

Znanja koja pomažu roditeljstvo: izvršne sposobnosti i socio-emocionalne vještine djeteta

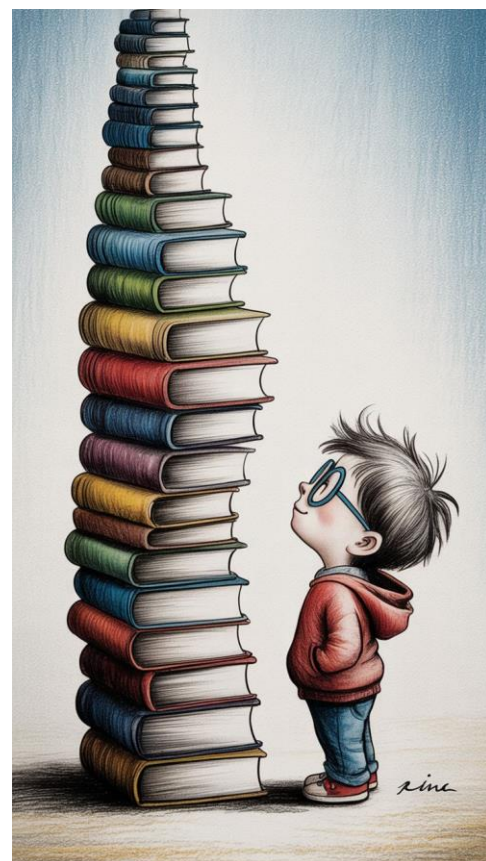
Poznato i nepoznato o „školskim vještinama“

Da, polazak djeteta u školu očekivani je korak u životu i djeteta i roditelja. Čini se da je sve poznato, jer bar roditelji znaju što škola i iskustvo škole obuhvaćaju: od iskustva praćenja nastave, izleta, slobodnih aktivnosti, velikog odmora, do dinamičnih iskustava sa vršnjacima, ocjenama, domaćim zadaćama i reakcijama roditelja na različite bilješke i ocjene.

Ipak, koliko god uobičajen polazak u školu bio, vrijedi detaljnije sagledati dinamiku školskog iskustva i upoznati neke nove pojmove, koji će vjerujem rezultirati dubljim razumijevanjem djetetovog ponašanja te većom motivacijom da djetetu budemo adekvatna podrška iz uloge roditelja i/ili odgajatelja, učitelja, nastavnika.

U ovom članku pojasniti ćemo značajnu ulogu razvoja sljedećih sposobnosti na svekoliku dobrobit djeteta:

- razvoj izvršnih funkcija (sposobnosti)
- razvoj socio-emocionalnih vještina.



Naime, polaskom u školu, **olako se očekuje od učenika** da će moći relativno brzo **prilagoditi** se novim okolnostima, rasporedu zvonjave, zanimljivim i nezanimljivim nastavnim sadržajima, jednostavnim i njemu-ne-toliko-jednostavnim domaćim zadaćama, izvršnim i ne-baš-izvršnim ocjenama, ugodnim i ne-baš-ugodnim reakcijama roditelja na zapažanja o njemu te dragim i ne-toliko-dragim vršnjacima.... Mi smo to savladali, nama je to lako, pa kako ne bismo imali određena očekivanja od djeteta:

Očekuje se i od roditelja i učitelja, nastavnika **da će vješto prepoznavati** potrebe učenika i efikasno na njih **odgovarati**, što će se promptly **očitovati u uspjehu** učenika u učenju i vladanju. **Brzi smo i ambiciozni na očekivanjima od drugih.**

Međutim, iskustvo pokazuje da funkcioniranje u školi može biti otegotno i dovesti do sporadičnih ili ozbiljnijih „**preznojanja**“ svih dionika, dakle i učenika i roditelja i učitelja čak i kad su intelektualne sposobnosti sasvim solidne.



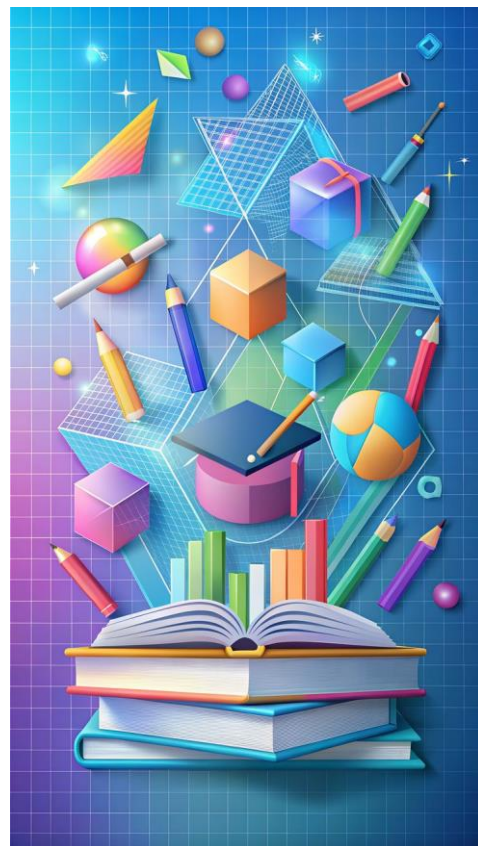
Nesuradljivo dijete ili dijete sa specifičnim potrebama

Ponekad odrasli **ishitreno pridijevaju negativne etikete** vlastitoj i/ili tuđoj djeci „Bezobrazan je.“, „Lijena je!“, „Prkosno i teško dijete!“, „Manipulativan je i razmažen!“, a da nemaju na raspolaganju informacije koje upućuju na sasvim drugačiji zaključak.

Stručnjaci nas podsjećaju na očiglednu **HETEROGENOST** djece, ne samo u boji očiju, kose, težini i visini, već **i u različitom stupnju razvijenosti niza sposobnosti i vještina** potrebnih za solidno funkcioniranje u školi i izvršavanje školskih obaveza. A, ispostavlja se da je za svaku radnju, ma koliko nam se činila jednostavnom, potrebna opremljenost orekstriranom suradnjom niza razvijenih podspособnosti.

Djeca se tako mogu razlikovati **u stupnju razvijenosti vještina izvršnog funkcioniranja i socio-emocionalnim kompetencijama**. Oba skupa sposobnosti i vještina značajno doprinose poželjnom funkcioniranju učenika, odnosno ozbiljno otežavaju njegovo funkcioniranje u školi i u grupi, pa i životu, ako ih nema dostatno razvijene, niti se oslanja na dodatnu kompenzacijsku podršku.

Pa, pojasnimo što su to **IZVRŠNE FUNKCIJE** i što su **SOCIO-EMOCIONALNE KOMPETENCIJE**.



Izvršne funkcije ili vještine za izvršavanje „zadataka“ i dosezanje ciljeva

Da bi dijete moglo u školi izdržati sjediti iako mu se neda sjediti višekratno po 45 minuta, pratiti izlaganje učiteljice, pamtit i složene upute, pristojno se ponašati čak i kad ga netko naljuti ili mu je dosadan te pisati i čitati, dok u tome uopće ne uživa... dijete treba imati razvijene brojne **sposobnosti za izvršavanje tih zadataka**. Ako koja nedostaje ili nije dostatno razvijena, i najlakši zadatak neće se lako ili neće se uopće izvršiti. Hm. A, mislili smo da je sve očekivano lako.

Izvršne sposobnosti odnose se na **skup brojnih mentalnih** sposobnosti koje omogućavaju izvedbu potrebnih radnji, zadataka i ponašanja u skladu sa pravilima ili usmjerenom nekome cilju.

U praksi se događa **da dijete zna što treba napraviti za DZ, poznaje pravila** uljudnog ophođenja, **no ipak**, zbog nedostatno razvijenih pojedinih sposobnosti izvršnog funkcioniranja, *npr. slabog kapaciteta kratkoročnog pamćenja, nedostatnog promišljanja o posljedicama*

*svojih postupaka ili nemogućnosti ili teškoćama odgode impulzivnog poriva ili nemogućnost odgode zadovoljstva u korist obaveze..., **ono ne može izvršiti to što zna da bi trebalo izvršiti** (bez poguravanja i vanjske podrške ili nekih oblika samo-usmjeravanja)..*

Npr. dijete može znati da je učiteljica zadala zadatak i da ga treba riješiti, no istodobno može imati toliku **dezorijentaciju i pogubljenost** oko započinjanja zadatka, da zapravo ništa ne uradi dok drugi rade. Rekli bi stručnjaci da dijete moguće ima poteškoću u izvršnoj sposobnosti **zapocinjanja aktivnosti, ili prebacivanja sa jedne na drugu aktivnost.**

Čini se banalnim, ali eto, struka nalazi ovaj fenomen da je: i za najjednostavnije, a kamoli ne za složene izvedbe, nužno udruženo djelovanje niza sposobnosti, da bi se zadatak samostalno, ispravno i pravodobno završio.

Pišući ove retke **sjetila sam se jednog zanimljivog bistrog dječaka** dobi cca 12 godina, koji mi je opisivao svoju realnost na nastavi: njemu pažnja odluta tijekom nastave, jednostavno ga odvede u svijet promišljanja o stvarima od interesa ili u neku bezsadržajnu odsutnost, i to tako „duboko i efikasno“, da se on zapravo začudi gdje je otišlo 15 do 30 minuta od nastavnog sata, kada se napokon pažnjom vrati u učionicu. On tada ostaje začuđen nad prizorom ostalih učenika koji rade, „*Svi nešto pišu i prepisuju s ploče, poput kakvih robota.*“ Ujedno se čudio, kako to oni mogu svi pratiti te zadatke i tako ih pobožno rješavati čitavo vrijeme nastavnog sata, a on to ne uspijeva bez ogromnog napora. Nije da on nije htio izvršiti ono što treba, jer po naravi je suradljiv, no nije imao dostatne neke među orkestriranim sposobnostima (npr. odupiranja unutarnjem porivu, ili sposobnost ostajanja usmjerenim na zadatak i cilj), i događalo se da često **zapravo ne odradi ono što je intelektom bio itekako sposoban odraditi.**



Glavna područja izvršnih sposobnosti:

- **SPOSOBNOST SAMOKONTROLE (KONTROLE PORIVA ILI IMPUSA)**

Odnosi se na sposobnost djeteta da zakoči ono što bi baš sada želio raditi u korist onoga što bi trebao uraditi, tj. da sada odluči ne pjevati, niti trčati, niti vikati, niti pričati viceve, niti igrati igrice, ako je sada sat kada treba nešto slušati, ostati u dijalogu sa učiteljicom, ili rješavati neki zadatak. Jednako važno, ako ne i važnije, dobar primjer sposobnosti samokontrole jest kapacitet da osoba usprkos silnoj ljutnji zakoči sebe da ne udari drugu osobu i ne razbije nešto u eskalaciji ljutnje na realnu ili percipiranu provokaciju.

• SPOSOBNOST KRATKOROČNOG PAMĆENJA

Kad se spominje **kratkoročno pamćenje** sa svojim skromnim kapacitetom zadržavanja tek oko 5 do 7 informacija u kratkom periodu od cca 15 do 30 sekundi bez ponavljanja, ono nam se može učiniti **bezveznim i jadnim** u odnosu na **dugoročno** (trajno ili zaista dugotrajno) pamćenje. Međutim, kratkoročno ili RADNO PAMĆENJE vrlo je potentno.

Ono ne samo što predstavlja prostor da bi se nešto **trajno naučilo**, ono **predstavlja mentalni kapacitet da se upamti par informacija** npr. o koracima neke izdvedbe („Učinite 1. ovo, 2. ono, i na kraju 3. ovo, ali obratite pozornost na to i to.“ – kako bismo ju uopće mogli realizirati ovom uputom dobro orijentirani. Ako dijete ne upamti 1. korak, a učiteljica pojašnjava 3., zablokirati će se, biti će zbunjeno što zapravo treba učiniti, i čuditi će se poput onog dječaka, kako to da svi znaju što treba pisati.

Kratkoročno pamćenje omogućava nam da **pamtimo kontekst pojašnjavanja** nečega što upravo slušamo, da **slušajući formiramo sliku o nečemu**, pamteći kratkoročno, podatke koje nam predavač izlaže.

Nadalje, kratkoročno pamćenje omogućuje djetetu da **dok priča** to što priča pamti što je reklo i na tome gradi priču dalje; **da pamti bitne elemente priče** koju mu netko priča ili eto sam čita **pri čemu on sve te informacije povezuje** u neko suvislo značenje. Nadalje, kratkoročno pamćenje omogućuje asociranje upravo percipiranih informacija sa starim srodnim znanjima pa učenik tako može, upravo uspoređujući novo sa starim znanjem, npr. dok sluša učiteljicu koja nešto izlaže, istodobno uspoređivati i povezivati **to što sluša sa onim što mu je tata jučer pojašnjavao, ili sa nečim što je u vezi gradiva sam iskusio** ili ranije naučio. Dijete će tako moći, zahvaljujući kapacitetu kratkoročnog pamćenja udruženo sa ovim umutrašnjim analitičkim radom, **i staru i novu informaciju povezati u veću, širu, kompletniju spoznaju o temi... i moći će postaviti pitanje učiteljici ako mu nešto tu ne drži vodu**, tj. ako mu se stare i nove informacije ne čine sukladnima. Dakle, početak će uspoređivati, analizirati, propitkivati, emocionalno i kognitivno , se angažirati oko teme odnosno kritički misliti.

A, kad informacijama iz kratkoročnog pamćenja ovakvim procesom nadogradimo značenje, smisao, dubinu - tada te informacije iz kratkoročnog pamćenja dobivaju dovoljan „**naboj i upečatljivost i mentalnu obradu**“ da će lakše prijeći u dugoročno pamćenje, odnosno lakše ćemo te informacije upamtiti. Reklo bi se, lakše će ostaviti **trag** u neurološkim putevima, i duže se zadržati u sjećanju, te će se lakše dohvatiti prisjećanjem, jer će ta informacija biti „kodirana“ na više načina: kroz tatine riječi, učiteljičinu izlaganje, vlastito čuđenje i konačno uviđanje.

Kratkoročno pamćenje je predivno, potentno i ranjivo. Ono jest prostor u kojem primamo informacije, malo na malo, ali ono nudi prozor u dugoročno pamćenje i poziva um primatelja da uspoređuje i povezuje stare i nove informacije, čineći tako znanje ozbiljnijim, kompleksnijim i dublje upamćenim. Uz nedovoljan kapacitet zadržavanja informacija, uz nedovoljno povezivanje sa drugim informacijama o temi, nedovoljnu pozornost... može se učeniku

dogoditi da se potencijal za učenje, povezivanje i izvršavanje (uputa) **propusti** iskoristiti: **informacije se izgube, nisu dobile dovoljno vremena, pažnje ni smisla da bi prešle u naučeno i dugoročno pohranjeno znanje te omogućile uspješnu primijenu u nekoj izvedbi.**

Za one zainteresirane preporučam pogledati kratko TEDX izlaganje na temu Working memory:

https://www.ted.com/talks/peter_doolittle_how_your_working_memory_makes_sense_of_the_world

Eto, sam naziv **RADNA MEMORIJA** govori o iznimnoj važnosti kratkoročnog pamćenja za izvršno, odnsono radno djelovanje..

• SPOSOBNOST KOGNITIVNE FLEKSIBILNOSTI ILI ODREĐENE MENTALNE PRILAGODLJIVOSTI KADA SE OKOLNOSTI PROMIJENE

Ova je sposobnost bitna **da bi dijete moglo** npr.:

- **tolerirati promjenu** plana („Sada prekidamo igru, došli su gosti.“, „Zvonit će za kraj sata, pa ćemo ovo nastaviti u četvrtak.“, „Do sada smo zbrajali, a sada ćemo uvijek bavati oduzimanje.“),
- **moći se prebaciti i sagledati drugu perspektivu** (Npr. Šta misliš kako se osjećala djevojčica čiju si tajnu odala?“),
- **moći odustati od nekog ponašanja koje ne vodi željenom ishodu...**i testirati drugačiji pristup,
- **moći prebaciti se na drugi sadržaj, usprkos možda i želji da završi aktualan „posao“ ili igricu.**



• SPOSOBNOST PLANIRANJA, ORGANIZIRANJA OBAVEZA I UPRAVLJANJA „VREMENOM“

Ova je sposobnost, doduše kao i sve ostale, izrazito važna. I DJECA I ODRASLI se **spotiču** o nedostatne sposobnosti upravljanja vremenom. A, za ovo, potrebno je imati sposobnost uvida u obaveze, njihovu kompleksnost, raspoloživo vrijeme, kradljivce vremena, potrebu za odmorom i igrom, realnu procjenu vlastitog radnog elana, te imati vještine planiranja, discipliniranog odgađanja ugođe u korist realizacije zacrtanog cilja u zadanom roku.



Sjećam se jedne edukacije na kojoj su **nas učili kako se ljudi razlikuju po tome kako doživljavaju VRIJEME**, pa neki imaju dojam da vrijeme, kada bi ga doživjeli **vizualno i 3D kao liniju prošlost-sadašnjost-budućnost**, ta linija, imaju osjećaj, **stoji taman ispod njih**, a oni su baš u sadašnjosti, linija prošlosti je iza njih, a budućnost se nastavlja ispred njih (i takvi da su organiziraniji i orijentiraniji u vremenu), dok neki drugi doživljavaju vrijeme npr. kao neku liniju prošlost-sadašnjost-budućnost koja je položena negdje **ispred njih** npr. s lijeva na desno, oni je mentalno „vide“, ali ne stoje na vremenskoj liniji, već su izvan nje – „neuvremenjeni su!“ - (takvi su uglavnom pogubljeni, rokovi su im uvijek jako daleko, pa se nađu uhvaćeni u zamku vječne nespremnosti ili odgađanja jer im se rokovi čine vrlo udaljenima čak i kad su nenadoknadivo blizu).

Dakle, ova sposobnost **UPRAVLJANJA VREMENOM** omogućuje dovoljno jasnu procjenu trajanja dovršavanja neke obaveze i procjenu vlastite brzine za realizaciju primljenog posla uz uobičajene distraktore poput objeda, prijatelja, ekrana, mogućih nepredvidivih „ometača“, padova motivacija i sl., te sposobnost da sobom upravljam u realizaciji svih koraka koji dovode do konačnog cilja (završetka projekta)..

Efikasnosti izvršavanja zadatka pomažu i sposobnosti **ORGANIZACIJE, PLANIRANJA, PA I POSTAVLJANJA PRIORITETA I SPOSOBNOSTI ODGODE ZADOVOLJSTVA** u korist izvršavanja obaveze u roku.

Nevjerojatno dragocjene sposobnosti: Tko ih ima – dobro mu se piše. Tko ih nema – tek kad ih nauči koristiti ili se podržava vanjskim organizatorima – dobro će mu biti.

- **SPOSOBNOST SAMO-NADZORA**

Ova se sposobnost odnosi na kapacitet da **PREISPITUJEMO SEBE**, jesmo li bili nepromišljeni, grubi, plahi, jesmo li bili temeljiti, ispravni ili neodgovorni..., i da se **sjetimo pogrešnih** koraka zbog kojih smo nagrabusili, pa sada imamo priliku nadzirati sebe da postupimo mudrije, odnosno **da se korigiramo**.





• SPOSOBNOST ZAPOČINJANJA I ZAVRŠAVANJA AKTIVNOSTI

Zvuči **banalno**, no ako imamo **slab „program za započinjanje ili završavanje poslova“** moguće da ćemo **znati** što treba, biti **dovoljno pametni** da to izvršimo, **ali** nikako da se pokrenemo ili nikako da završimo to što znamo da treba odraditi. A, DUGOROČNO, to **neće proći bez posljedica**, kako vanjskih (lošija ocjena, nepredani rad, trajav rad) ili osobnih (osjećaj nesposobnosti, niske efikasnosti, nesnalažljivosti, nespretnosti, stagnacije...).

Mnogi svjedoče o tome i u odrasloj dobi da im je **teško pokrenuti se: inicirati 1. korak u smjeru nekog ostvarenja, a znaju da bi se nakon toga zarolala akcija za koju imaju dostatne kompetencije te da bi im sudjelovanje u ovom projektnom iskustvu donijelo niz dobrobiti...** Preporučam pogledati TEDX izlaganje Tina Urbana o *Majstorima u odgađanju obaveza*.

Vidi link:

<https://www.youtube.com/watch?v=arj7oStGLkU>

Neki drugi zapažaju kod sebe **da s lakoćom započinju aktivnosti**, te ih nalet poleta pri susretu sa novim tjera da započinju mnoge **paralelne** aktivnosti, no kao da se ne mogu navigirati dugo prema cilju, kao da im ponestane goriva i uredotočenosti za završavanje aktivnosti kad nastupi napornija faza. Suviše raspršeni i potonule motivacije, pogube se i ne završe ni jedan zadatak. Kažemo da im **nedostaje izvršna sposobnost završavanja zadatka**, tj. održavanja motivacije ili discipline s ciljem dovršetka zadatka neovisno o ometajućim okolnostima na putu.

Za razliku od ovih oni sa visokom izvršnom **sposobnošću „praćenja cilja“** neće tek tako pustiti da im se dogodi da ih išta omete u postizanju cilja kojeg su si ili im je postavljen. Oni će imati stalno na pameti gdje su u odnosu na konačni cilj, i što im je činiti da ga dosegnu.

• DONAŠANJE PROMIŠLJENIH ODLUKA

Odlučivanje nije tek jednokratni čin odlučivanja. Odlučivanje podrazumijeva brzinsko prelijetanje (ako su rokovi preblizu) ili sporo **sagledavanje i analizu opcija** među kojima biramo, te sposobnost **naslućivanja posljedica** ako se opredijelimo za pojedinu opciju te sposobnost **naslućivanja budućeg osjećaja većeg zadovoljstva i žaljenja** ako izaberemo ovu ili onu ili neku treću opciju.

Donašanje odluka traži **popriličan analitički rad** sa puno informacija i iz više perspektiva, uključujući vremensku. Također, donaćanje odluka traži dovoljno **odlučnosti** da se u nekom trenutku **presječe možda i nezrela dilema i izabere opcija**, bez pretjeranog osvrtnja u natrag za odbačenim izborom i njegovim žrtvovanim blagodatima.



Ovo su bile tek neke od izvršnih sposobnosti, no dovoljno da uočimo kako **su one bitne, dragocene i kako bez njih inteligencija nema dovoljno podrške da se očituje u izvedbi, primijeni i rezultatima.**

Stoga i ne čudi, da se s uvođenjem pojma „**darovito dijete**“ naglašava da daroviti učenik može biti iznimnih sposobnosti, **a istodobno i ometen kolekcijom teškoća**, među kojima se mogu naći i poteškoće nedostatnih resursa za efikasno izvršno funkcioniranje. Daroviti potencijal zbog toga može biti **maskiran i ometen** u izrazu, ako se **ne pomogne** djetetu rasti u vještinama „izvršnosti“.

Eh, sada nam valja svima **zapitati se, je li naše dijete/ učenik zaista bezobrazno, lijeno, razmaženo i nezrelo ili možda trpi danak nedostatno razvijenih nekih od brojnih izvršnih sposobnosti i izostanak vanjske podrške u organizaciji roditelja i sustava.**

Takvo dijete može npr.:

- često zaboravljati,
- gubiti pribor,
- teško započinjati rješavati zadatke ili
- brzo odustati od rješavanja (jer je dosadno i gubi motivaciju),
- nemati snage završiti zadatak,
- stalno iskazivati potrebu da ga netko podsjeća pogurava i usmjerava,
- teško npr. čeka red za ići na veliki odmor, gura se, izlijeće iz učionice jer „mora biti 1. u redu“ za marendu,
- teško prihvaća biti 2. u redu, ili biti u nečemu „pogrešan“,
- teško podnosi nelagodu
- burno reagira, agresivno ili plačno, na bilo kakvu nelagodu ili frustraciju,
- možda je vrlo spor i treba više vremena,
- možda stalno bježi s pažnjom na nerelevantne sadržaje i
- teško ga je vratiti na „relevantne“ za kontekst u kojem se upravo nalazi.

Ovi opisi mogu, ali ne moraju ukazivati na prisutnost nekih drugih poteškoća i stanja u djeteta.



školski uspjeh.

Možda bismo bili točniji i blaži i humaniji kada bismo dijete opisali riječima: „**On još ne može dovoljno dobro samostalno rješavati domaću zadaću.**“

Takav prisutup, vođen razumijevanjem, znanjem i empatijom, omogućuje roditelju i učitelju:

- očuvanje odnosa sa djetetom,
- lakše i motiviranije domišljanje i pružanje prikladne podrške i
- motiviranije praćenje napredovanja.

Smatram ovu temu **iznimno važnom**, jer i sama vidim, a čujem i od kolegica koje rade u školi, da **brojna djeca, simpatična, očigledno bistra, draga**, iz eto, nekog neznanog razloga, **ne mogu u sebi naći gorivo da urade** ono što svi ostali mogu: da surađuju na nastavnom satu, poguraju se na vrijeme krenuti učiti, da dođu na ispit i polože ga.. te bezbrižno krenu dalje na svome obrazovnome usponu.

Školski sustav **može i treba biti adekvatna podrška** učenicima, **no bez** sustavne podrške roditelja, pa i preuzimanja odgovornosti samog učenika, da uz podršku napreduje u učenju i radu - ne može garantirati dostatan

Prethodno spomenuti govornik Tim Urban na svojoj je teškoći odgađanja obaveza razvio karijeru i proučavanjem teme donio zanimljive savjete onima koji dijele njegovo iskustvo životnog podbacivanja zbog konstantnog odgađanja izvršavanja nekih planova. Jer, bitno je naučiti kako razviti ili kako **KOMPENZIRATI** našu slabost.

Što pomaže u razvoju izvršnih sposobnosti odnosno u uspješnom djelovanju (izvršnosti)?

Dijete treba podršku, početno puno **vanjske podrške** (poticaja, usmjeravanja, pohvaljivanja, postavljanja granica, ponuda dodatnih pauzi u trenucima umne preplavljenosti, izrada mementa, vizualnih rasporeda obaveza, podsjećanje, check liste sa kvačicama na izvršenim zadacima, ogledni primjerci rješavanja korak po korak i slično). Dobro je da podrška bude i VIZUALNO ponuđena i izložena u prostoru ili na radnom stolu.

Prikaz **koraka** u rješavanju nekog zadatka, poput kakvog **recepta**, potpomažu izvedbu radnji prikladnim redom, ako dijete teško pamti više-faznu radnju ili uputu.



Razlamanje nekog složenog zadatka u više jednostavnijih pomažu djetetu da uspostavi osjećaj „*Ok. To je lako. To mogu.*“, da se **lakše pokrene** u izvršavanje zadatka, što **povratno pruža iskustvo** „*Jedan zadatak riješen. Napredujem. To je dobro. Bilo je lako. Znam da mogu riješiti i sljedeći.*“

Primjer takve roditeljske intervencije, koja konkretizira opću uputu „**Napiši zadaću!**“ u više konkretnih zadataka - može biti sljedeći:

„Sad donesi torbu.“, „Izvadi blokić za DZ.“, „Pročitaj mi što treba riješiti.“, „Sad izvadi bilježnicu iz hrvatskog jezika i opiši jednog člana svoje obitelji...“, „Ja bih počela ovako, ili možeš ovako, ili ovako...“, „Sada napiši sve što smatraš bitnim o njoj/njemu, kako izgleda, što je kod njega fora i slično.“, „Na kraju napiši jednu zaključnu rečenicu. Šta misliš kad bi jednom rečenicom opisao nju/ njega, što bi napisao?“

Dakle, roditelj (i učitelj) može pomoći djetetu s poteškoćama izvršnog funkcioniranja tako što će mu „**POSUDITI**“ **svoje izvršne sposobnosti** – kako se ne bi **obezglavilo zbog zbunjenosti i demotiviralo**. Uvijek je dobar put krenuti od obilnijeg pomaganja i pružanja tzv. vanjske podrške ili strukture, pa **postepeno povlačiti** podršku i puštati/tražiti od djeteta da **samostalno primijenjuje upute te da nam se obrati u slučaju da zapne** te konačno da dijete zaista bude **samostalno** u izvedbi uz MINIMALAN BROJ roditeljskih intervencija i korekcija.

U čitavoj ovoj priči o podršci djetetu - ne zaboravite **humor** i vlastitu autentičnu **prisutnost** sa djetetom dok rješava zadatke (kada je to moguće, jer nekada ćete biti nervozni i neraspoloženi...).

Korisno je, ako uočite da dijete treba stalno usmjeravanje i pomoć, **da sebi dozvolite preslagivanje uobičajenih prioriteta**, na način da će ručak pričekati, u korist djeteta i dovršavanja zadaće i učenja. Ovo činite, ako uočite da dijete tone, gubi se i treba vas.

Moguće da će vas izjedati **krivnja** što uobičajene obaveze stavljate na čekanje, ali nekako **izdržite tu nelagodu u korist iskustva napretka i dovršavanja i uspjeha koje osiguravate vašem djetetu.**



Ako već ispadne tako, da ste svoje planove napustili u korist djetetovih zadataka, **prebacite se 100% uz dijete**, i neka vam ovaj ne-poetski kontekst pisanja domaće zadaće postane **prilika za povezanost i ugodan kontakt**.

Ako vidite da je dijete uhvatilo „okretaje“ **dajte mu do znanja da ste primijetili njegov pomak** te se **povucite**, uz iskazivanje povjerenja u njegove „okretaje“. Ne morate odmah pohvaljivati, kako ne biste poremetili teško uspostavljeni radni ritam, no ne propustite kasnije reći djetetu da ste opazili nešto što je dobro i lijepo kod njega ili nje.

Možda će vaša rečenica djetetu biti, i to sasvim iskrena i osvjedočena upravo ta o

zamijećenom trudu: „*Znaš, iznenadio si me ugodno kad si sam krenuo pisati domuću zadaću.*“ Ili „*Danas si bio zaista usredotočen na lektiru. Bravo!*“ Ili „*Bilo je lijepo vidjeti te kako sam dijeliš i provjeravaš rezultat množenjem. Bio/bila si samostalan. Nisam ti ništa trebala/trebao pomagati. Bravo!*“

Kažu psiholozi da mi ljudi, i djeca još i više, trebamo to iskustvo da smo viđeni od drugih po nečem što je dobro, pa je i ovo prilika za pružanje dobre pažnje, viđenosti u rastu i napretku. Uostalom, ako stoji hipoteza da će dijete nekada zbog negativne pažnje, odnosno pažnje roditelja koju dobije dok čini gluposti, ustrajati u glupostima samo radi primanja bar te negativne viđenosti i pažnje, šteta je ne upotrijebiti taj mehanizam u pozitivnom smjeru.

A, sada prelazimo na drugu temu ovoga članka:

Socio-emocionalna kompetentnost

Laički rečeno socio-emocionalna kompetentnost odnosi se na **primijenu niza pojedinačnih sposobnosti djeteta** da se u društvu, u interakciji sa ljudima, predmetima, okolnostima te tuđim i osobnim emocijama i ponašanjima NOSI prikladno tj. razumno, tj. na društveno poželjan i prihvatljiv način.

Socioemocionalne kompetencije iznimno su BITNE, one nas u nekoj mjeri čine **vidljivima po dobru** u očima drugih, bilo poznanika, kolega, prijatelja ili poslodavaca i omogućuju lagodniji prolaz kroz život, za dobrih i loših razdoblja. Socioemocionalna kapacitiranost djeteta i odraslog **doprinosi** tome da ono **uspješnije iskorištava svoje potencijale, talente, da se umanje utjecaji njegovih nepovoljnih čimbenika iz okruženja i osobnog profila, te doprinose njegovom razvoju**. U **literaturi** nalazim navode o rezultatima istraživanja koji upućuju na to da socioemocionalne vještine u 3. razredu osnovne škole **bolje prognoziraju** školski uspjeh u 8. razredu nego školski uspjeh u 3. razredu. **Zanimljivo!**



U društvu (socijalnost) je bitno **znati i moći primijeniti ta znanja u odnosu:**

- komunicirati,
- započeti komunikaciju,
- slušati,
- parafrazirati što si čuo,
- pokazati uljudnost i interes prema poruci drugoga makar uljudnosti radi,
- znati izraziti svoje stavove i mišljenja prikladno,
- znati prikladno izraziti neslaganje i odupiranje tuđem prijedlogu,
- komunicirati verbalno i neverbalno
- na načine koji doprinose uspostavi i očuvanju odnosa te osobnog i tuđeg integriteta.

Struka razlikuje izraze „socio-emocionalne VJEŠTINE“ od „socio-emocionalnih KOMPETENCIJA“, smatrajući prve pojedinačnim dometima (npr. znam prepoznati emociju kod drugoga, znam suosjećati sa drugim ako mu je teško...), a potomje orkestriranom i efikasnom primjenom istih u stvarnom životu sa sobom i drugima.



Zapravo, literatura dijeli sve socioemocionalne kompetencije u **5 osnovnih kategorija:**

- **SAMOSVIJEST ILI ZNANJE O SEBI** – tko sam, kakav sam, što volim, ne volim, što su moje jake, a što slabije strane, u čemu sam vješt, u čemu trebam više truda uložiti, kakvog sam raspoloženja i kakve osobnosti, što su moji aduti, a što područja posebne pažnje i rada.

- **UPRAVLJANJE SOBOM** –odnosi se na **prepoznavanje vlastitih emocija** i stanja, povezivanje što ih je izazvalo te ciljati na primjenu mehanizama **samoregulacije** intenzivnih emocija i **samokontrolu** ponašanja dok smo pod utjecajem snažnih emocija i poriva (posebno ljutnje i poriva da nekog ili nešto udarim), a uključuje i **kapacitet da upravljamo sobom ka postavljenim ciljevima** usprkos promjenjivoj motivaciji i otegotnim okolnostima.

- **DRUŠTVENA SVIJEST** – odnosi se na svijest da postoje drugi, da i oni imaju **pravo biti uvaženi** jednako kao i ja, da oni mogu imati **drugačija iskustva** od mene, **drugačije vrijednosti, potrebe i stavove, drugačije poglede** od mojih, oskudnije ili povoljnije životne okolnosti koje su ih oblikovale, nadalje uključuje **moju sposobnost prebacivanja u njihovu perspektivu**, **uvažavanja njihove perspektive**, te sposobnost prepoznavanja i uvažavanja društvenih **vrijednosti, normi i pravila** u nekom kontekstu (npr. u školi, na koncertu, u firmi...)



- **SOCIJALNE VJEŠTINE** – odnose se na vještine uspostavljanja i funkcioniranja u odnosima sa drugima na etičan način
- **ODGOVORNO DONOŠENJE ODLUKA** – sagledavanje ukupnosti situacije (kako postupiti da uzmem u obzir posljedice, a da otpoštujem sebe i druge) radi donošenja odluke koja nije impulzivna, vođena emocijom, već promišljena i odgativana.



Rezimirati ću definiranje socioemocionalnih kompetencija citatom Weisberga i sur. (2015.):

„Socio-emocionalne kompetencije obuhvaćaju brojna različita

ZNANJA, STAVOVE i VJEŠTINE

- koje omogućuju djeci da razumiju i reguliraju vlastite emocije,
- pokazuju suosjećanje te
- uspostavljaju i održavaju pozitivne odnose s drugima.“

Učenje socio-emocionalnih vještina i kompetencija

Dio socioemocionalnog učenja odvija se spontano kroz odnos sa **tzv. značajnim drugima**, u ranim godina to su **roditelji**, odnosno najčešće majka, koja svojim odnosom i responsivnošću na potrebe djeteta, a kasnije i razgovorima, primjerima, diskusijama nakon pročitane priče o nečemu što je dobro i prihvatljivo ponašanje i nečemu što nije te osobnim modelom, **uspostavlja u djeteta prve obrise** prepoznavanja emocija, iskustva opuštenja i napuštanja nelagode (ko-regulacija emocija) te tumačenja svijeta na način što je prikladno, a što neprikladno ponašanje.

Struka snažno naglašava **kapacitet roditelja da umiri dijete regulacijom samoga sebe**, pri čemu taj roditelj zapravo svoj mir i stabilnost, usprkos možda neispavanosti i tankim žilcima, zrači na dijete. Kada jedna osoba svojim mirom i sabranošću pomaže drugoj osobi da se umiri - na djelu je mehanizam regulacije emocionalnog stanja nazvan **KOREGULACIJA**. Znalci psihičkog razvoja djeteta reći će da dijete uči umirivati sebe najprije koregulacijom sa najbližim roditeljem, npr. sa majkom, te postepeno ono **internalizira** to iskustvo ljubavi, topline, sigurnosti, granica i podrške koje mu je osigurala majka (skrbnik), **te u sebi izgrađuje te iste kvalitete dobrog roditelja**, kojima će **sebe regulirati u razdobljima ranjivosti, nesigurnosti i preplavljenosti** – koristeći na neki način **iste poruke kao i dobri roditelj**.



Unutrašnji govor baziran na pristupu dobrog skrbnika – dobar je regulirajući govor.

Neka se djeca **teže umiruju** iz ovih ili onih razloga, a neka pri tome nisu imala sreću imati optimalno podržavajuću i responsivnu majku ili oca u ranom djetinjstvu, pa su internalizirali umjesto glasa podrške glas osude i ljutnje. Takvima ostaje da vrlo ozbiljno u odraslosti nauče sebi biti „dobar roditelj“ kako bi doprinijeli svome miru, i smanjili utjecaj ranije internaliziranog ljutitog glasa.

Slično tome, ako čitajući shvaćate da ste, **u vašoj razbacanosti životom i frustriranosti propustili** vašem djetetu pružiti dovoljno kvaliteta poput mira, koregulacije, zrcaljenja nečeg lijepog, divljenja..., **nije kasno** da motivirani ovom spoznajom utoplate vaš pristup prema svome djetetu počevši od danas. **Čim prije – tim bolje!**



Iako je **koreglucija emocija** vrlo bitna i neizostavna u ranom djetinjstvu, kada dijete još **nije verbalno**, te **više prima osjećajući i doživljavajući sigurnost od bližnjih nego riječima**, stručnjaci govore o njezinom značaju i kasnije u životu, te pozivaju roditelje i učitelje, nastavnike i one koji rade sa djecom, ali i odraslima, da u odnosima, za koje su odgovorni, svakako računaju i primijenjuju efekt koregulacije. Ako sam odgovoran za odnos ne mogu očekivati da dijete mene umiri, da učenik mene umiri. Dobro je ako me zaista umiri svojim dobrim stavom, no ja sam prvi pozvan da sebe umirim i pozicioniran profesionalno i humano i da iz tog modaliteta ulazim u razgovor sa njime.

Iz tog modaliteta zrače se brojne lijepe poruke implicitno, a i izrečene rečenice, poprimaju prikladni ton i estetiku.

Ponovimo.

Nakon neverbalne razvojne faze djeteta učenje socio-emocionalnih vještina usvaja se i **modeliranjem osoba iz okruženja**, učenjem **putem uputa** što se smije, što se ne smije, **kako da se smiri, razmisli, zrcaljenjem djetetovih osjećaja** „Vidim da si ljut. Što te ljuti? Kako ti mogu pomoć?“), kroz

odnos sa prijateljima (koji će i sami biti barometar njegove prikladnosti, ali i oni koji će ponekad tražiti da u sebi razvije i sposobnost ne složiti se i reći ne), **te u kontaktu sa normama i pravilima** (obaveze, prava i posljedice kršenja pravila) u nekoj skupini u vrtiću, razredu, tj. u školi.

Naglasila bih potencijal i vrijednost, posebno u predškolskom razdoblju i razdoblju nižih razreda osnovne škole, **ZAJEDNIČKOG ČITANJA roditelja i djeteta te diskusije o pročitanoj sa djetetom**. Dinamika osjećaja likova, vrijednosti junaka, trud glavnog lika, osjećaji likova, njihov međusobni utjecaj ... kroz iskustvo djeteta čitača, a potpomognuto odraslim koji pomaže verbalizirati i integrirati vrijednosti pročitane, pomažu emocionalno, socijalno i kognitivno učenje. A, to je bitno, usvojiti ove vrijednosti i vještine kroz sve naše sustave: emocionalne, socijalne, intelektualne i verbalne te praktične, primijenjujući ih.



PALETA *blagotvornih ponašanja roditeljima, odgajateljima, učiteljima, nastavnicima, stručnim suradnicima... s ciljem razvoja i očuvanja socio-emocionalnih kapaciteta djeteta*

- **NJEGOVATI ODNOS UVAŽAVANJA** djeteta – lijepo je čuti i vidjeti roditelja kako se obraća djetetu kao ravnopravnom biću po ljudskoj vrijednosti, potičući ga da se izrazi oko neke teme ili pitanja i istodobno pokazujući dovoljno strpljenja da ga sasluša i gleda dok ono artikulira svoju misao, potrebu ili opservaciju u neku tihu ili pauzama ispresjecanu rečenicu.
- **TONOM GLASA, RIJEČIMA, STAVOM** zračiti sigurnost i prihvaćanje te granicu ponašanja
- **ZRCALITI I UVAŽAVATI DJETETOVE OSJEĆAJE I POTREBE** – „Vidim da si ljut, tužan... Što te zapravo ljuti? O čemu sada razmišljaš?“
- **UVAŽITI OSJEĆAJE DJETETA, ALI POSTAVITI ČVRSTO GRANICU KA NEPOŽELJNOM PONAŠANJU** – „Drago mi je da si sretan i sve ti je smiješno, ali sada nije primjereno smijati se. Drugi su tužni.“ Ili „Razumijem da si bijesan, ali ne smiješ i nećeš razbijati stvari.“
- **PRODISKUTIRATI PROČITANU PRIČU, FILM ILI DOGAĐAJ** na temu osjećaja aktera, prikladnosti postupaka, vrijednosti i truda



- **VJEŽBATI UNAPRIJED** kako bi bilo dobro reagirati u nekim zapletenim npr. vršnjačkim interakcijama ili osobnom uznemirenju npr. zbog negativne ocjene.
- **PONUĐITI UPUTE ZA SMIRENJE KOJE MOGU POSTATI DJETETOV UNUTRAŠNJI GOVOR** – „Zastani.“, „Diši polako.“, „Odi na mirno mjesto.“, „Podragaj svoje srce, ruke i glavu i reci: Bit će ok!“, „Razmisli što osjećaš i što ti sada treba? Kome bi se mogao obratiti za pomoć?“, „U redu je ako osjetiš napetost u tijelu. To se tijelo bori da te očuva kada osjeti da ti je teško.“, „Mudro je slušati osjećaje, ali i pamet. Što ti govori pamet što bi bilo dobro sada učiniti?“
- **PREDVIDLJIVE RUTINE** umiruju sustav djeteta koji traži predvidljivost i red – pri odlasku u školu: ustajanje, odijevanje, doručak, pranje zubiju, izlazak ili po povratku iz škole: mali odmor, ručak, zadaća, igra, druženje, higijena, spavanje
- **NAJAVLJIVANJE PROMJENA** – pomažu djeci, koja vole red i predvidljivost, da se psihiki pripreme na promjenu u školskom ili obiteljskom dnevnom rasporedu
- **DOK JE DIJETE U AFEKTU** – ne trudimo se odgajati ga dok je u afektu, jer tada neće primiti poruku ni moći surađivati, tada ga je potrebno kroz koregulaciju, jasan stav i stabilnost, eventualno kratke upute i intervenciju, umiriti ili bar ublažiti afekt da mu se vrati pribranost i funkcionalnost
- **PROMIŠLJATI O DJETETU:** *treba li sada podršku od mene ili granicu, razgovor ili odgodu razgovora i manje riječi? Zapitati se je li dijete usvojilo samokontrolu i namjerno nešto čini, ili je i samo zatečeno svojim činom? Ima li moje dijete nekih poteškoća sa regulacijom, je li na djelu bio emocionalni slom djeteta ili tek razmaženost? Dobiva li nešto moje dijete sa takvim ponašanjem? Što bih mogla/mogao promijeniti u svom pristupu?*
- **UOČAVATI I POTVRĐIVATI DOBRE DOSEGE DJETETA I TRUD** – „Znaš, primijetila sam da si danas samostalno, bez da te podsjećam, krenuo rješavati DZ. Baš dobro.“ Ili „Danas si se baš trudio riješiti sve zadatke bez ijedne pauze za odmor mozga. Bravo.“ Ili „Vidjela sam da te sestra prije naljutila bacajući tvoje stvari na pod, a reagirao si kao veliki: suzdržano, kontrolirano, mudro, i uskoro se sve smirilo!“ Naime, neka ponašanja perzistiraju u ponašanju djeteta, jer **dijete dobiva pažnju roditelja, pa ako već taj mehanizam radi upotrijebimo ga na način da pažnju povezujemo sa poželjnim ponašanjima**, svakoj dragocjenoj naznaci novog dobrog dometa djeteta u samoregulaciji i opohodjenju sa drugim.
- **VIZUALNO ISTAKNUTI PRAVILA i LIJEPE POTICAJNE MISLI** u prosotru, koje može i dijete ilustrirati ili napisati, jer ponovno predvidljivost, uočljivost, jasnoća... smanjuju osjećaj nesigurnosti i nejasne prijetnje.



- DISKUTIRATI O LIJEPIM VRIJEDNOSTIMA I PRIKLADNOM PONAŠANJU u različitim situacijama dok je dijete u mirnom i suradljivom stanju, a ne dok je u afektu
- U SLUČAJU DJETETOVE PREPLAVLJENOSTI TEŠKIM ZADATKOM POMOĆI rješavanje zadaće, dio po dio, razlamajući ukupnost na rješive zadaćice, ali na način da dijete samo promišlja i piše i na taj način daje ono što može dati i primiti kroz taj proces učenja – raste osjećaj samoeфикаsnosti, a opada sumnja u sebe.
- UOČITI KAD JE DIJETE U POBUĐENOM ILI POTONULOM STANJU I REAGIRATI ILI UVOĐENJEM KRATKIH PAUZI (ako je pod nekim npr.kognitivnim naprezanjem ili „pogubljeno“ u podacima) ILI DONAŠANJEM DOBRE VIBRE, KRATKOG PODRŽAVAJUĆEG DODIRA, ZAGRLJAJA, POŠALICE...
- U SLUČAJU DJETETOVIH PRETJERANIH POSTUPAKA, NE KRITIZIRATI DIJETE KAO OSOBU, VEĆ SE OSVRNUTI NA POSTUPKE KOJI NISU OK ZBOG TOGA I TOGA – U slučaju **opetovanih kritika na osobu djeteta** postoji vjerojatnost da će dijete nesvjesno i svjesno internalizirati uvjerenje da je uvijek krivo i pogrešno i glupo, a uvjerenja djeluju tako da ih **nehotice nastojimo potkrijepiti** novim krivim ponašanjima da održimo izvjesnost makar i negativne slike o sebi. Poznat je naziv ovoga fenomena **SAMOISPUNJAVAJUĆE PROROČANSTVO**. U jednoj malenoj i dragoj brošurici koju su izradila djeca smještena u odgojnu ustanovu uz jedan je crtež djeteta pisalo: „Ljudi ne vide mene, vide samo moj dosje.“
- KAD POSTAVLJATE GRANICE BUDITE MIRNI, SNAŽNI I ČINITE TO NE IZ LJUTNJE, NI PRKOSA, VEĆ IZ ZNANJA DA JE TO POTREBNO I DOBRO – nije to svakome roditelju jednostavna vještina postavljati granicu, no važno je, da oni koji lako dominiraju, da negdje preispitaju jesu li suviše invazivni u tome, a da oni koji teško staju u poziciju autoriteta, sami sa sobom porazgovaraju, dajući si dozvolu da se poljepe, učvrste i ustraju iza svoga zahtjeva po cijenu suza i njurganja s druge strane, jer **držati granicu znači ustrajati ću u tome što tražim**, što god ti izvoljevao/la, jer znam da je to sada potrebno i dobro za tebe i sve nas!
- AKO KOJI PUT POPUSTITE DJETETU, JER NEĆETE NI VI IMATI UVIJEK „ŽIVCE NA VISINI“, RADIJE POPUSTITE ODMAH, **A NE NAKON POLA SATA „GNJAVLJENJA“** DA NE POTRIJEPITE KOD DJETETA UVJERENJE „SAMO TREBAM DOVOLJNO DUGO GNJAVITI I TATA ĆE POPUSTITI, DRUGI PUT BAR CCA 30 MINUTA!“ – dakle, ako potraje testiranje granica, isplati vam se potrajati u stavu i zahtjevu da ne instalirate zaključak u djeteta: „Samo plaći dovoljno dugo i tata će popustiti.“ Vi ponudite drugačije iskustvo: „Ako plaćem predugo, iscrpit ću se, a tata neće popustiti! Bolje da prestanem“



- U SLUČAJU OTPORA I NESURADNJE – **REAGIRATI IZ RAZUMA I VLASTITE REGULACIJE** – BITNO JE NE ULAZITI U **BORBU ZA MOĆ I DOMINACIJOM** – ako je dijete izgubilo emocionalni kompac i nije u svojoj kontroli, percepcija roditeljske ljutnje, prkosa i prezira može biti dodatno gorivo za prkos i agresivni izboj.
- U SLUČAJU UČESTALIH PROBLEMA U PONAŠANJU, VALJA DIJETE UKLJUČITI U **TIMSKU OBRADU** I PRIMATI TIMSKU **PODRŠKU** STRUČNJAKA TE KOD KUĆE RAZVITI STAV „**BIRANJA BITNIH BITKI**“ OKO KOJIH ĆU SE ANGAŽIRATI, TE NEKA NE-RIZIČNA PONAŠANJA NAUČITI PRIHVATITI.
- PREMA JASNIM PRAVILIMA IMATI OSJEĆAJ KADA JE VRIJEME ZA NEKU **PRIRODNU ILI LOGIČNU POSLJEDICU** ZA NEADEKVATNO PONAŠANJE DJETETA – nekada će sama činjenica da je mama sada emocionalno distancirana jer je i sama povrijeđena i nije raspoložena za nježnosti i pošalice sa djetetom koje je bilo prema njoj grubo i neprimjerenog rječnika - **biti prirodna posljedica pretjeranog ponašanja, koja je po sebi osjetna i dovoljna**, a ponekad će trebati djetetu pribaviti i dodatno iskustvo prikladne kazne –npr. uskraćivanje vremena na igricama. Kazne ne smiju biti nasilne u bilo kojem obliku!





Umjesto zaključka

Dugačak je ovaj članak. On polazi od zapažanja i iskustva da nije jednostavno primijenjivati ove savjete, ali i od pretpostavke, da su ova znanja poticajna u dobrom smjeru. smjeru razumijevanja, empatije i poletnije podrške.

Nadam se da ste mogli pratiti poruke ovoga članka i primiti nešto za sebe, kao roditelj, a možda i kao odgajatelj, učitelj, nastavnik. Pozivam vas da o ovim temama nadogradite znanje kroz literaturu, stručne članke i specijalizirane web stranice, pa i AI za pojašnjenje pojmova i izradu jasnih sažetaka. **Vrijedne su ovo teme.**



Vjerujem da su vam ovi nazivi poput **izvršnih funkcija i socio-emocionalnih vještina** dali dobar **uvid** u kompleksnost ljudskog odnosno djetetovog funkcioniranja – kako radnog, tako i socio-emocionalnog.

Dubravka Ujčić Lukšić, prof. psihologije

izvoditeljica u projektu LABIRINT – podrška roditeljstvu



REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo
demografije i useljeničtva

Ovaj Projekt provodi se uz financiranje Ministarstva demografije i useljeničtva. Ovaj dokument izrađen je uz financijsku podršku Ministarstva demografije i useljeničtva. Sadržaj ovog dokumenta u isključivoj je odgovornosti udruge Labin Zdravi grad i ni pod kojim uvjetima se ne može smatrati odrazom stajališta Ministarstva.