400 članaka o radosti, što nam govori kako psiholozi rijetko razmišljaju o tome što ljude čini sretnima, već su više usmjereni na to što ih čini tužnima ili zabrinutima. Trebamo se zapitati možda su naše bake patile isto koliko i mi, ali nisu to nazivale „depresija“, već „život“. Neumoljivi jad koji nazivamo depresijom možda je prije bio prihvatljiv i neizbježan dio ljudskog življenja. Danas je to „poremećaj“ i to poremećaj koji se da liječiti, te kojeg se vjerojatno možemo i trebamo riješiti.

Depresija je poremećaj u kojem se pojedinac osjeća bespomoćnim i neuspješnim. Kad ustanovimo da ne možemo postići svoje ciljeve, upadnemo u depresiju. Što više vjerujemo da smo mi mjera svega i da su naši ciljevi, naši uspjesi i naši užici važni to nas više boli kad u nečem ne uspijemo. Danas se uspješno tretira 14 većih psihičkih bolesti, dok su dvije potpuno izlječive. Razvila se znanost o mentalnim bolestima i definirani su mnogi pojmovi. Međutim, važno je osvijestiti među ljudima da je svaka osoba jedinstvena i da ima neograničeni potencijal za razvoj, u čemu nam uvelike pomaže pozitivna psihologija.

Pozitivna psihologija istražuje što ljudi rade dobro, kako to uspijevaju učiniti, bilo da se radi o njima, njihovim obiteljima ili zajednici u kojoj žive. Pozitivna psihologija označava pokret u psihologiji koji naglašava ono što je u ljudima dobro, a ne ono što je loše.

2. ŠTO SVE ČINI POZITIVAN ŽIVOT

„Sretan čovjek nije onaj tko drugima izgleda sretan nego onaj koji sebi izgleda sretan“. (Publilius Syrus; prema Miljković, Rijavec; 2011) Sreća je subjektivna pojava pa je najbolje da svatko procijeni u kojoj je mjeri njegov život dobar. Hedonizam pretpostavlja da su naše aktivnosti motivirane željom za postizanjem užitka i izbjegavanjem neugode. No, subjektivna dobrobit nije samo fizički hedonizam nego obuhvaća sve dobre i loše aspekte života. Svi ljudi žele biti sretni, ali sreću traže na različite načine. Razlog zbog kojeg jedni idu u rat, a drugi ga izbjegavaju je isti, stvar je kuta iz kojeg se gleda. Čovjek ništa ne poduzima, a da sreća nije cilj. Sreća je motiv svake akcije, svakog čovjeka, pa čak i kada to ne izgleda tako. Osim subjektive hedonističke dobrobiti jednako je važna i eudemonistička dobrobit. Eudemonija se odnosi na osjećaje koji se javljaju kada se netko kreće prema samorealizaciji u smislu razvijanja svojih jedinstvenih potencijala i napredovanja prema važnim ciljevima u životu.

2.1. POZITIVNA STANJA

Psiholog Mihaly Csikszentmihalyi izučavao je kada se ljudi osjećaju najzadovoljniji. Svi su izjavljivali da najveći osjećaj zadovoljstva imaju kada su potpuno koncentrirani i apsorbirani nekom aktivnošću. Suprotno onome što se obično vjeruje, nismo najzadovoljniji onda kad ne radimo ništa i kad se opuštam, iako i to mogu biti izuzetni trenuci ako smo morali naporno raditi da ih osiguramo. Međutim, izgleda da smo najzadovoljniji kada naše tijelo, odnosno um, napregnemo do velikih granica pokušavajući ostvariti nešto što nam je teško, važno i izazovno. Za dijete to može biti pokušaj da od kocaka sagradi dvorac kakav prije nikad nije uspjelo, za skakača u dalj naporan trening i postavljanje osobnog rekorda. Dakle, možemo zaključiti kako nam slobodno vrijeme neće unaprijediti kvalitetu života ako ne znamo kako ga iskoristiti.

Kada postoje iznadprosječni izazovi, iznadprosječne vještine i sposobnosti dolazi do zanesenosti. Zanesenost nećemo doživjeti kada pasivno gledamo TV sapunicu. Kad

radimo nešto izazovno za što je potrebno uključiti sve naše vještine i sposobnosti, postajemo time potpuno zaokupljeni. Ne ostaje nam psihičke energije ni za što osim za aktivnost kojom se bavimo. Zbog toga aktivnost postaje spontana, gotovo automatska. Jedan od razloga zašto je moguće postići tako potpunu zaokupljenost aktivnošću su jasni ciljevi i vrlo brze povratne informacije. Jedna od karakteristika zanesenosti je da smo usmjereni samo na one stvari koje su nam važne sad i ovdje. To je jedan od razloga zašto zanesenost značajno poboljšavaju kvalitetu našeg života. Kada smo u stanju zanesenosti ne brinemo zbog neuspjeha, jer imamo osjećaj da je sve pod našom kontrolom i da nam se ništa loše ne može dogoditi. Isto tako u stanju zanesenosti ne brinemo za tuđa mišljenja, niti imamo vremena misliti kako je naš ego ugrožen. Zanesenost nas često dovodi i u situacije kada zaboravimo na vrijeme. Pomaže nam i dovodi nas do toga da u svakoj aktivnosti uživamo i stičemo nove vještine. (Nakamura i Csikszentmihalyi; 2002, prema Rijavec, Miljković, Brdar; 2008)

Stalna svjesnost definira se kao stanje u kojem je pojedinac pozoran i svjestan onoga što se događa u danom trenutku (Brown i Ryan; 2003, prema Rijavec, Miljković, Brdar; 2008) ili kao jasna i odlučna svjesnost o onome što nam se događa u sukcesivnim trenucima percepcije. (Thera; 1972, prema Rijavec, Miljković, Brdar; 2008) Ona uključuje razumijevanje pojedinog tjelesnog i mentalnog pokreta kojeg činimo svakog trenutka u danu. Karakteristike stalne svjesnosti su: ne prosuđivanje, ne pokušavanje, prihvatanje, strpljivost, povjerenje, otvorenost, distanciranost, blagost, velikodušnost, empatija, zahvalnost i ljubaznost.

Ushićenje najčešće izazivaju situacije u kojima vidimo kako netko pomaže osobi koja je siromašna, bolesna ili se nalazi u teškoj situaciji. Kad vide neočekivano dobro djelo većina ljudi izjavljuje kako su bili iznenađeni, skamenjeni ili dirnuti. Nakon toga bili su više usmjereni na ljude oko sebe, imali su veću želju biti u društvu s drugima i pomagati im. To znači da se njihovo gledište o ljudima promijenilo u pozitivnom smjeru te da su postali skloniji prosocijalnom ponašanju.

2.2. POZITIVNE EMOCIJE

Emocije pripremaju tijelo fizički i psihološki kako bi se ponašalo na određeni način. Negativne emocije djeluju tako da nas pokreću na određenu akciju, istovremeno sužavajući naše trenutno razmišljanje i aktivnosti. Ovo sužavanje repertoara misli i aktivnosti pomaže da brzo i odlučno reagiramo u situacijama koje predstavljaju prijetnju i ugrožavaju nam život. Bijes priprema tijelo za napad, a strah za bijeg. U oba slučaja se povećava razina adrenalina i tako omogućava brzu akciju, borbu ili bijeg od opasnosti, uz istovremeno povećanje snage i budnosti.

Funkcija negativnih emocija je adaptacija, zaštita i preživljavanje, dok uloga pozitivnih emocija nije baš tako lako objašnjiva. Primjerice pozitivne emocije kao što su radost, smirenost i zahvalnost nemaju tako očitu funkciju kakvu imaju negativne emocije. Dimenzije pozitivnih emocija su dobro raspoloženje (sreća, razdraganost, entuzijazam), sigurnost u sebe (samopouzdanje, hrabrost), pažnja (pozornost, koncentracija, odlučnost). (David Watson; 2002, prema Rijavec, Miljković, Brdar; 2008) Pozitivne emocije signaliziraju sigurnost, proširuju repertoar našeg ponašanja i omogućuju nam da izgradimo nova ponašanja. One potiču različita ponašanja kojima je cilj da obje strane dobiju što im treba. Takvo ponašanje uključuje kreativnije i točnije mišljenje, usmjerenost na rješavanje problema ne samo trenutno nego i u budućnosti i tolerantnost.

Pozitivne emocije izgrađuju psihološki repertoar za budućnost. Povećavaju broj mogućih ponašanja za koje nas pripremaju, te tako izgrađujemo osobine koje će nam biti korisne u budućnosti. Pozitivne emocije mogu ubrzati oporavak ili poništiti fiziološke posljedice negativnih emocija i vratiti tijelo na razinu fiziološkog funkcioniranja koje omogućava širi raspon ponašanja.

2.3. POZITIVNE OSOBINE

Svatko od nas ima pozitivnih i negativnih osobina. Ljudi visokog samopoštovanja usmjeravaju pažnju više na svoje pozitivne osobine, dok oni niskog samopoštovanja više pažnje posvećuju lošim osobinama. Svi bismo trebali razvijati svoje snage tako da razumijemo svoje talente i vjerujemo u njih. Svoje talente smatrati vrijednijima i preuzeti osobnu odgovornost za njih, razumijeti vlastitu motivaciju, ostvariti dobre odnose s drugima, podsjećati se na uspjehe iz prošlosti, vježbati svoje talente, snage i podučavati druge o talentima i snagama. Jedan od središnjih projekata pozitivne psihologije jest klasifikacija pozitivnih ljudskih osobina, a to su mudrost, hrabrost, pravednost, humanost, umjerenost i transcendentnost. Mudrost podrazumijeva da čovjek posjeduje kognitivne snage koje uključuju stjecanje i upotrebu znanja. Hrabrost ili odvažnost daje emocionalne snage koje uključuju korištenje volje za postizanje cilja unatoč unutarnjim ili vanjskim poteškoćama. Pravednost je građanska snaga koja se nalazi u osnovi zdravog života u zajednici. Humanost uključuje interpersonalne snage koje uključuju brigu i prijateljski odnos prema drugima. Umjerenost je pak snaga koja štiti od ekscenog ponašanja. Transcendentnost podrazumijeva snage koje potiču povezanost sa širim univerzumom i daje smisao životu.

2.4. POZITIVNI ODNOSI

Altruizam se odnosi na poseban oblik motivacije jedne osobe od koje koristi ima neka druga osoba, (Batson i sur; 2002, prema Rijavec, Miljković, Brdar; 2008) odnosno pomaganje drugoj osobi čak i ako ono podrazumijeva gubitak za osobu koja pomaže. Altruistična je osoba spremna pomoći svima, ne samo svojoj obitelji i prijateljima. Svako je altruistično ponašanje u osnovi sebično jer služi smanjenju vlastite napetosti, smanjivanju osjećaja krivnje ili zadobivanju neke osobne i socijalne dobrobiti. Novija istraživanja su pokazala kako možemo biti velikodušni prema drugima i iz čista mira. Svjedok dobrog djela i sam uskoro počini dobro djelo. Altruističko ponašanje može se potaknuti i izazivanjem empatije. Jednostavan način da se to učini jest često dovoditi ljude u doticaj s onima koji trebaju pomoć i staviti ih tako u situaciju da razumiju njihovu perspektivu i motive. (Snyder i Lopez; 2007, Rijavec, Miljković, Brdar; 2008) Drugi je način ukazivanje na sličnosti koje postoje

između onih koji bi mogli pomoći i onih kojima pomoć treba, što dovodi do shvaćanja kako smo svi zapravo dio iste priče.

Zahvalnost je u temelju uspješnog cjeloživotnog funkcioniranja. Zrelo prilagođena osoba u stanju je gorčinu koju prema nekome osjeća zamijeniti čak i sa zahvalnošću. Zahvalnost je dio procesa u kojem se autodestruktivne emocije pretvaraju u one koje omogućuju zacjeljivanje i oporavak. Zapravo je to korisno životno iskustvo s tri komponente: ugodan osjećaj uvažavanja, dobre želje usmjerene prema toj osobi, odnosno stvari, događaji i tendencija da zbog toga i sami učinimo nešto pozitivno, za uzvrat ili nas to potakne na neku drugu dobru akciju. (Fitzgerald; 1998, prema Rijavec, Miljković, Brdar; 2008) Zahvalnost je puno više od običnog hvala. Ljudi koji su stalno zahvalni relativno su sretniji, imaju više energije, nade i češće imaju pozitivne emocije. Zahvalnim osobama manje su važne materijalne stvari, te nečiji uspjeh ne procjenjuju s obzirom na bogatva koja je putem nagomilavao. Više vjeruju u povezanost svega živoga i u svoju odgovornost po pitanju toga, također spremniji su dijeliti s drugima, spremniji su nešto posuditi, pokazuju više empatije, manje su skloni depresiji, zavisti i neuroticizmu.

Opraštanje je spremnost da se odrekemo prava na ogorčenje, negativnu procjenu i ignoriranje osobe koja nas je neopravdano povrijedila, razvijajući pritom ono što osoba nije zaslužila su osjećanje, velikodušnost pa čak i ljubav. Opraštanje se odvija kroz četiri faze : faza razotkrivanja, faza odluke, radna faza i faza traženja smisla. (Enright i Coyle; 1998, prema Rijavec, Miljković, Brdar; 2008) U fazi razotkrivanja postajemo svjesni da od negativnih osjećaja prema drugoj osobi ima više štete nego koristi. U fazi odluke odlučujemo da ćemo oprostiti. U radnoj fazi osoba pokušava oprostiti, gledajući na događaje drugim očima, prihvaća povrijeđenost i pokušava shvatiti zašto je druga osoba to učinila. Zadnja faza traženja smisla nam pomaže da otkrivo dublji smisao ili značenje kao rezultat situacije kroz koju smo prošli. Osobe sklone opraštanju su manje sklone depresiji, ljutnji i neprijateljstvu prema drugima, te su manje narcisoidni. Opraštanje povećava naše životno zadovoljstvo.

2.5. POZITIVNA RASPOLOŽENJA

Raspoloženje je afektivno stanje niskog intenziteta koje duže traje, često nismo svjesni njegovog uzroka, a ipak daje određenu „boju“ onome što mislimo, osjećamo i činimo. Emocije doživljavamo povremeno i često su složene, a raspoloženja su jednostavna i stalno prisutna. Kada smo dobro raspoloženi osjećamo živost, energiju i spremniji smo prihvatiti se neke aktivnosti, a kada smo loše raspoloženi bezvoljno radimo samo ono što moramo. Osoba može biti dobro raspoložena satima, danima ili čak tjednima, unatoč promjenama emocija. Dobro raspoloženi ljudi održavaju takvo raspoloženje neovisno o tome jesu li sami ili u drušvu. Uzroci koji utječu na raspoloženje su nasljeđeno i stabilno obilježje pojedinca povezano s ekstraverzijom, u određenoj mjeri ovisi i o tome što nam se događa, odnosno u kakvoj se situaciji nalazimo i o načinu na koji razmišljamo o svijetu i nama samima.

3. POZITIVNO MIŠLJENJE

Istraživanja pokazuju da su ljudi skloniji razmišljati pozitivno nego negativno, iako je naša svjesna pažnja češće usmjerena na negativno. To je i razumljivo jer nas pozitivne stvari ne ugrožavaju, dok one negativne mogu biti neugodne pa čak i opasne. Postoje tri vrste pozitivnog mišljenja : samoefikasnost, optimizam i nada. Samoefikasnost je vjerovanje pojedinca u sposobnost da svojim vlastitim akcijama proizvede željene učinke. (Bandura; 1997, prema Rijavec, Miljković, Brdar; 2008) Osoba koja ima visoko uvjerenje u svoju samoefikasnost sklon je samoinicijativi, ulaganju truda i upornosti unatoč preprekama, a to onda povećava njene šanse za uspjeh. Dispozicijski optimizam je opće očekivanje da će nam se u životu dogoditi više dobrih nego loših stvari. Optimisti i pesimisti razlikuju se po načinu kako se suočavaju s teškoćama u životu. Optimisti brže prihvaćaju realnost, također rjeđe odustaju od pokušaja da ostvare svoj cilj. Nada je važna samo ako se radi o ciljevima do kojih nam je stalo. Postoje dvije glavne komponente nade: sposobnost planiranja putova do željenih ciljeva bez obzira na prepreke i motivacija za korištenje tih puteva. Nada je važna za naše psihičko i fizičko zdravlje jer nas štiti od ometajućih samoponižavajućih misli te od negativnih emocija.

3.1. SAMOSVIJEST I SAMOPOUZDANJE

Svaki čovjek je više ili manje svjestan sebe, svojih dobrih i loših osobina i svog ponašanja. No, neki ljudi prolaze kroz život „poluslijepi“, sa slikom o sebi koja uopće ne odgovara realnosti. Prvi korak u razvijanju vlastitog samopoštovanja jest svjesnost o sebi, vidjeti sebe onakvim kakvim zaista jesmo, a ne kakvim bismo htjeli biti. Ta slika nije uvijek ugodna i zato ju mnogi ljudi izbjegavaju. Ali tek kada prihvatimo sebe, možemo se promijeniti i napredovati. Ljudi koji prihvaćaju sami sebe sretni su zbog toga što su živi i u određenoj mjeri uživaju sami u sebi. Ne vrednuju sebe prema vanjskim obilježjima i rezultatima ili prema onome što drugi misle o njima. Prihvaćaju sebe bez obzira na sve okolnosti i pokušavaju uživati, a ne se beskonačno dokazivati. Pojam o sebi u velikoj mjeri utječe na naš život. On određuje koje ćemo događaje u našem životu smatrati važnima, što ćemo poduzimati, koje ćemo ciljeve dostići, hoćemo li biti zadovoljni onim što smo učinili, koji će događaj za nas biti stresni i kako ćemo reagirati na njih. Svaki čovjek po prirodi je

istraživač „znanstvenik“ koji pokušava predvidjeti pojave i događaje u svijetu oko sebe, uključujući i svoje osobno ponašanje.

Samopouzdan čovjek vjeruje kako je sposoban razmišljati, učiti, donositi odluke i rješavati probleme koji se pojave na njegovom životnom putu. On također vjeruje kako ima pravo biti sretan i kako zaslužuje postignuće, uspjeh, prijateljstvo i ljubav. Osoba niskog samopouzdanja ne uočava svoje pozitivne osobine, dok negativnima daje preveliko značenje, te se slično ponašaju i u odnosima s drugim ljudima. Negativne poruke o sebi koje čuju od drugih ljudi vrlo će lako uočiti, dok će pozitivne predvidjeti, zanemariti ili podcijeniti. Osobine koje ima samopouzdanu dijete su: prihvaća odgovornost, zna se kontrolirati, nije agresivno, lako sklapa prijateljstva, spremno je na suradnju, voli nove aktivnosti, kreativno je, uporno je, podnosi kritiku i neuspjeh i nije pretjerano vezano za roditelje. Osobine koje ima nesamopouzdanu dijete su: pretjerano je stidljivo, boji se novih situacija, agresivno je, lako odustaje, teško donosi odluke, ne prihvaća pohvale, podcjenjuje se, zavidno je na drugu djecu, često govori Ja to ne mogu ili To je teško, pretjerano je vezano za roditelje i sklono perfekcionizmu. Dva su različita tipa samopouzdanja: unutarnje koje još nazivamo samopoštovanje i vanjsko. Unutrnje samopouzdanje odnosi se na osjećaj i uvjerenje da vrijedimo već samim time što postojimo. Vanjsko samopouzdanje odnosi se na naše sposobnosti, na ono što nam ide dobro i u čemu smo vješti, na ono što možemo postići.

Najače oruđe u izgrađivanju dječjeg samopouzdanja jest ono što mu govorimo i kako mu govorimo. Verbalne i neverbalne poruke koje upućujemo djetetu oblikuju njegovu sliku o sebi i utječu na samopouzdanje. „Djeca nikada nisu bila dobra u slušanju odraslih. Ali nikad nisu propustila da ih imitiraju.“ (James Baldwin; prema Rijavec, Miljković, Brdar; 2008) Kako bi utjecali na pozitivan način, iznimno važno je da povratna informacija koja se upućuje djetetu sadrži tri komponente: opis djetetova ponašanja, naš doživljaj tog ponašanja i uvažavanje djeteta kao osobe, njegovih emocija, iskustva, napora. Opisujući ponašanje djeteta dajemo mu do znanja kako smo vidjeli, čuli, doživjeli ono što je dijete učinilo, time mu se omogućuje da shvati kako njegovi postupci utječu na druge.

Često smo skloni ukoriti dijete kada učini nešto loše, ali ga zaboravimo pohvaliti kada učini nešto dobro. Pohvala je najmoćnije sredstvo da dijete nauči kako se treba

ponašati, a istodobno mu se pokaže da nam je drago što se tako ponaša i da smo zbog toga ponosni. Djetetu se treba opisati ponašanje s kojim nismo zadovoljni, ali pritom moramo voditi računa da ne napadamo i ne osuđujemo dijete, važno je samo da se opiše što je učinilo. Dijete mora shvatiti naše objašnjenje zašto se to treba promijeniti, te to trebamo izreći kratko i jednostavno. Moramo pokazati kako razumijemo djetetove osjećaje, ali i reći mu što očekujemo. Naposljetku ne smijemo zaboraviti pohvaliti dijete, naglasiti mu što je dobro učinilo, a što još mora popraviti.

Djetetov je život neizbježno pun promjena i trenutaka nesigurnosti. Neke od tih promjena donose uzbuđenje ili olakšanje, možda priliku da se ostave iza sebe neželjene situacije i krene naprijed. Druge izazivaju tugu, srdžbu, frustraciju ili zbunjujuću mješavinu ovih osjećaja. I dok se neka djeca prilično dobro nose s promjenama, za druge promjene, čak i relativno male, mogu biti teške u konačnici stresno iskustvo. U idealnim prilikama djeca bi se morala snalaziti s nizom različitih emocija, biti u stanju izgraditi emocionalnu otpornost i razumjeti što uzrokuje različite osjećaje. Naime, to je iznimno težak razvojni zadatak iz mnogih razloga i okolnosti, s kojim se bore mnogi odrasli ljudi. Način na koji djeca doživljavaju i izražavaju emocije dijelom je određena njihovom razvojnem razinom, a dijelom ga potkrepljuju reakcije drugih ljudi, obiteljski i kulturni utjecaji i prošla iskustva. Mnogo je čimbenika i raznih utjecaja na izgradnju dječjih osjećaja, stoga im je nedvojebeno potrebna pomoć odraslih u tome. Stoga i odrasli moraju raditi na sebi, samim time više poštivati djetetove osjećaje, kako bi se djeca osjećala vrijednim i dostojnim. Postoji vrlo jednostavna tehnika koja se sastoji od tri koraka i koja se može upotrijebiti kao polazište za pomoć djeci da prepoznaju i odnose se prema osjećajima na odgovarajući način. Kad se početni intenzitet emocije smanji, tiho možemo sjesti s djetetom i reći mu da smo vidjeli, čuli i osjećali u određenoj situaciji. Primjerice: „Kad si povikao na Toma i odgurnuo ga, zvučao si vrlo ljutito. Tom je pao i uznemirio se.“ U sljedećem koraku iznosimo pretpostavku o tome kako se dijete osjeća, „Zaista je teško kada nešto jako dugo radiš, a onda to netko pokvari. Kladim se da si se osjećao jako frustrirano.“ I u zadnjem trećem koraku odijelimo osjećaje od postupka, „U redu je osjećati se frustrirano. Nije u redu tako gurnuti brata.“ Nakon toga trebali bi mu pomoći da razmisli kako bi stvari moglo rješavati na drugačiji način opisivajući mu i predlažući prihvatljiviji način na koji bi mogao izaći na kraj s tim osjećajem i pomažući mu da smisli praktično rješenje za situaciju

koja je bila „okidač“ za taj osjećaj. Ako stalno koristimo ovaj pristup, pokazati ćemo djetetu da cijenimo njegove osjećaje i to će imati dalekosežan učinak na razvoj njegove sposobnosti da razumije i regulira svoje emocije.

3.2. ATRIBICIJSKA TEORIJA

Atribucijski stil način je na koji osoba objašnjava uzroke određenih pojava, ugodnih i neugodnih događaja te ponašanja. Predstavlja relativno stabilan obrazac objašnjavanja ishoda. Većina misli da je optimizam gledište prema kojem čašu vidimo kao napola puno, ili uvijek uočimo dobru stranu, ili po navici očekujemo holivudski sretan završetak stvarnih nevolja. Sa stanovišta „pozitivnog mišljenja“ optimizam je ponavljanje ohrabrujućih fraza, kao „Svako dana u svakom pogledu sve više napredujem“ ili vizualiziranje pogotka ravno u koš. To mogu biti manifestacija optimizma, ali optimizam seže puno dublje od njih. Nakon dvadeset godina proučavanja, istraživači su shvatili što je temelj optimizma. Njegova osnova nisu pozitivne fraze ili slike pobjede, nego kako razmišljamo o uzrocima. Svatko od nas naviknut je na određeni način razmatrati uzroke, a to je značajka ličnosti koju nazivamo stilom objašnjavanja. Stil objašnjavanja razvija se u djetinjstvu i postaje, ukoliko nema izravne intervencije, doživotan. Tri su ključna elementa koja dijete uvijek koristi pri objašnjavanju zašto mu se dogodilo nešto dobro ili loše : trajanje, opseg i personalizacija. (prema Martinu E. P. Seligmanu; 2005)

3.2.1. TRAJANJE - PONEKAD NASUPROT UVIJEK

Djeca koja snose najveći rizik depresije vjeruju kako su razlozi loših događaja stalni. Budući da će uzrok uvijek biti prisutan, loše stvari će se uvijek iznova događati. Za razliku od njih, djeca koja se lako oporave od teškoća i odolijevaju depresiji vjeruju kako su uzroci loših događaja privremeni. Dijete koje ima trajne uzroke lošeg događaja će reći „Stjepan me mrzi i nikada se više neće htjeti družiti sa mnom.“, dok će dijete privremenog uzroka reći „Stjepan se duri na mene i neće se danas družiti.“. Primjećujemo da u prvoj rečenici pesimistično dijete misli da se Stjepan više nikad neće družiti s njim i da će to stanje trajati beskonačno. Dok optimistično dijete u drugoj rečenici vjeruje da će ta situacija proći i to već vjerojatno sutra. Razlike

između stalnih i privremenih uzroka mogu isprva izgledati nezamjetne, ali one su toliko važne za blagostanje djeteta. Pesimistično dijete objašnjava loše događaje trajnim manama svoje ličnosti, a optimistično dijete objašnjenja nalazi u raspoloženjima i drugim privremenim promjenjivim stanjima. Ako dijete koristi izraze „uvijek“ i „nikad“ kad razmišlja zašto nije uspjelo, zašto su ga odbacili ili zašto je došlo do neke teškoće, ono ima pesimističan stil. Ukoliko loše događaje vidi i objašnjava u terminima kao što su „ponekad“ i „u zadnje vrijeme“, ima optimističan stil. Optimistična i pesimistična djeca također različito reagiraju na dobre događaje u svom životu. Djeca koja vjeruju da dobri događaji imaju trajne uzroke optimističnija su od djece koja vjeruju da su im uzroci privremeni. Dijete koje ima privremene uzroke na dobre događaje će reći : „Izabrali su me za vođu sigurnosne patrola jer su druga djeca htjela učiniti nešto lijepo za mene.“. Dijete koje ima trajne uzroke povodom dobrog događaja će reći : „Izabrali su me za vođu sigurnosne patrola jer me druga djeca vole.“. Optimistična djeca koriste „uvijek“ kad opisuju uzroke dobrih događaja, a pesimistična djeca se drže prolaznih uzroka i često koriste riječi „ponekad“ i „danas“. Djeca koja vjeruju da uspjesi imaju trajne uzroke nakon nekog uspjeha trude se još više sljedeći put. Djeca koja vide privremene razloge za svoj uspjeh, mogu odustati čak i kad ga postignu, jer će uspjeh pripisati pukoj sreći.

3.2.2. OBUHVATNOST - SPECIFIČNO NASUPROT OPĆEG

Neka djeca su u stanju uredno pospremiti svoje nevolje i nastaviti sa svojim životom unatoč tome što se neki njegov važan dio srušio. Druga u svemu vide katastrofu. Kad pukne jedan dio njihovog života, sve se sruši. Zaključujemo da djeca koja se drže uopćenih objašnjenja svojih neuspjeha odustaju od svega kad promaše u samo jednom aspektu. Djeca koja vjeruju u specifična objašnjenja mogu postati bespomoćna u tom jednom aspektu, ali će nepokolebljivo nastaviti sa životom u svim drugim. Kada se dijete koje koristi globalno objašnjenje, odnosno pesimistično dijete zatekne s lošim događajem ono govori : „U sportu sam totalna šeprtlja.“. Za razliku od optimističnog djeteta koji koristi specifično objašnjavanje, u istoj situaciji takvo dijete govori : „Ne ide mi dječji bejzbol.“. Kad se radi o dobrim događajima, optimist vjeruje da će njihovi uzroci djelovati na sve što čini, ali pesimist misli da su im uzroci samo neki specifični faktori. Dakle, kada su posrijedi dobri događaji pesmisti

se opravdaju specifičnim uzrocima, primjerice : „Marina me pozvala na svoju zabavu jer sam joj draga.“, a optimisti će se poslužiti s globalnim uzrocima i reći : „Marina me pozvala na svoju zabavu jer sam popularna:“. Biti popularan je značajka kojom impliciramo da smo dragi mnogim ljudima, a ne samo Marini, kao u ovom slučaju. Sve dok je djetetova procjena donekle točna, dijete koje si dobre događaje objašnjava globalnim uzrocima ima više uspjeha u više životnih područja.

3.2.3. PERSONALIZACIJA - INTERNO NASUPROT EKSTERNOG

Personalizacija je određivanje tko je nešto skrivio. Kad se dogodi nešto loše, djeca mogu kriviti sebe (interna) ili druge ljude ili okolnosti (eksterna). Samopoštovanje ovisi o tome koga krivite. Djeca koja po navici krivicu za neuspjeh pripisuju sebi imaju nisko samopoštovanje. Osjećaju krivnju i sram. Djeca koja okrivljavaju druge ljude ili okolnosti zadovoljniji su sobom kad ih zadesi nešto loše. Sve u svemu, oni koji okrivljavaju druge osjećaju manje krivnje i srama i sami sebi se više sviđaju. Takva djeca se također češće ljute. Učiti djecu da krivicu pripišu nekom drugom kad god se dogodi nešto loše isto je kao učiti ih da lažu. Stoga trebamo slijediti dva cilja pomoću kojih se djeca trebaju naviknuti kad objašnjavaju tko je kriv. Prvi cilj je ne dopustiti djetetu da se izvuče iz svoje pogreške. Djeca moraju shvatiti svoju odgovornost kada su skrivila vlastite probleme, a onda nastojati popraviti situaciju. Nikako nije cilj stvoriti generaciju djece koja sebe krive za sve nedaće, bili krivi ili ne. Deprimirana djeca i odrasli uvijek okrivljavaju sebe i osjećaju krivnju u vezi sa stvarima u kojima nisu pogriješili, a kronično samookrivljavanje izlaže djecu većem riziku od depresije. Stoga, Seligmanov je cilj poučiti djecu kako da sama sebe točno sagledaju, pa kad je neki problem zaista njihova krivica, da preuzmu odgovornost i nastoje popraviti svoje ponašanje, a kad nisu krivi za probleme, da se još uvijek osjećaju vrijednima. Primjer generalnog samookrivljavanja iz perspektive pesimističnog djeteta izgleda ovako : „Opet su me tjelesnome zadnjeg izabrali u momčad. Nitko me ne voli.“. Kada je u pitanju bihevioralno samookrivljavanje, odnosno iz perspektive optimističnog djeteta, ono govori : „Opet su me na tjelesnom zadnjeg izabrali u momčad. Nogomet mi ne ide.“.

3.3. KOMUNIKACIJA DJETETA I RODITELJA

Način razmišljanja općenito povezan je s misaonim sklopom odnosno vjerovanjem ljudi o vlastitim sposobnostima. Ljudi koji imaju fiksirani misaoni sklop vjeruju da su njihove sposobnosti nepromjenjive, da se ne mogu mijenjati ili razvijati. Takvi ljudi skloni su su lako odustati kad se nađu pred nekim teškim zadatkom. S druge strane, osobe s promjenjivim misaonim sklopom vjeruju da mogu razvijati svoje sposobnosti ako se potrude, a radeći na vlastitim sposobnostima otvaraju si prilike za uspjeh. Djeca koja imaju razvijajući misaoni sklop doživljavaju izazove kao prilike da nešto nauče i da se razvijaju. Kada se takva djeca nađu pred nekim izazovom ili teškim zadatkom, veća je vjerojatnost da će se nastaviti truditi, neće odustajati, otkrivat će nove strategije i iskoristiti će sve svoje snage i resurse da bi savladala izazov. Osobe s nepromjenjivim (fiksiranim) misaonim sklopom lako odustaju, izbjagavaju izazove, doživljavaju greške kao neuspjeh, vjeruju da su kvalitete koje posjeduju utvrđene i nepromjenjive, ne trude se promjeniti. Za razliku od osoba s promjenjivim (razvijajućim) misaonim sklopom koji doživljavaju greške kao sastavni dio života, smatraju izazove prilikom za rast i učenje, ustrajni su kad naiđu na prepreke, vjeruju da se kvalitete koje posjeduju mogu mijenjati i razvijati, te trud smatraju glavnim u postizanju ciljeva. Slična je situacija kada su djeca u pitanju. Dijete s nepromjenjivim misaonim sklopom govori : „To je preteško za mene.“ ili „Odustajem.“. Dok dijete s razvijajućim misaonim sklopom u istoj situaciji govori : „Ovo će možda zahtijevati malo truda i vremena.“ ili „Mogu slijediti savjete svojeg učitelja i pokušati ovo izračunati.“. Kao što sav već ranije u radu navela pesimistična djeca loše događaje sklona su objašnjavati, odnosno koristiti obrazac **JA/UVIJEK/SVE**, dok optimistična djeca koriste **NE JA/NE UVIJEK/NE SVI**. Misli i osjećaji su povezani, stoga promjena načina razmišljanja može utjecati na naše osjećaje. Postoje različiti načini kako možemo osporiti svoje misli. Osim da pokušavamo gledati na stvari s vedrije strane, negativne misli možemo osporiti tako da navedemo svoje pozitivne osobine, kao što su : „Ja sam dobar“, „Volim pomagati“, „Pažljivo slušam druge“ itd. Razmišljanje o problemima na drugačiji način također nam pomaže da se optimističnije nosimo s njima.

Situacije u kojima postoje poteškoće mogu biti izrazito stresne za dijete, te im roditelji ili odrasle osobe iz djetetove sredine svojim primjerom mogu pomoći da takve situacije dožive na optimističan način, a ne pesimističan. Na svom primjeru

odrasle osobe mogu pokazati da imaju pozitivan stav čak i kad se radi o manjim poteškoćama. Kad nešto tijekom dana pođe krivo, primjerice nešto smo zaboravili, možemo pokazati pozitivan stav. Umjesto da kažemo „Joj ovakve stvari mi se stalno događaju!“, možemo reći „Ups, bez brige, sve je u redu!“. Znatno će utjecati na dijete kada ono vidi da tijekom dana zadržavamo pozitivan stav unatoč manjim poteškoćama. Također, na taj način djetetu pružamo i dobar primjer koji može slijediti. Djetetu treba pokazati da je važno ulagati trud. Ako se pogriješi u redu je pokazati i da nas je to uzrujalo, no također je važno da dijete shvati da su greške sastavni dio učenja i da nas greške ne smiju spriječiti u ostvarivanju ciljeva. Čak i kada dijete griješi, treba ga ohrabrivati i biti pozitivni i strpljivi. Na kraju dana roditelj s djetetom može odigrati igru „Što je danas dobro prošlo“. (prema Miljević-Ridički i suradnici; 2015) Roditelj može ispričati djetetu što mu je taj dan dobro išlo i može zamoliti dijete da kaže što je njemu dobro išlo. Otkrivanjem pozitivnih stvari u svakome danu pomažemo djeci da razvijaju pozitivan životni stav te da u svemu pokušaju pronaći i dobru stranu. U obitelji roditelji mogu uvesti svakodnevno razgovornje prije zajedničkog obroka, da svaki član kaže na čemu je zahvaln toga dana. Djeca mogu za članove obitelji izraditi poruke zahvale kao znak pažnje. Važno je da roditelji hvale djetetov trud, više nego njegove kvalitete. Mogu pomoći djetetu da razvije strategije i pronade sredstva kako riješiti probleme, umjesto da mu odrasli otkriju rješenja. Roditelj može reći : „Sviđa mi se koliko se trudiš da to napraviš kako treba. Na kraju će ti se to isplatiti, vidjet ćeš.“, „Svatko uči na svoj način. Možda će ti trebati neko vrijeme da ovo naučiš, no ako nastaviš raditi na tome kao i sada, savladat ćeš to.“ ili „U redu je ako ne uspiješ iz prve. Što si naučio iz toga?“.

Kada djeca sazrijevaju treba se početi fokusirati na to kako razmišljaju kada im se događaju loše stvari. Roditelj može čitati svome djetetu priče u kojima likovi prolaze kroz teške situacije. Način na koji likovi iz crtića ili priča razmišljaju, roditelj treba proučiti i porazgovarati s djetetom o tome. Djetetu se mogu postaviti pitanja kao što su : „Pomaže li im ili odmaže njihov način razmišljanja? Kako im njihove misli mogu pomoći? Kako su riješili problem?“ . Kada roditelj primjeti da dijete razmišlja na način koji mu ne pomaže, može mu obzirno pomoći shvatiti da se loše stvari ne događaju samo njemu, da taj loš događaj neće zauvijek utjecati na njegov život, te da on ne treba utjecati i na druge aspekte njegova života. Ako se na primjer radi o djetetu koje se uzrujalo jer je poraženo u igri pa razmišlja „Nikad ne pobjeđujem!“,

obzirno ga možemo podsjetiti na situaciju kada jest pobjedio u nečemu. Može mu se reći : „Sjećaš li se kad smo se igrali skrivača kod ljuljačke? Taj put si pobjedio.“. Također se dijete može potaknuti da pronade dokaz da ta negativna misao nije istinita. Može se igrati igre koje potiču dijete da razmišlja na fleksibilan način. Ako se dijete našlo pred nekom preprekom, može ga se pitati : „Što bi tvoj najbolji prijatelj učinio da se nađe u istoj situaciji?“, „Što bi tvoj brat ili sestra rekli na to?“. Takva pitanja bi mogla pomoći djetetu da razmišlja fleksibilnije te da počne gledati stvari na drugačiji način. (prema Miljević-Riđički i suradnici; 2015)

Mnogobrojna iskustva s pozitivnim odnosom ugodnim emocijama štite djecu od budućih prihičkih problema i pomažu im u savladavanju poteškoća. U pozitivne emocije ubrajamo sreću, nadu, humor, ljubav, zahvalnost, radost, zadovoljstvo i ponos. Nada se smatra i emocijom i vjerovanjem. Možemo osjećati nadu, ali također možemo vjerovati da će biti bolje. Djecu se može potaknuti da detaljnije istraže osjećaje sreće tako da prepoznaju stvari koje ih usrećuju i koje mogu učiniti da bi popravila svoje loše raspoloženje te što mogu poduzeti da bi usrećila druge. Humor kao pozitivna emocija važna je zato što uočavanje smiješne strane može pomoći u ublažavanju napete situacije, povezivanju ljudi i smanjenju stresa.

Roditelji trebaju svakodnevno učiti svoju djecu kako su pogreške zapravo prilike da se nešto nauči. Trebaju bodriti dijete kako ga pogreške i zapreke ne bi obeshrabrile. Treba se pomoći djetetu da ustraje u isprobavanju drugih stvari. Djetetu mogu slati poruke nade kao što su „Nikad se ne prestaj nadati. Vidjet ćeš da ćeš pronaći svoj put.“, „Teška razdoblja ne traju zauvijek. Ne gubi nadu.“ i tako dalje. Može se djetetu ispričati neko vlastito iskustvo s teškim razdobljem koje je roditelj prebrodio. Roditelj može pokazati djetetu da zna upravljati svojim emocijama. Treba se pokazati kako je u redu osjećati svakojakve osjećaje, čak i one za koje mislimo da bismo ih trebali sakriti, poput ljutnje i tuge. Važno je da dijete vidi da može izraziti svoje osjećaje na zdrav i konstruktivan način. Ako se dijete osjeća napeto, možda želi o tome razgovarati s nekim, duboko disati 5 minuta ili učiniti nešto samo za sebe. Također, roditelj može objasniti djetetu kako se on osjećao i nosio s istim osjećajem. Mogu se uključiti u svakodnevnu rutinu humor i šala i na taj način se razvija kod djeteta smisao za humor. Treba se šaliti, pričati smiješne priče, igrati se, tražiti smiješnu stranu problema i roditelj se nikako ne smije bojati glasno smijeti sa svojim djetetom. Pristupanje pogreškama i lošem ponašanju kroz humor ne samo da

olakšava situaciju nego i pomaže da se roditelj ponovno poveže s djetetom. Naime, djetetu se treba dati do znanja da se humor ne može koristiti stalno i da postoje situacije kada trebate ozbiljno razgovarati. Na taj način će dijete lakše shvatiti da i u korištenju humora postoje granice.

Roditelji trebaju posvetiti dio vremena na boravak u prirodi s djetetom. Na taj način mogu pokazati djetetu da cijeni pojave u prirodi kao što su zalazak sunca, cvijeće, more. Pronalazak smisla u malim stvarima povećava razinu sreće. Cijela obitelj se može uključiti stvoriti nešto i raditi na ostvarivanju neke ideje. To može biti neki projekt ručnoga rada ili volontiranje. Suradnja na ostvarivanju zajedničkoga cilja potiče zbližavanje i podršku u obitelji. Obitelj može i izraditi Album dobrih dana iskoristivši fotografije, crteže i sitne uspomene svih lijepih dana koje je obitelj doživjela. Ili izraditi zbirku smiješnih priča, pjesmica, slika i svega ostalog što nasmijava djecu. Djeca mogu posegnuti za tom kolekcijom kada su tužna ili se žele oraspoložiti.

3.4. ULOGA ODGOJITELJA U RAZVOJU POZITIVNOG MIŠLJENJA

Već sam spomenula kako djeca uče o pozitivnom načinu razmišljanja od odraslih oko sebe, stoga moram istaknuti i ulogu odgojitelja koji isto tako pružaju primjer svojim pozitivnim stavom. Odgojitelj treba pokušati uključiti optimistično razmišljanje u svakodnevnicu svoje skupine. To može postići petminutnim pauzama tijekom kojih se pjevaju pjesmice za podizanje raspoloženja. Ako se na kraju dana pronađe slobodnog vremena, odgojitelj može zamoliti djecu da kažu što im je bio najbolji dio tog dana. Također se može razgovarati o najboljem dijelu tjedna, čemu se vesele u vezi sa sutrašnjim danom i slično. Ako u skupini postoje problemi i ako su djeca uzujana, odgojitelj može pomoći da se usredotoče na ono „što im je u glavi“ (na svoje razmišljanje) i razmotre pomaže li im taj način razmišljanja ili ne. Kada se čita priča ili gleda film u skupini, odgojitelj treba potaknuti djecu da promisle o mislima, osjećajima i radnjama nekih likova. Starija djeca mogu nakon priče ili filma nacrtati dijagram tijeka misli, osjećaja i radnji likova, kako su misli putovale, kako su osjećaji rasli, smanjivali se i mijenjali. Djeca mogu smisliti zajednički slogan kojega se mogu sjetiti kada se nađu u nekoj teškoj situaciji. Odgojitelj djecu podsjeti na taj

slogan kada su se obeshrabrila zbog negativnog samogovara, odnosno misli koje su im u glavi.

Kako bi odgojitelj razvijao pozitivno mišljenje kod djece važno je da dijete vidi uz pomoć odgojitelja da može imati vedri ili tmurni pogled na život, da nauči prepoznati što bi rekao neko s vedrim pogledom na život, te razlikovati kako bi na poteškoće reagirali optimisti, a kako pesimisti. Dobro je misliti pozitivno jer će na taj način djeca lakše uvidjeti da pozitivno razmišljanje pomaže da se osjećamo bolje, znati će prepoznati osjećaje koji proizlaze iz pozitivnog načina razmišljanja i znati će opisati kako se osjećaju nakon što su razmišljali pozitivno. Raznim aktivnostima odgojitelj može pomoći djetetu da promjeni negativne misli. Može tražiti od djeteta da uoči na sebi nešto pozitivno što mu pomaže da se osjeća bolje u teškoj situaciji. Svakako dijete može odrediti po jednu dobru stvar koja im se sviđa na njima i na drugome. Još jedan cilj učenja koji pomaže djetetu u razvijanju pozitivnog mišljenja je da zna odrediti jednu pozitivnu izjavu koja pomaže da se suprotstavi svojim negativnim mislima.

Spoznaja o pozitivnim emocijama kao što su nada, sreća i humor olakšavaju djeci da razvijaju pozitivno mišljenje. Kroz razne aktivnosti djeca postaju svjesna pozitivnih emocija, znaju ih prepoznati i njima upravljati. Već spomenute pozitivne emocije nada, sreća i humor proširuju svijest, grade osobne i socijalne resurse i ublažavaju psihološke probleme. (Fredrickson; 2001, prema Miljević-Ridički i suradnici; 2015) Nada je proces u kojem se pojedinac upušta u misli o putovima do cilja, tj. ima sposobnost postaviti ciljeve i osmisliti puteve kojima ih može postići te u misli o vlastitim kapacitetima za ostvarivanje cilja, tj. ima motivaciju i vjeru da je moguće postići te ciljeve. (Snyder; 1994, prema Miljević-Ridički i suradnici; 2015) Pomoću nade djeca mogu uočiti kako teška razdoblja ne traju zauvijek, mogu znati kako nakon teškog razdoblja obično dolaze bolja vremena i odrediti nove ciljeve kojima si može olakšati teško razdoblje. Upoznavanje s emocijom kao što je sreća djecu potiče da dalje istražuju tu emociju, uključivši sve ono što ih čini sretnima, što mogu učiniti kako bi popravili svoje raspoloženje te kako bi usrećili druge. Uz pomoć sreće djeca znaju opisati neku situaciju kad su bili sretni, opisati trenutke sreće i opisati aktivnost ili osobu koja ih usređuje. Humor djeci daje priliku sagledati smiješnu stranu problema i iskoristiti humor na pozitivan način, te im to pomaže da se osjećaju bolje.

Pomaže i da djeca navedu što mogu učiniti kako bi sami sebe nasmijali ili opisati što ih nasmijava. (prema Miljević-Ridički i suradnici; 2015)

Dobar savijet za odgojitelje je da im je fotoaparat stalno u blizini kako bi mogli zabilježiti posebne trenutke kada su djeca sretna, na primjer nečiji rođendan ili pobjeda na natjecanju, te djeca mogu izraditi album sretnih uspomena iz vrtića. Odgojitelj uvijek može organizirati dan „Razveseli nekoga“. Na taj način odgojitelj potiče djecu da svoju sreću podijele s ostalim vršnjacima tako da im kažu, napišu ili učine nešto lijepo. Mogu pokazati zanimanje i poslušati što ih brine, reći im nešto lijepo, izraditi im poklon, poigrati se s njima ili napisati posebnu poruku. Kada djeca nisu dobre volje ili imaju loš dan, odgojitelj može organizirati šetnju ili potragu za nečim što bi ih moglo oraspoložiti, primjerice igračka, knjiga. Kada djeca počnu gubiti volju za ostvarivanje svojih ciljeva, uvelike će im olakšati, ako im odgojitelj pomogne da ciljeve rastave na manje korake. Odlična aktivnost koju odgojitelji mogu uvesti u tjednu rutinu umjesto aktivnosti „Hvala Bogu što je petak“, je „Budi sretan što je ponedjeljak“. Ponedjeljak mogu započeti veselom pjesom ili smiješnom pričom kako bi se djeca veselila nadolazećem tjednu. (prema Miljević-Ridički i suradnici; 2015)

3.5. DOBRA ZAJEDNICA

„Vaša djeca nisu vaša djeca. Ona su sinovi i kćeri Života koji žudi za samim sobom. Ona dolaze kroz vas, no ne i od vas, i iako s vama, vama ne pripadaju. Možete im dati svoju ljubav, no ne i svoje misli, jer ona imaju vlastite misli. Možete udomiti njihova tijela, no ne i njihove duše, jer njihove duše borave u kući sutrašnjice, koju ne možete posjetiti, čak ni u vašim snovima. Možete težiti da budete kao oni, no ne tražite da oni budu kao i vi.“ Ovim citatom Khalil Gibran ističe važnost obitelji koja je u svim društvima važna institucija koja vrlo visoko kotira na ljestvicama životnih vrijednosti. Suvremena je obitelj posljednjih pedesetak godina doživjela velike promjene. Umjesto nekadašnjeg prototipa: zaposleni otac, majka kod kuće, govori se o pluralitetu obiteljskih oblika, kao što su jednoroditeljske obitelji, slobodne izvanbračne veze, rekonstruirane obitelji tj. novi brak nakon razvoda, bračni partneri koji žive odvojeno, samačka kućanstva i tako dalje. Struktura kućanstva postala je sve raznovrsnija i održava različite životne stilove. Naime, u kontekstu ovakve

heterogenosti moguće je govoriti o dobroj obitelji. Dobra obitelj osigurava životno zadovoljstvo.

Mnogi ljudi uvjereni su da odrastanje u lošim obiteljskim uvjetima nužno ima loše posljedice po dijete i da takva djeca kao odrasli ljudi pate od različitih psiholoških problema. I rane teorije dječjeg razvoja pretpostavljale su da loši obiteljski uvjeti nužno dovode i do lošijeg osobnoga razvoja. Međutim, istraživanja koju su započela sedamdesetih godina prošlog stoljeća dovela su do iznenađujućih rezultata i opovrgla ovu pretpostavku. Neka djeca koja odrastaju u vrlo teškim uvjetima kao što su kronično siromaštvo, roditeljsko zanemarivanje, roditeljska psihopatologija, zlostavljanje i život usred ratnih zbivanja razvijaju se u prilično zdravo prilagođene odrasle osobe. Prva istraživanja koju su se izravno suprotstavila ovakvoj ideji o „krhkom djetetu“ bila su longitudinalna istraživanja koja je proveo Norman Garnezy 1983. godine koji uvodi termin neranjivo dijete. Neka djeca u njegovim istraživanjima pokazala su iznimnu otpornost na najteže životne stresove i uspješno se razvijala unatoč svim negativnim predviđanjima. Iako neki istraživači na otpornost gledaju kao na crtu ličnosti koju neka djeca imaju dok druga nemaju, većina se slaže da svako dijete ima sposobnost razvoja otpornosti.

Psihološki otporna djeca u svojim su obiteljima imala mnoge prilike sudjelovati u zajedničkim aktivnostima i pridonositi obiteljskom životu na način koji je za njih imao smisla. Tu su uključeni kućanski poslovi, briga za mlađe članove obitelji pa i povremeni poslovi koji pridonose kućnome budžetu. Kad djeca u obitelji dobiju određenu odgovornost, to je jasna poruka da su vrijedni članovi obitelji koji pridonose njenoj dobrobiti. Izvan obiteljskog kruga najčešće pozitivni model psihološki otporne djece je omiljeni odgojitelj ili učitelj. Za njih on nije samo osoba koja ih podučava i čuva, nego i osoba u koju imaju povjerenja i s kojom se mogu poistovjetiti. Osim odgojitelja i učitelja, djetetu brigu i podršku mogu pružiti prijatelji i drugi vršnjaci. Očito je da otporna djeca imaju ili stvore priliku za ispunjenjem temeljne ljudske potrebe za podrškom, brigom i ljubavlju. Ako im obitelj ne može ispuniti tu potrebu, zadatak je vrtića da stvori uvjete u kojima takva djeca mogu razviti odnose s odraslim osobama i vršnjacima koji će im to pružiti. Sposobnost zajednice da izgradi psihološku otpornost kod djece i mladih naziva se ponekad „kompetentnost zajednice“. (Iscue; 1974, prema Rijavec, Miljković, Brdar; 2008) Kao kod obitelji, vrtića, škole ova kompetentnost sastoji se od tri zaštitna

činitelja: brige, podrške visokih očekivanja i uključenosti. Zajednica ne samo da izravno utječe na život djece i mladih nego ima i značajan utjecaj na život obitelji i odgojno obrazovnih ustanova na svom području pa tako i neizravno utječe na njihov razvoj.

4. ZAKLJUČAK

Proučavajući razvoj pozitivnog razmišljanja kod djece predškolske dobi zaključujem da postoje mnogi utjecaji koji ga mogu unaprijediti ili unazaditi. Već je dobro poznato koliko je ljubav i toplina važna, ali kako bi dijete razvijalo pozitivno mišljenje neizostavna je i podrška bližnjih. Kada dijete osjeti da je voljeno, ono se osjeća time i sigurnije, a razvija i samopouzdanje. Ukoliko dijete ima podršku bližnjih, koji su spremni čuti i razumijeti djetetovu reakciju djetete je na dobrome putu da razvija pozitivno mišljenje od najranije dobi.

Roditelji i odgojitelji djetetu pružaju dobar primjer ukoliko imaju pozitivan stav. Stoga, iznimno je važno da odrasle osobe rade na sebi i razvijaju pozitivno mišljenje u svim situacijama, kako bi time poticala djecu. Roditelji i odgojitelj nikako ne bi smjeli biti posrednici između djeteta i svijeta jer mu time oduzimaju pravo na doživljaj i ometaju njegov autentični susret s vanjskim svijetom. Oni bi trebali biti zainteresirani promatrači koji pažljivo biraju trenutak u kojem će pokazati zanimanje za ono što dijete doživljava.

Kako djeca u svojem najranijem djetinjstvu upijaju događanja iz svoje okoline tako upijaju i načine ponašanja svojih najbližih. Ako roditelji i odgojitelji svakodnevno razgovaraju s djecom o svojim emocijama, o onome što im se lijepo dogodilo, ali i o onome što ih je naljutilo ili rastužilo, pomažu djeci da se otvore, da pozitivno gledaju i na neke loše događaje, ali da su svjesni toga da je u redu ponekad biti ljut ili tužan. Ukoliko su roditelji i odgojitelji empatični i imaju moralne vrijednosti te će vrline djeca usvojiti od njih. Zaključujemo iz ovoga da se roditelji i odgojitelji trebaju ponašati onako kako i oni sami očekuju da se dijete ponaša.

„Najveće otkriće moje generacije jest činjenica da ljudska bića mogu izmijeniti svoj život mijenjajući način razmišljanja.“ (William James, 1900; prema Rijavec, Miljković, Brdar; 2008) Ovim citatom želim naglasiti koliko nam pozitivno razmišljanje doista može promijeniti život i način života. Naše pozitivno razmišljanje povoljno utječe na nas same, a i na to kako se nosimo s problemima, dok samim time pružamo dobar primjer svima oko nas.

LITERATURA:

- 1) Rijavec, M., Miljković, D., Brdar, I. (2008). Pozitivna psihologija. Zagreb : IEP-D2.
- 2) E. P. Seligman, M. (2005). Optimistično dijete, provjereni program za prevenciju i trajnu zaštitu djece od depresije. Zagreb : IEP-D2.
- 3) Miljević-Ridički, R., Bouillet, D., Pavin Ivanec, T., Milanović, M. i suradnici. (2015). Rescur : Na valovima, kurikulum otpornosti za predškolsku i osnovnoškolsku dob. Priručnik za roditelje. Zagreb : ITG d.o.o.
- 4) Miljević-Ridički, R., Bouillet, D., Pavin Ivanec, T., Milanović, M. i suradnici. (2015). Rescur : Na valovima, kurikulum otpornosti za predškolsku i osnovnoškolsku dob. Priručnik za odgojitelj(ic)e. Zagreb : ITG d.o.o.
- 5) Milanović, M. (2014). Pomozimo im rasti, priručnik za partnerstvo odgojitelja i roditelja. Zagreb : Golden marketing.
- 6) Miljković, D., Rijavec, M. (2001). Kako postati i ostati (ne)sretan?, psihologija iracionalnih vjerovanja. Zagreb : IEP-D2
- 7) Miljković, D., Rijavec M. (2011). Bolje biti vjetar nego list, psihologija dječjeg samopouzdanja. Zagreb : IEP-D2.
- 8) Miljković, D., Rijavec, M. (2001). Razgovori sa zrcalom, psihologija samopouzdanja. Zagreb : IEP
- 9) M. Plummer, D. (2011). Kako pomoći djeci da prevladaju promjene, stres i tjeskobu, priručnik s aktivnostima. Zagreb : Naklada Kosinj d.o.o.

Kratka biografska bilješka:

OSOBNİ PODACI

Ime i prezime : Marija Slivnjak

Datum rođenja: 12.09.1994.

Mjesto rođenja: Zagreb, Hrvatska

OBRAZOVANJE

Osnovna škola Frana Galovića, Zagreb (2001.-2009.)

Zrakoplovna tehnička škola Rudolfa Perešina, Velika Gorica (2009.-2013.)

Učiteljski fakultet sveučilišta u Zagrebu, rani i predškolski odgoj i obrazovanje,
Petrinja (od 2013.)