



**DNEVNI CENTAR
ZA REHABILITACIJU
VERUDA - PULA**



**ZAJEDNO RASTIMO
SIGURNIJE**

Partner:



GRAD PULA
CITTÀ DI POLA

www.dczr-veruda.hr

OPERATIVNI PROGRAM

Učinkoviti ljudski potencijali

2014. – 2020.

Ukupan iznos projekta:
1.858.100,69 kn

Iznos EU potpore: 100%

Ugovor o dodjeli
bespovratnih sredstava

Kodni broj:
UP.02.2.2.15.0078



ESF UČINKOVITI
LJUDSKI
POTENCIJALI

www.esf.hr



Europska unija
"Zajedno do fondova EU"



**EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDOVI**



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

DCZR - Veruda
Vidikovac 7
52100 Pula
tel.: +385 52 223-594

www.dczr-veruda.hr

<https://razvoj.gov.hr/>
<http://strukturnifondovi.hr/>

1. predvještine čitanja i pisanja

Dijete vještine čitanja, pisanja i računanja uči u školskoj dobi, no kako bi nesmetano mogao učiti i usvajati nova znanja, poželjno je da prije polaska u školu ima usvojene određene predvještine.

Za razvoj čitanja i pisanja važan je razvoj fonološke svjesnosti. **Fonološka svjesnost** je sposobnost prepoznavanja riječi kao dijelova rečenice, prepoznavanja i stvaranja rime te prepoznavanja slogova od kojih se riječ sastoji (Ivšac Pavliša, Lenček, 2011). **Fonemska svjesnost**, kao jedan dio fonološke svjesnosti, podrazumijeva svjesnost da se riječi mogu podijeliti na glasove (Ivšac Pavliša, Lenček, 2011), odnosno sposobnost prepoznavanja i baratanja slogovima i glasovima.



Fonološka svjesnost najbolji je pokazatelj uspjeha u početnom ovladavanju čitanjem i pisanjem (Kolić-Vehovec, 2003), stoga je važno poticati te vještine. Važno je poštivati redoslijed kojim se one usvajaju, odnosno krenuti od većih jedinica, slogova (slogovno stapanje, zatim prepoznavanje rime te slogovna raščlamba) do onih manjih, fonema (izdvajanje početnog i zadnjeg glasa u riječi, glasovno stapanje, a zatim glasovna raščlamba). Osim fonološke svjesnosti, za uspješno usvajanje novih znanja u školi potrebno je poticati jezično-govorni razvoj. Djeca najlakše i najbrže uče pomoću igre, priča, pjesmica i slikovnih materijala, stoga je važno da se upravo na tome temelje pripreme za školu.

Svjesnost o tisku

- zna kako se drži knjiga, okreće listove, zna što je prednja, a što stražnja strana knjige, zna što je početak, a što kraj priče
- poznaje razliku između slike i teksta
- zna da čitamo s lijeva na desno (logoped.hr, (2022), Školska djeca. [Internet], <raspoloživo na: <https://logoped.hr/skolska-djeca/>>

1. Predvještine čitanja i pisanja

• Fonološka svjesnost

1. Stapa slogove u riječ (npr. me-do = medo, ja-go-da=jagoda)

Primjer zadatka: Poslušaj i pogodi što sam rekao/rekla. Zaokruži ispravnu riječ. (Odrasla osoba čita slogove, dijete sluša i zaokružuje)
Zaokruži: RI-BA



2. Raspoznaje rimu

Primjer zadatka: Krećemo od najlakšeg koraka, nudimo par riječi i jednu riječ koja se ne rimuje (Primjerice; Što zvuči slično: JUHA-MUHA ili JUHA-VUK, SIR-ORAH ili SIR-ŽIR, itd..). Kasnije, tražimo da dijete samo pronađe dvije riječi koje se rimuju.

Tu su: SLON, ŽLICA i PTICA. Koje dvije sličice zvuče jako slično? Prekriži sličicu koja ti smeta za rimu.



3. Raščlanjuje riječ u slogove (primjerice: medo = me-do, banana=ba-na-na)

4. Proizvodi rimu

5. Prepoznaje prvi glas u riječi

Primjer zadatka: Zaokruži sve riječi koje počinju glasom A:



6. Prepoznaje zadnji glas u riječi

Primjer zadatka: Imenuj što je na sličicama. Zaokruži riječi koje završavaju glasom S:



7. Stapa glasove u riječ (npr., l-a-v=lav, m-e-d-o = medo)

Primjer zadatka: Poslušaj i zaokruži ono što sam rekao/rekla. (Odrasla osoba slova, a dijete sluša, spaja glasove u riječ i zaokružuje ispravnu sličicu)
Zaokruži: Z-E-C



8. Raščlanjuje riječ u glasove (npr, miš= m-i-š, medo = m-e-d-o)

Primjer zadatka: Imenuj sličicu. Koliko glasova čuješ u ovim riječima? Koji su to glasovi? Oboji onoliko kružića koliko riječ ima glasova:



Govor i jezične vještine

- ispravno izgovara sve glasove
- izražava se gramatički ispravno (riječi pravilno slaže u rodu, broju i padežu, koristi zamjenice, jedninu i množinu)
- može prepričati kraći događaj ili priču prema slijedu: uvod-tijek-završetak

2. predmatematičke vještine

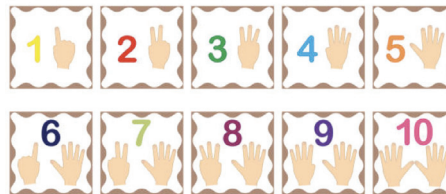
Predmatematičkim vještinama smatra se niz znanja, činjenica i postupaka koje su nužne za razumijevanje matematike, pojma broja i svih operacija s brojevima. Djeca predmatematičke vještine usvajaju prije škole, a one su im potrebne za razumijevanje matematike tijekom školovanja.

„Učenje matematike bez razvijenih predmatematičkih vještina je kao pokušaj hvatanja balona bez uzice. Kada balon nije zavezan, on će odletjeti.“ Sharma 2001.g.

Predmatematičke vještine podrazumijevaju:

a) Razlikovanje broja kao:

- količine (prebrojavanje, razlikovanje pojma više/manje)
- riječi -mehaničko brojanje (brojanje napamet do 20)
- grafičkog zapisa (prepoznavanje napisane brojke)

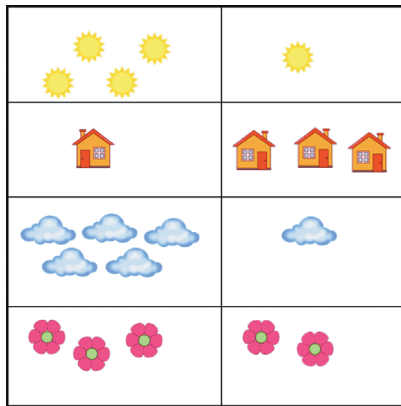


Neke od predmatematičkih vještina za koje je poželjno da je dijete usvojilo:

1. dopunjavanje brojevnog niza: 1,2,3...
2. brojanje unazad: 10, 9, 8....
3. razvrstavanje po boji, obliku i veličini
4. razumijevanje pojma jednako, jedan više, jedan manje
5. uspoređivanje pojmova (viši/niši, velik/malen)
6. prepoznavanje brojke i pridruživanje količine broju (npr. broj 3 spoji sa slikom 3 cvijeta)
7. razumijevanje zadataka poput:
„Imaš 5 kuna, ja ti dam još 1 kunu. Koliko je to ukupno?“
„Ako imaš 10 kuna, možeš li kupiti sladoled koji košta 5 kuna?“
„Koji broj je ispred broja 3, koji broj je iza broja 3?“

Primjer zadatka:

Zaokruži ono čega ima više.



3. vizualna percepcija

Vizualna percepcija je sposobnost tumačenja informacija koje primaju naše oči.

Vizualna percepcija je bitna u svakodnevnom životu kako bi djeca mogla pronaći omiljenu igračku u kutiji, spariti iste čarape, ali i prepoznati slova, brojke, oblike...

Vizualnu percepciju čine sljedeći elementi:

- a) vizualna diskriminacija - sposobnost uočavanja sličnosti i razlika u boji, obliku, veličini, uzorku, položaju i orijentaciji;
- b) percepcija oblika - sposobnost prepoznavanja, imenovanja, pamćenja predmeta, i oblika i sl., bez obzira na promjenu boje i veličine;
- c) vizualna memorija - sposobnost vizualnog pamćenja slike objekta, oblika, simbola ili pokreta;
- d) koordinacija oko-ruka – sposobnost da prilikom obavljanja određene aktivnosti istovremeno koristimo osjetilo vida i ruke. Drugim riječima, koordinacija oko-ruka omogućava nam da koristimo vidne informacije i njima usmjeravamo pokrete ruku;
- e) sekvencioniranje - mogućnost reproduciranja slijeda.

Primjeri aktivnosti za poticanje vizualne percepcije kod djece predškolskog uzrasta:

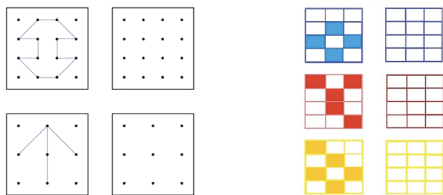
1. Dopunjavanje crteža



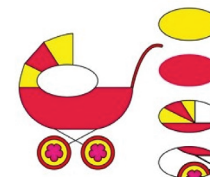
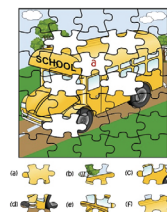
2. Slaganje kockice prema zadanoj slici (npr. lego kockice)



3. Precrtavanje i bojanje zadanog prema modelu



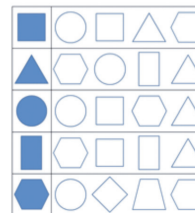
4. Prepoznavanje dijela slike ako se vidi samo dio



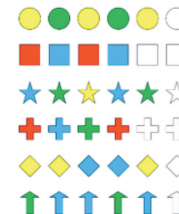
5. Prepoznavanje skrivenih slika



6. Pronalazak zadanog oblika



7. Sekvencioniranje



8. Slaganje puzzli (najmanje 20 komada)

4. auditivna percepcija

Auditivna percepcija je sposobnost kojom se objedinjuju auditivni doživljaji i spoznaja iz vanjskog svijeta.

U svakodnevnom životu auditivna percepcija obuhvaća slušanje, prepoznavanje zvukova, slušno razlikovanje, oponašanje zvukova iz okoline.

Vještine auditivne percepcije omogućuju djetetu da:

- uočava razlike između riječi koje slično zvuče (npr. rak-lak)
- ponavlja niz brojeva (npr. 5-4-7-9)
- ponavlja niz riječi (kuća-lopta-mačka-stol)

Primjeri aktivnosti za poticanje auditivne percepcije kod djece predškolskog uzrasta:

1. slušanje priča
Slušajući priče iz slikovnica od najranije dobi djeca stvaraju podlogu za savladavanje preostalih vještina, a to su govorenje, čitanje i pisanje. Čitanjem se ujedno potiče razvoj pažnje, slušne percepcije, pamćenja i zaključivanja... Aktivnost čitanja priče može se dodatno upotpuniti igrom (npr. dijete pljesne svaki put kada čuje određenu riječ)
2. učenje pjesmica
3. poticanje sudjelovanja u jednostavnoj konverzaciji i od govaranja na pitanja otvorenog tipa

4. poticanje uočavanja rime u riječima, igre traženja riječi koje se rimuju
5. glazbene aktivnosti- slušanje glazbe, sviranje instrumenata (npr. praćenje ritma na udaraljka, dječjim bubnjevima, sviranje čašama...)
6. osluškivanje i prepoznavanje zvukova iz svakodnevnog života (npr. pjev ptica, kiša);
7. igranje igara (npr. „Muzičke stolice“, „Pokvareni telefon“, „Kalodont“)
8. igranje zvučnih igri (npr. zvučni memory, pronađi zvuk);



5. fina motorika

Fina motorika podrazumijeva sposobnost stvaranja preciznih sitnih pokreta rukom, uz zadržavanje dobre koordinacije između prstiju i oka. Koristimo je najviše u aktivnostima koje zahtijevaju preciznost.

Svakodnevne aktivnosti poput igre i oblačenja pružaju mnoštvo prilika za uvježbavanje vještina fine motorike.

Prije polaska u školu poželjno je da dijete svlada vještine poput:

- pravilnog korištenja olovke
- rezanja škarama (trokut, krug, kvadrat)
- vezanja vezica
- korištenja noža za mazanje



Aktivnosti kojima potičemo razvoj fine motorike:

- Aktivnosti svakodnevnog života
 - oblačenje i svlačenje (zakopčavanje gumba, povlačenje patent zatvarača, vezanje vezica...)
 - samostalno hranjenje (pravilno korištenje žlice, vilice, korištenje noža za mazanje...)
 - održavanje higijene (pranje zubi, češljanje, odlazak na toalet...)
 - uključivanje djeteta u pripremu obroka (miješanje,

sjeckanje, mazanje, otvaranje i zatvaranje poklopaca, miješenje i oblikovanje tijesta, presipavanje...)

- obavljanje jednostavnih kućanskih poslova (stavljanje kvačica na rublje, metenje malom metlicom, sadnja biljaka, zalijevanje...)
- Igra
 - građenje (slaganje kockica, građenje i sastavljanje, slaganje puzzli...)
 - crtanje i slikanje (slikanje, bojanje, lijepljenje, rezanje škaricama, presavijanje papira...)
 - igre lutkama (oblačenje i svlačenje, hranjenje lutka...)
 - igre nizanja, umetanja (nizanje perlica na užu, nizanje na štapić, ubacivanje kovanica, umetanje štapića u otvore...)
 - igre plastelinom, kinetičkim pijeskom, vodom, rižom (gnječenje, oblikovanje, presipavanje...)
 - igre razvrstavanja (razvrstavanje sitnih predmeta pomoću žlice, hvataljke, pincete)
- Aktivnosti vezane za grafomotoriku
 - crtanje, bojanje, precrtavanje, pisanje
 - rezanje papira škaricama

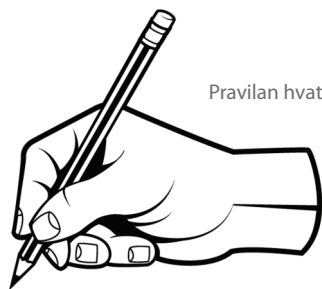


6. grafomotorika

Grafomotorika je sposobnost držanja olovke i pisanja, odnosno motorička sposobnost pismenog izražavanja.

Prije polaska u školu dijete treba uspješno savladati vještine poput:

- povlačenja linija od crte do crte, od točke do točke;
- precrtavanja likova: krug, trokut, kvadrat i romb;
- pisanja svog imena velikim tiskanim slovima;
- crtanja (ima prepoznatljiv crtež, crta čovjeka s više elemenata); te
- imati dobru fleksibilnost šake i prstiju;
- imati pravilan hvat i pritisak olovke;
- pratiti smjer pisanja s lijeva na desno i odozgo prema dolje.



Pravilan hvat olovke

7. gruba motorika

Gruba motorika podrazumijeva veće pokrete koje dijete izvodi cijelim tijelom.

U dobi od 6 do 7 godina dijete može:

- bacati i hvatati pravilno loptu: u zrak, u zid, jednom rukom
- skakati na jednoj nozi
- penjati se po ljestvama, na drvo
- savladavati visinske prepreke
- skakati preko vijače
- hodati po crti stavljajući stopalo pred stopalo



8. pamćenje

Pamćenje je mogućnost usvajanja, zadržavanja i korištenja informacija.

Dijete predškolske dobi može:

- zapamtiti pjesmice, priče, sličice
- broji s prekidom od 1-10
- broji unatrag od 10 do 1

Primjeri aktivnosti za poticanje pamćenja kod djece predškolskog uzrasta:

- zapamtiti predmete koji su bili prikazani na stolu- staviti na stol 5 do 10 stvari (ovisno o dobi i mogućnostima djeteta) - olovku, žlicu, gumicu, kockicu, kutiju šibica i tako dalje. Pustite dijete da promatra predmete minutu ili dvije, zatim ga zamolite da zatvori oči ili da se okrene. Maknite jednu od stvari i umjesto nje stavite neku drugu. Dijete sad otvara oči i mora otkriti predmet koji prije nije bio na stolu. Bonus pitanje: Koja stvar nedostaje?
- zapamtiti predmete koji nedostaju- postaviti predmete (ili kartice) isto kao u prethodnom zadatku. Jedan predmet sa stola možete maknuti (ili jednu kartu) i presložiti ostatak predmeta/slika na stolu, kako se ne bi vidjelo prazno mjesto. Dijete sada treba otkriti koja od stvari nedostaje.
- memory

9. opći pojmovi o sebi i svakodnevnici

Prije polaska u prvi razred poželjno je da je dijete usvojilo sljedeće pojmove o sebi i o svakodnevnici.

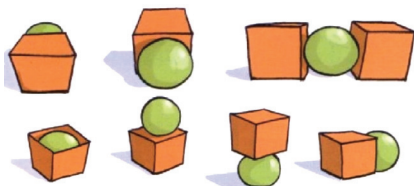
Pojmovi o sebi podrazumijevaju da dijete zna:

- ime i prezime, dob, mjesto stanovanja
- imena i zanimanja ukućana.

Pojmovi o svakodnevnici podrazumijevaju da:

- zna što je radilo toga dana
- imenuje boje
- imenuje oblike
- imenuje i prepoznaje zanimanja iz okoline, voće i povrće, prijevozna sredstva;
- razlikuje odnose među predmetima: viši-niži, veći-manji, uži-širi
- razlikuje svojstva predmeta: glatko-hrapavo, mekano-tvrdo, suho-mokro...
- poznaje i imenuje prostorne odnose (u, na, iznad, ispod, pokraj, između, ispred)
- orijentira se u vremenu prije - poslije; jutro - podne - večer; jučer - danas - sutra; nabraja dane u tjednu
- orijentira se:
 - a) na sebi-razlikovanje lijeve i desne strane tijela
 - b) u prostoru – zna što je lijevo, a što desno od njega
 - c) na papiru- zna što je na lijevoj, a što na desnoj strani papira

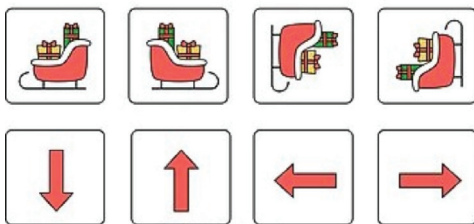
Primjeri zadatka:
Gdje je lopta?



Što je bilo prvo, a što drugo?



Poveži saonice s odgovarajućim strelicama.



10. pažnja i koncentracija

Pažnja je usmjerenost mentalne aktivnosti na određene podražaje. Pažnja nam omogućuje da se usmjerimo na važne informacije i na ono što nam je u danom trenutku područje interesa, omogućuje nam siguran razvoj i sposobnost učenja.

Pažnju dijelimo na:

1. NEHOTIMIČNU-nenamjerna, spontana

Primarni oblik pažnje koji nastaje pod utjecajem vanjskih i unutarnjih čimbenika. Vanjski čimbenici su npr. glasan zvuk, kontrast, jako svjetlo, oštar miris.

Najčešći uzrok nehotične pažnje je ono što u nama izaziva EMOCIONALNU REAKCIJU. Vezana je uz naš karakter, tako će nekoga privući sport, slika, ukrasi. Iz toga proizlazi da je nehotična pažnja povezana s dječjim interesima

2. HOTIMIČNU-namjerna, svjesno usmjerena

Hotimična pažnja je ona vrsta pažnje koju potičemo i razvijamo kod djece. Razvija se do školske dobi i jedan je od kriterija spremnosti djeteta za školu.

ZA POSTIZANJE ODREĐENOG CILJA DIJETE SE MORA BAVITI NE SAMO ONIM ŠTO ŽELI, ŠTO JE UGDNO I ZANIMLJIVO, NEGO I ONIM ŠTO JE NEOPHODNO!

Dijete predškolske dobi :

- počinje samo upravljati vlastitom pažnjom prisiljavajući se da se usredotoči na nešto važno i nužno "žrtvujući" ono zanimljivo i uzbudljivo;
- dijete takvu pažnju može maksimalno zadržavati od 10 – 15 minuta, to će se vrijeme sustavnim radom brzo povećavati te će ubrzo iznositi 30-ak minuta, što je preduvjet za uspješno praćenje nastave.
- dijete mlađe predškolske dobi može imati nehotičnu pažnju za jednu igru u trajanju od 30 – 50 minuta;
- od 5 – 6 godina trajanje igre može se povećati do 2 sata jer u nju uvode stalno neke nove situacije.

Primjeri aktivnosti za poticanje pažnje kod djece predškolskog uzrasta:

- bojanje u bojankama
- precrtavanje različitih predložaka
- pronalaženje puta u labirintu
- pronalaženje skrivenih likova i traženje razlika na sličnim slikama
- slaganje slagalica
- igre razvrstavanja po određenim kriterijima (nabroji životinje koje imaju krila, koje imaju dvije ili četiri noge, koje plivaju, reci što više riječi na zadani glas...)
- vježbe razvrstavanja predmeta po boji, veličini, dužini; pravljenje ogrlica po određenom zadanom redoslijedu
- čitanje i pričanje priča
- igranje društvenih igara ("Čovječe, ne ljuti se", "Kružić – križić", "Memory", "Crni Petar", "Mlin")

- igre opažanja i pogađanja
- vježbe rezanja i izrezivanja
- igre slijeda zadanih pokreta i gađanja cilja

Primjeri zadataka za razvijanje pažnje kod djece predškolskog uzrasta:

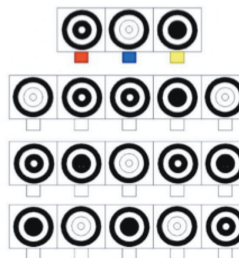
1.



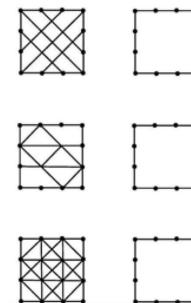
2.



3.



4.



Literatura :

Ivšac Pavliša, J., Lenček, M. (2011). Fonološke vještine i fonološko pamćenje: neke razlike između djece urednoga jezičnoga razvoja, djece s perinatalnim oštećenjem mozga i djece s posebnim jezičnim teškoćama kao temeljni prediktor čitanja. Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja 47, 1, 1-16.

Joković- Oreb, I. (2011): Interna skripta iz kolegija „Rana razvojna rehabilitacija“. Edukacijsko rehabilitacijski fakultet, Zagreb.

Kadum K., Drandić D., Lazarić L. (2021): Spremnost djece za školu iz perspektive učitelja. Nova prisutnost: časopis za intelektualna i duhovna pitanja, Vol. XIX No. 3, 2021

Krajnović V. i sur. (2004) : Procjena i poticanje motoričko-perceptivnih i govornih sposobnosti. Školska knjiga, Zagreb: Grafički zavod Hrvatske

Kolić-Vehovec, S. (2003): Razvoj fonološke svjesnosti i učenje čitanja: trogodišnje praćenje. Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja, 39, 1, 17-32 .

Slaviček, I., Sabo, V. (2010): Specifičnosti fine motorike u motoričkom razvoju djece s cerebralnom paralizom, Medix, 89/90, 233-235

Suncov, A. (2010). Pažnja! : razvijamo pažnju u igri : igre i vježbe, savjeti stručnjaka. Zagreb: Planet Zoe.

Teodorović i sur. (1997): Stimulacija perceptivnih i motoričkih sposobnosti. Zagreb: Fakultet za defektologiju.

Tkačenko, T. (2012): Velika knjiga aktivnosti i vježbi za razvoj fine motorike. Zagreb: Planet Zoe.

Ware M., Sauvo T.: Vježbenica učim kroz igru 3. Naklada Znanje

Zarevski P., (1995): Provjerite pamćenje. Naklada Slap, Jastrebarsko

Internetske stranice:

Dilberović M. (2018): Što su predmatematičke vještine i kako ih poticati? : Dostupno na: <https://logoped.hr/sto-su-pred-matematice-vjestine-i-kako-ih-poticati/> (13.12.2021.)

Horvat I. (2020): Što je vizualna percepcija: Dostupno na: http://os-bracabobetko-sk.skole.hr/strucna_sluzba_skole?news_hk=5499&news%20id=925&mshow=961

Janeković N. i Domac P. (2020): Gruba i fina motorika: Dostupno na: <https://dvc-mali-losinj.hr/gruba-i-fina-motorika/> (13.12.2021.)

Odgojno savjetovništvo centar za rehabilitaciju ERF-a Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet Sveučilište u Zagrebu: Kako povećati koncentraciju kod djece: Dostupno na: <https://centar.erf.unizg.hr/odgojnoerf@gmail.com> (13.12.2021.)

Što je grafomotorika?: Dostupno na: <https://www.artrea.com.hr/grafomotorika.html> (13.12.2021.)

Slikovni materijal preuzet s:

- <https://www.istockphoto.com/illustrations/child-counting-fingers>
- <https://www.allkidsnetwork.com/sequencing/story-sequence-worksheet.asp>
- <https://www.vecteezy.com/vector-art/4133163-left-right-up-or-down-spatial-orientation-with-cartoon-christmas-sledge>
- <https://www.education.com/worksheet/article/picture-memory-games-1/>
- <https://www.intelliseeds.com/report.php>
- <https://www.education.com/worksheet/article/finish-the-pattern-1/>
- https://www.pdfprof.com/PDF_Image.php?id=70044&t=27
- <https://www.thesprucecrafts.com/hidden-pictures-for-kids-1357609>

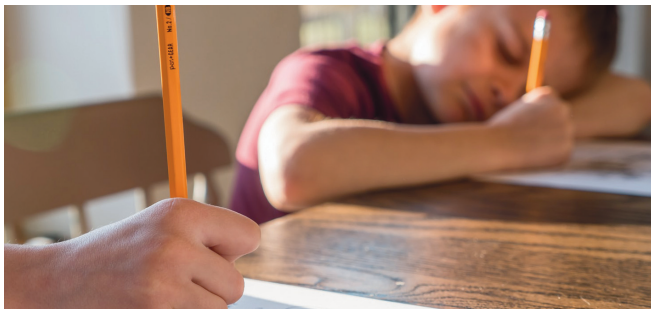
11. učenje s manje muke

Nije važno da dijete brzo uči, već da ga mi neprestano potičemo da se trudi. Ogromna je količina znanja koje dijete mora savladati tijekom školovanja. Pomognite mu da se snađe u šumi informacija.

RODITELJI imaju ključnu ulogu u razvoju samopouzdanja i motivacije za učenje kod djeteta!

Izbjegavajte kritike i uvijek pohvalite svoje dijete za uloženi **trud**, ne isključivo za rezultat.

Najveća motivacija nisu darovi, već **roditeljska podrška**, pažnja i pohvala. **Ne očekujte od djeteta da bude savršeno!** Pohvalama potičete svoje dijete da bude motivirano za uspjeh!



Dok dijete piše zadaću, sjednite pored njega i obavljajte svoje zadatke (e-mailove, plaćanje računa i sl.).

Sudjelujte u učenju, pomognite mu, ali nemojte pisati zadaće umjesto njega. Svaki od roditelja neka pomaže u području koje mu bolje ide. Pokažite mu da **cijenite** intelektualni rad, knjige i znanje te njegov samostalan **trud**. Pomozite mu usmjeriti **pažnju** i postići **koncentraciju**.

Budite **realistični** i **tolerantni**. Uspostavite **dobar odnos sa školom**. Osigurajte mu **uvjete** za rad kod kuće.

RADNI KUTAK je mirno mjesto u kući na kojem dijete nesmetano uči. **Televizija i radio moraju biti ugašeni**.

Radni stol mora biti uredan sa što manje stvari (samo pribor za učenje) i pravilno osvijetljen. Koncentracija je najbolja kada se uči za stolom, iako nekoj djeci više odgovara krevet ili jastuk na podu. Uvažite to.



Poželjno je imati anatomsku stolicu i paziti da dijete ne savija gornji dio tijela dok uči.

Učenje se treba odvijati uvijek **u približno isto doba dana**.

Poželjno je raditi **česte i kratke pauze** od 5 minuta - šetnja, skakanje, slaganje kockica, igra, užina i sl. Ne treba jesti za radnim stolom, bolje je da dijete napravi **stanku za ručak/užinu**.

KAKO USPJEŠNO UČITI ?

Započni slaganjem i **listanjem bilježnica** ili **šiljenjem olovaka**.

U knjizi pročitaj i označi naslove, podnaslove, slike, natuknice. Šarenim bojicama **označi bitno** u tekstu, na rubovima knjige zapiši natuknice.

Prvo ponovi lekciju koja se učila toga dana. Čitaj tekst tako da ga **razumiješ**. Izrađuj **mentalne mape** - bojicama, flomasterima, papirićima i sl. Zadaću piši isti dan kada je zadana. Slušaj na satu.



12. emocionalni i socijalni razvoj

Najbolji pokazatelj prilagođenosti djeteta u odrasloj dobi nisu ocjene ili inteligencija, već emocionalno zdravlje – sposobnost samokontrole (strpljenje, mogućnost odgode ugone, kontrola impulsa), samopouzdanje, socijalne vještine, emocionalna inteligencija (prepoznavanje, razumijevanje, uvažavanje svojih i tuđih osjećaja).

Ne postoje negativne emocije, već ugodne i neugodne. Svaka emocija (radost, tuga, ljutnja, strah, gađenje...) je korisna i važno je da prepoznamo što nam poručuje, a ono što moramo naučiti kontrolirati jest naše ponašanje!

Reakcije roditelja i važnih odraslih na djetetovo izražavanje emocija utječe na to hoće li dijete razviti zdrave načine reagiranja i iskazivanja emocija.

Nemoj plakati, Nemoj se ljutiti, Nemoj se bojati i sl. su poruke koje često upućujemo djeci kada su uznemirena uslijed neugodnih emocija, jer je 1) nama teško podnijeti njihovo uzbuđenje i jer 2) mislimo da će ih naša UPUTA umiriti. Tako djeci šaljemo poruku da ne doživljavamo njihove emocije i misli važnima i da bi voljeli da su drukčiji.

Kako bi dijete naučilo zdravo reagirati i nositi se s vlastitim i tuđim emocijama važno je:

- Pokazati **interes** za djetetove emocije i misli te **ostati smiren;**
- **Dopustiti mu** da doživi svaku emociju pa tako i one (nama) neugodne;
- Dati mu do znanja da **čujemo što nam govori** i umjesto njega **imenovati emociju** (*Vidim da si ljuti*);
- Objasniti mu **razliku između emocija i ponašanja** (*Kada smo ljuti, dođe nam da nekoga udarimo, ali ne smijemo se tući kad smo ljuti*);
- **Ponuditi mu alternativno poželjno ponašanje** (*Kada smo ljuti smijemo ozbiljnim glasom reći osobi da prestane, smijemo se maknuti, smijemo trgati papiriće, potražiti podršku odraslih*).



Vremenom će dijete razviti **vlastiti unutarnji govor** i naučiti se samo nositi s neugodnim emocijama na ovakav zdrav način. To se zove samokontrola. **Samokontrola** nije potiskivanje emocija, već strategija **odabira poželjnih načina reagiranja** u emocionalno nabijenim situacijama.

Roditelji ponekada u najboljoj namjeri „čuvaju“ djecu od izlaganja situacijama koje su emocionalno nabijene i neugodne. Me-



đutim, važno je da dijete bude izloženo realnim životnim situacijama koje su neugodne, kako bi znalo naučiti zdravo reagirati. Svaka neugodna situacija u vrtiću ili školi prilika je za **razgovor s djetetom o emocijama i ponašanju te podučavanje zdravih načina suočavanja i reagiranja** u toj i sličnim situacijama. **Tako se razvijaju socijalne vještine.** Budite djetetu **model ponašanja** - ponašajte se onako kako želite da se ono ponaša.

Potičite razvoj socijalnih vještina kod djeteta kroz razgovor, podučavanje i omogućavanje interakcija s vršnjacima. **Socijalne vještine su:** rješavanje sukoba razgovorom; asertivnost (zauzimanje za sebe na neagresivan i pristojan način); priznati pogrešku i znati se ispričati; prihvatiti da su drugi ponekad ljuti na nas; znati slušati druge; poštivati različitosti; poštivati pravila i surađivati; strpljenje; tolerancija na neuspjeh; biti svjestan svojih prednosti i slabosti te znati potražiti pomoć.

Potaknite razvoj samopouzdanja kod djeteta



Nemojte kritizirati dijete, već ga hvalite za sva poželjna ponašanja. Pokažite mu da cijenite strpljivost, upornost, trud, iskrenost, empatiju i odgovornost prema drugima. S vremenom će dijete početi cijeniti upravo te vrijednosti kod sebe i drugih.

Hvalite dijete za trud i zalaganje, a ne za ocjenu tj. ishod. Ako dijete sjedi i uči cijelo popodne, pohvalite ga odmah, nemojte čekati dobru ocjenu da bi ga pohvalili. Kaznama i stalnim nuđenjem nagrada nećete dugoročno motivirati dijete niti će ono razviti samopouzdanje. Dijete će biti dugoročno motivirano

vlastitim uspjehom. Zato ga valja **izlagati situacijama u kojima će se osjećati uspješnim** (to mogu biti i hobiji, sportovi, izvannastavne aktivnosti). Zadajte djetetu zadatke koje znate da može riješiti te postepeno povećavajte njihovu težinu. Nemojte neprestano dijete hvaliti za suviše jednostavne zadatke, jer će dijete razviti nerealnu sliku o sebi.

Pružite djetetu toplinu, **ljubav** i prihvaćanje te mu postavite **jasne granice. Prilagodite svoja očekivanja** djetetovoj dobi, mogućnostima i sposobnostima te ga uspoređujte s njime u prošlom periodu, a ne s drugom djecom.

Omogućite mu **igru** s vršnjacima, naučite ga **dijeliti** igračke. Učite dijete **rješavati problem** - Što ti misliš, što on treba učiniti kada je ljut/tužan? **Razgovarajte** s djetetom o socijalnim odnosima. Uvijek **pohvalite** poželjno ponašanje.

Bez obzira na naporan dan, **odvojite vrijeme** samo za igru i druženje s djetetom.

„Uzrok djetetova lošeg ponašanja je emocija koju dijete nije moglo izraziti.”

dr. sc. Shetfali Tsabary

Normalno i dobro djetinjstvo uključuje tisuće gorkih udaraca, stotine gubitaka, koji uključuju osjećaj tuge i očajanja, tisuće konflikata zbog kojih bjesnimo i, po mogućnosti, niz stvari koje nas čine veselima, euforičnima i sretnima te nam stvaraju osjećaj sigurnosti. Roditelji nemaju zadatak upravljati emocionalnim životom svoje djece. Njihova je dužnost i povlastica da se zanimaju za svoju djecu i uče od njih. Kada zabranjujemo određene osjećaje, presijecamo vezu s povratnom informacijom koju nam dijete daje, a time i s vlastitom šansom da budemo uspješni roditelji.

J. Juul (2019) Coaching za roditelje

Sadržaj publikacije isključiva je odgovornost
Dnevnog centra za rehabilitaciju Veruda - Pula



**ZAJEDNO RASTIMO
SIGURNIJE**

www.dczr-veruda.hr