



CHAVORE

Unaprjeđivanje dobrobiti romske djece

Samostalno učenje - Uvod

Rujan 2025.

Dobro došli u CHAVORE samostalni program učenja: Podrška mentalnom zdravlju i dobrobiti romske djece i njihovih obitelji



Kao praktičar u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju imate ključnu ulogu u njegovanju mentalnog zdravlja i dobrobiti djece i njihovih obitelji. Rano djetinjstvo predstavlja presudno razdoblje emocionalnog i socijalnog razvoja, u kojem djeca počinju razvijati povjerenje, izražavati se, nositi se sa stresom i uspostavljati odnose. Kod djece koja odrastaju u ranjivim okolnostima, uključujući **romsku djecu** koja se često suočavaju sa strukturnom diskriminacijom, siromaštvom i ograničenim pristupom kvalitetnim uslugama, izazovi mentalnog zdravlja mogu se pojaviti vrlo rano i imati

dugoročne posljedice. Loše mentalno zdravlje u ranom djetinjstvu povezano je sa slabijom spremnošću za školu, nižom razinom otpornosti te dugoročnim poteškoćama u učenju, odnosima i zapošljavanju. Dobra je vijest da **podržavajući odrasli te sigurni, osjetljivi odgojno-obrazovni okviri mogu napraviti snažnu i trajnu razliku.**

Ulažući vrijeme u ovaj samostalni program učenja, jačat ćete vlastite kapacitete za podršku mentalnom zdravlju i dobrobiti djece, poticati emocionalnu pismenost, prepoznati rane znakove uznemirenosti i traume, odgovarati s empatijom te surađivati s obiteljima i zajednicama kako biste stvorili okruženja u kojima se djeca osjećaju sigurno, cijenjeno i sposobno razvijati se. Čak i male, osmišljene promjene u svakodnevnoj praksi mogu imati dugotrajan učinak i doprinijeti oblikovanju zdravije budućnosti za svako dijete.

Uvod: Pregled programa



Samostalni program učenja osmišljen je kao podrška ovom važnom području, povezujući čvrstu teorijsku osnovu s praktičnim strategijama koje možete primijeniti u svakodnevnim rutinama, interakcijama i odgojno-obrazovnim okruženjima. Program je strukturiran kroz **sedam međusobno povezanih lekcija**, a svaka obuhvaća:

- **temeljna znanja** za uvođenje i objašnjenje ključnih pojmova

- **primjere iz prakse** koji pokazuju kako se ideje primjenjuju u stvarnim okruženjima ranog odgoja
- **praktične alate** koje možete odmah prilagoditi i koristiti
- **vrednovanje i refleksiju** kako biste provjerili razumijevanje i unaprijedili vlastitu praksu.

Tijekom programa potiče se i vođenje **Dnevnika učenja**. To je vaš prostor za zaustavljanje, promišljanje i primjenu naučenoga kroz poticajna pitanja, vježbe i osobne bilješke. Bilježenjem uvida, izazova i ideja produbljujete proces učenja i stvarate resurs kojem se možete vraćati kako se vaša praksa bude razvijala.

Ishodi učenja

Po završetku programa sudionici će moći:

- razumjeti temeljne pojmove mentalnog zdravlja i dobrobiti u ranom djetinjstvu te njihovu važnost u kontekstu romske djece i zajednica
- prepoznati socijalne, kulturne i sustavne čimbenike koji utječu na mentalno zdravlje djece, uključujući ulogu diskriminacije, siromaštva i marginalizacije
- primjenjivati uključive, kulturno-osjetljive pristupe sa znanjima o traumi u poticanju emocionalne dobrobiti u formalnim i neformalnim odgojno-obrazovnim okruženjima ranog djetinjstva
- jačati suradnju s obiteljima, zajednicama i međusektorskim dionicima radi stvaranja sigurnih okruženja za malu djecu
- promišljati i prilagođavati vlastitu praksu kako bi se učinkovitije podržalo mentalno zdravlje i otpornost romskih djevojčica i dječaka u svakodnevnim rutinama, odnosima i okruženjima



Sedam lekcija programa

1. Poticanje mentalnog zdravlja i dobrobiti u ranom djetinjstvu

Razumijevanje dimenzija mentalnog zdravlja u ranom djetinjstvu i okvira dobrobiti od “360°”. Istraživanje načina na koje odgojno-obrazovna okruženja mogu prijeći s pasivnog promatranja na proaktivnu podršku, uz poseban naglasak na iskustva romske djece.

2. Emocionalna pismenost i izražavanje emocija

Učenje kako djeci pomoći u prepoznavanju, imenovanju i izražavanju emocija kroz priče, igre, mirne kutke i refleksivne aktivnosti. Promišljanje o ulozi kulture, jezika i rodni normi u oblikovanju emocionalnog izražavanja.

3. Razvijanje otpornosti i samopoštovanja

Uvid u to kako autonomija, predvidive rutine i komunikacija utemeljena na poštovanju potiču otpornost i samopoštovanje. Istraživanje strategija nošenja sa stresom i suočavanja poput *mindfulnessa*, jutarnjeg kruga i uporabe Persona dolls (lutke osobe), kao i pristupa koji potiču rješavanje sukoba i razvoj razvojnog (*growth mindset*) načina razmišljanja.

4. Djeca u stanju uznemirenosti (Psihološka prva pomoć)

Prepoznavanje znakova stresa i traume kod djece te primjena strategije 3P (Promatraj, Poslušaj, Poveži). Promišljanje o suradnji s obiteljima i stručnjacima radi osiguravanja dugoročne podrške.

5. Poticanje inkluzije i prihvaćanje različitosti

Istraživanje pojmova različitosti, ravnopravnosti, inkluzije i nesvjesnih predrasuda u odgojno-obrazovnim okruženjima ranog djetinjstva. Učenje kako oblikovati okruženja i rutine koje poštuju identitet, glas i djelovanje djece, uz jačanje suradnje s obiteljima i promicanje rodne ravnopravnosti.

6. Briga o sebi

Promišljanje o utjecaju stresa na djecu, roditelje i praktičare. Učenje praktičnih strategija, savjeta i rutina za brigu o sebi, uz razvoj i jačanje otpornosti, prevenciju sagorijevanja i modeliranje zdravih strategija suočavanja za obitelji i kolege.

7. Zajednički pristup mentalnom zdravlju i dobrobiti

Razumijevanje načela zajedničkog pristupa, prepoznavanje poticajnih čimbenika i prepreka, te učenje strategija za integriranje mentalnog zdravlja u svakodnevnu praksu. Studije slučaja s Kosova i iz balkanske regije, uz kartice aktivnosti i alate za refleksiju, pomoći će vam da ideje prilagodite vlastitom kontekstu.



Korak dalje...

Ovaj program ne podrazumijeva dodatno opterećenje u već ispunjenom radnom danu. Riječ je o uvođenju malih, promišljenih postupaka u postojeće rutine, koji potiču otpornost, emocionalnu sigurnost i inkluziju. Povezujući znanje i praksu te koristeći **Dnevnik učenja** kao vodič za refleksiju, jačat ćete svoje samopouzdanje i kompetencije za podršku dobrobiti svakog djeteta i obitelji s kojima radite.

Zapamtite: promjene koje uvodite, čak i u najmanjim svakodnevnim trenucima, imaju snagu mijenjati živote djece i jačati zajednice koje ih okružuju.



Sufincancira
Europska unija



ROMANI
EARLY YEARS
NETWORK

CHAVORE PARTNERS





CHAVORE Samostalno učenje

**Lekcija 1: Poticanje mentalnog zdravlja
i dobrobiti u ranom djetinjstvu**



SADRŽAJ

Dobro došli u Lekciju 1: Poticanje mentalnog zdravlja i dobrobiti u ranom djetinjstvu.....	4
Uvod u mentalno zdravlje u ranom djetinjstvu: definicija i njegove dimenzije.....	5
Tri stupa mentalnog zdravlja	6
Uvod u model cjelovite dobrobiti (model dobrobiti od 360°): mentalno zdravlje kao integrirani sustav	11
Model cjelovite dobrobiti djeteta (Dimenzije dječje dobrobiti od 360°)	11
Podrška mentalnom zdravlju i dobrobiti: Uloga okruženja ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja	15
Uloga okruženja ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja u podršci mentalnom zdravlju i dobrobiti djece	15
Društveni čimbenici i sustavne prepreke: mentalno zdravlje u ranom djetinjstvu.....	20
Koji su društveni čimbenici mentalnog zdravlja?	20
Kako nejednakosti oblikuju mentalno zdravlje.....	21
Sustavne prepreke: primjer romske djece rane dobi	21
Koja je uloga praktičara ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja?	22
Pristup utemeljen na pravima djeteta i jednakosti	22
Primjeri iz prakse	25
Studija slučaja 1: Vrtić koji podržava dijete iz socijalno ugrožene obitelji kroz osjetljive rutine	25
Studija slučaja 2: Uključivanje romske kulture u neformalne programe ranog odgoja i obrazovanja u svrhu poticanja osjećaja pripadnosti	26



Kartice aktivnosti	27
--------------------------	----



Kartica aktivnosti 1: “Hrana i osjećaji” — Istraživanje dobrobiti kroz prehranu ..	27
--	----



Kartica aktivnosti 2: Aktivnost senzornog crtanja	29
---	----

Kviz.....	31
-----------	----

Zaključci i sljedeći koraci	33
-----------------------------------	----

Literatura.....	36
-----------------	----

Dobro došli u Lekciju 1: Poticanje mentalnog zdravlja i dobrobiti u ranom djetinjstvu

Drago nam je što ste nam se pridružili u istraživanju jednih od najvažnijih temelja ranog razvoja djeteta – mentalnog zdravlja i dobrobiti.

U ovoj lekciji otkrit ćete kako se mentalno zdravlje djece razvija kroz svakodnevna iskustva, odnose i okruženje te zašto je poticanje emocionalne, psihološke i socijalne dobrobiti od najranijih dana ključno za njihov cjelokupan razvoj i uspjeh u budućnosti.

Ova je sesija učenja osmišljena tako da bude interaktivna, praktična i poticajna. Donosi primjere iz stvarnog života, praktične aktivnosti, pitanja za refleksiju te savjete koje možete primijeniti u svojoj svakodnevnoj odgojno-obrazovnoj praksi.

Dobro došli i uživajte u učenju s nama! Krenimo!

Pregled lekcije

Ova lekcija istražuje ključnu ulogu mentalnog zdravlja i dobrobiti u ranom djetinjstvu, sagledanu iz holističke perspektive iz svih kuteva. Saznat ćete kako odgojno-obrazovno okruženje i stručnjaci koji rade s djecom mogu bolje odgovoriti na dječje emocionalne i psihološke potrebe – kroz razumijevanje temeljnih koncepata, promišljanje primjera iz prakse te primjenu konkretnih i praktičnih alata.

U ovoj lekciji obradit ćete sljedeće ključne teme i pojmove:

- Definiranje mentalnog zdravlja u ranom djetinjstvu
- Emocionalne potrebe i socijalno-emocionalno učenje (SEL)
- Prehrana i zdravlje kao temelji dobrobiti
- Jednakost i društveni čimbenici zdravlja
- Posebni aspekti u radu s romskom djecom i drugom djecom iz marginaliziranih skupina



Ciljevi učenja

Do kraja ove lekcije moći ćete:

- **razumjeti** temeljne koncepte mentalnog zdravlja i dobrobiti u ranom djetinjstvu
- **prepoznati** ključne zaštitne i rizične čimbenike koji utječu na mentalnu dobrobit djece, uključujući ulogu iskustava u ranom učenju
- **primijeniti** praktične alate i strategije za poticanje emocionalnog, psihološkog i socijalnog razvoja u okruženju ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja



Uvod u mentalno zdravlje u ranom djetinjstvu: definicija i njegove dimenzije

U najranijim godinama života mentalno zdravlje predstavlja snažan temelj za sve što slijedi – za način na koji djeca uče, grade odnose i doživljavaju svijet. U ovom dijelu istražiti ćemo što mentalno zdravlje u ranom djetinjstvu zaista znači – ne samo odsutnost mentalnih poteškoća, već i prisutnost pozitivnih razvojnih kapaciteta koji djeci omogućuju da se osjećaju sigurno, izražavaju emocije, grade kvalitetne odnose te pristupaju svijetu znatiželjno i samopouzdana.



Detaljnije ćemo se upoznati s trima međusobno povezanim dimenzijama koje oblikuju mentalnu dobrobit djece:

- Emocionalna dobrobit – sposobnost doživljavanja, reguliranja i izražavanja širokog spektra emocija.
- Psihološka dobrobit – razvoj identiteta, osjećaja vlastite kompetentnosti i kognitivne znatiželje.
- Socijalna dobrobit – sposobnost uspostavljanja zdravih odnosa s drugima, suradnje i razvijanja osjećaja pripadnosti.

Razumijevanje i podrška svim trima dimenzijama ključni su ne samo za mentalno zdravlje, već i za cjelokupan razvoj djeteta jer utječu na ishode učenja, fizičko zdravlje i razvoj otpornosti kroz život.

Za početak, pobliže ćemo razmotriti kako definiramo mentalno zdravlje u ranom djetinjstvu i zašto ga smatramo jednim od temeljnih stupova djetetove sveukupne dobrobiti.



Definicija

Mentalno zdravlje u ranom djetinjstvu predstavlja temeljni stup sveukupne dobrobiti i presudan je čimbenik djetetove sposobnosti rasta, učenja i razvoja punog potencijala.

Ono podrazumijeva mnogo više od odsutnosti mentalnih poteškoća – odnosi se na razvoj pozitivnih razvojnih kapaciteta koji djeci omogućuju da se osjećaju emocionalno sigurno, izgrade kvalitetne odnose te se smisleno i aktivno uključuju u svijet koji ih okružuje.

Tri stupa mentalnog zdravlja

Mentalno zdravlje u ranom djetinjstvu temelj je na kojem se razvijaju emocionalna, psihološka i socijalna dobrobit.

Ove tri međusobno povezane dimenzije ključne su za zdrav razvoj djeteta od rođenja do šeste godine života, a oblikuju ih prije svega poticajno okruženje, kvaliteta skrbi, rana iskustva te širi socijalni kontekst.



Emocionalna dobrobit

Ova se dimenzija odnosi na djetetovu sposobnost **doživljavanja, izražavanja i reguliranja različitih emocija**, uključujući radost, frustraciju, strah i privrženost.

Djeca koja su emocionalno dobro (sigurna) mogu:

- **razviti sigurnu privrženost** prema skrbnicima
- **koristiti primjerene strategije suočavanja** u situacijama stresa ili sukoba
- **razvijati emocionalnu otpornost** u svakodnevnim izazovima

Odgovarajuća i osjetljiva skrb odraslih ima ključnu ulogu. Kada dojenčad i mala djeca **primaju tople, dosljedne i empatično usklađene odgovore odraslih**, razvijaju povjerenje da će njihove emocionalne potrebe biti prepoznate i zadovoljene.

Time se stvara osjećaj sigurnosti koji podupire zdrav razvoj mozga i razvoj sposobnosti upravljanja emocijama.



Psihološka dobrobit

Ova dimenzija obuhvaća unutarnje razvojne procese poput izgradnje osjećaja o sebi, znatiželje i doživljaja vlastite kompetentnosti.



Uključuje:

- **razvoj djetetove slike o sebi i izgradnju identiteta**
- **osjećaj inicijative i vlastite učinkovitosti**
- **sposobnost usmjeravanja pažnje, istraživanja i učenja kroz interakciju s okolinom**

Psihološka dobrobit razvija se kada se djecu potiče na isprobavanje novih iskustava, doživljavanje uspjeha i izgradnju povjerenja u vlastite sposobnosti.

Posebno je podupiru stabilna i sigurna okruženja te emocionalno dostupni skrbnici koji pružaju primjerenu podršku u učenju i osamostaljivanju.



Socijalna dobrobit

Socijalna dobrobit odnosi se na sposobnost djeteta da uspostavlja i održava zdrave odnose, sudjeluje u zajedničkim igrama te razvija empatiju i suradnju.

Ona se očituje u:

- sposobnosti pozitivne interakcije s vršnjacima i odraslima
- razumijevanju društvenih normi i emocija
- rastućem osjećaju pripadnosti i uključenosti u okruženje za učenje i život

Socijalna dobrobit razvija se kroz interakcije u sigurnim, inkluzivnim i kulturno osjetljivim okruženjima.

Zajednička igra, vođeno rješavanje sukoba i prilike za grupno učenje doprinose socijalnoj kompetenciji djeteta i pripremaju ga za aktivno sudjelovanje i participaciju u skupinama, primjerice u vrtiću.

Ključne spoznaje

- Emocionalna dobrobit jača psihološki razvoj;
- Psihološka dobrobit podržava pozitivno socijalno ponašanje;
- Socijalni odnosi jačaju emocionalnu regulaciju i osjećaj vlastite vrijednosti.

Podrška svim dimenzijama ključna je ne samo za mentalno zdravlje djeteta, već i za njegov širi razvoj, uključujući ishode učenja, fizičko zdravlje i buduće životno zadovoljstvo.





Vježba

Razmislite o djetetu u vašoj skrbi ili okruženju. Koja od tri dimenzije – emocionalna, psihološka ili socijalna dobrobit – smatrate da je trenutno najviše podržana u njegovom okruženju? Koja bi mogla zahtijevati više svjesne i usmjerene pažnje?

Zapišite svoja razmišljanja u dnevnik učenja.





Kviz

Pitanje 1: Što obuhvaća mentalno zdravlje u ranom djetinjstvu?

- A) Odsutnost emocionalnih ispada kod male djece
- B) Samo prevenciju mentalnih poremećaja
- C) Pozitivne razvojne kapacitete, poput emocionalne sigurnosti, izgradnje snažnih odnosa i smislenog uključivanja u svijet
- D) Učenje djece da se uvijek pravilno ponašaju

Pitanje 2: Što najbolje opisuje psihološku dobrobit u ranom djetinjstvu?

- A) Sposobnost djeteta da se uvijek osjeća sretno
- B) Osjećaj vlastitog identiteta, znatiželja i kompetentnost djeteta
- C) Sposobnost djeteta da strogo slijedi pravila u učionici
- D) Fizičko zdravlje i snaga djeteta

Pitanje 3: Kako socijalni odnosi doprinose mentalnom zdravlju djeteta prema ključnim spoznajama?

- A) Pomažu jačanju emocionalne regulacije i osjećaja vlastite vrijednosti
- B) Ometaju djecu u zadovoljenju njihovih emocionalnih potreba
- C) Sprečavaju djecu u razvoju samostalnosti
- D) Zamjenjuju potrebu za odgovarajućom skrbi odraslih



Uvod u model cjelovite dobrobiti (model dobrobiti od 360°): mentalno zdravlje kao integrirani sustav



Iako su emocionalna, psihološka i socijalna dobrobit u središtu mentalnog zdravlja u ranom djetinjstvu, one ne postoje izolirano. U ovom dijelu istražiti ćete kako je mentalno zdravlje male djece duboko povezano sa svim aspektima njihovog okruženja — od fizičkog zdravlja i sigurnosti do mogućnosti za učenje, osjećaja pripadnosti i razvoja unutar zajednice.

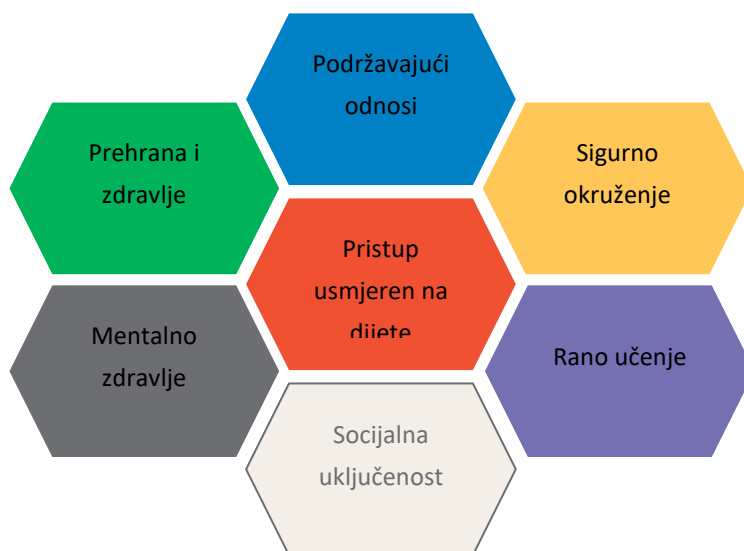
Upoznat ćete se s modelom cjelovite dobrobiti (model dobrobiti od 360°), koji mentalno zdravlje promatra ne kao izoliranu vještinu, već kao dio dinamičnog sustava u kojem zdravlje, učenje, odnosi i uključenost imaju jednako važnu ulogu. Podržavati mentalnu dobrobit djece znači sagledati širu sliku: istodobno njegovati njihovo tijelo, um, emocije i socijalno okruženje.

Zaronimo zajedno u pet ključnih područja koja oblikuju djetetovu otpornost, emocionalnu sigurnost i razvoj punog potencijala.

Za početak, pobliže ćemo razmotriti zašto mentalno zdravlje u ranom djetinjstvu moramo razumjeti kao dio šireg, međusobno povezanog sustava — u kojem svaki dio djetetovog svijeta ima ulogu u izgradnji njegove dobrobiti.

Model cjelovite dobrobiti djeteta (Dimenzije dječje dobrobiti od 360°)

Svako od navedenih područja ima ključnu ulogu u oblikovanju mentalnog zdravlja djeteta. Kada su podržana zajedno, čine snažan temelj za razvoj otpornosti i dobrobiti kroz cijeli život.





1. Fizičko zdravlje i prehrana

Dobro tjelesno zdravlje i pravilna prehrana – osobito tijekom prvih 1000 dana života – ključni su za razvoj mozga i regulaciju emocija. Pothranjenost, kronične bolesti ili neadekvatni higijenski uvjeti mogu negativno utjecati na pažnju, stabilnost raspoloženja i razinu energije, što djeci otežava uključivanje u aktivnosti i proces učenja.

Dijete koje se pravilno hrani nije samo tjelesno zdravije, već je i emocionalno stabilnije te kognitivno spremnije za istraživanje i interakciju s okolinom.

2. Sigurna i stabilna okruženja

Djeca su potrebna okruženja koja su fizički sigurna (bez nasilja, zanemarivanja ili izloženosti štetnim tvarima), emocionalno predvidljiva i socijalno podržavajuća. Toksični stres, uzrokovan dugotrajnom izloženošću nesigurnim ili nestabilnim uvjetima, može nepovoljno utjecati na razvoj mozga i narušiti sposobnost regulacije emocija.

Život u strahu ili kaosu ograničava djetetovu sposobnost igre, učenja i razvijanja povjerenja prema drugima.

3. Rano učenje i poticaji

Pristup kvalitetnom ranom odgoju i obrazovanju potiče kognitivni te socijalno-emocionalni razvoj djece. Sudjelovanje u dobro strukturiranim programima pomaže djeci u izgradnji samopouzdanja, samoregulacije i pozitivnog odnosa prema učenju.

Dijete koje sudjeluje u vođenoj igri i pričanju priča razvija ne samo jezik, već i sposobnost izražavanja sebe te empatiju.

4. Podržavajući i topli odnosi

Sigurna i dosljedna skrb odraslih predstavlja najsnažniji zaštitni faktor protiv nepovoljnih okolnosti u ranom djetinjstvu. Interakcije „davanja i uzvraćanja“, kada skrbnik pažljivo odgovara na signale djeteta, oblikuju neurološke temelje za razvoj otpornosti, emocionalne regulacije i socijalnih vještina.

Prisutan i brižan skrbnik često je prvi djetetov učitelj kako voljeti, nositi se s izazovima i razvijati se.

5. Socijalna uključenost i identitet

Osjećaj prihvaćenosti, vrijednosti i poštovanja, osobito u kulturno raznolikim i marginaliziranim zajednicama, ključan je za razvoj djetetovog osjećaja pripadnosti i identiteta. Diskriminacija ili isključenost mogu izazvati kronični stres i nizak osjećaj vlastite vrijednosti, narušavajući kako mentalno zdravlje, tako i cjelokupan razvoj djeteta.

Dijete koje u učionici prepoznaje svoju kulturu i jezik osjeća se viđeno, sigurno i samopouzđano.

Ključne spoznaje

- Dobro zdravlje i pravilna prehrana podržavaju koncentraciju i stabilnost raspoloženja;
- Emocionalna sigurnost omogućuje znatiželju i istraživanje;
- Socijalna pripadnost jača samopoštovanje i motivaciju.



Prepoznavanjem ove međusobne povezanosti, možete maknuti fokus s emocionalnog ponašanja na cjeloviti pristup usmjeren na dijete, koji istovremeno njeguje sve aspekte dobrobiti.



Vježba

Zamislite svoju svakodnevnu praksu u odgojno-obrazovnom okruženju ili programu ranog i predškolskog odgoja – jesu li sva područja modela cjelovite dobrobiti adekvatno zastupljena u vašoj svakodnevnoj praksi? Koje područje — prehrana, podržavajuća skrb, socijalna uključenost i dr. — bi se moglo dodatno ojačati kako bi se bolje podržalo mentalno zdravlje djece?

Zapišite svoja razmišljanja u dnevnik učenja.

Kviz

Pitanje 1: Koja je glavna ideja modela cjelovite dobrobiti (model dobrobiti od 360°)?

- A) Dobrobit djece ovisi isključivo o emocionalnom razvoju
- B) Mentalno zdravlje oblikuje kombinacija fizičkih, emocionalnih i okolišnih čimbenika
- C) Mentalno zdravlje i učenje nisu povezani u ranom djetinjstvu
- D) Razvoj djece uglavnom određuje njihova osobnost



Pitanje 2: Što najbolje podržava emocionalnu regulaciju i razvoj mozga kod djece?

- A) Stroge disciplinske rutine
- B) Visoka akademska očekivanja
- C) Pravilna prehrana i tjelesno zdravlje
- D) Izoliranje djeteta od zajedničke igre

Pitanje 3: Zašto je uključenost kulturnih i jezičnih aspekata važna za mentalno zdravlje djece?

- A) Olakšava učenje jezičnih vještina
- B) Potiče prilagođavanje dominantnim vrijednostima
- C) Potiče osjećaj pripadnosti, samopouzdanja i emocionalne sigurnosti
- D) Sprječava sukobe među djecom



Podrška mentalnom zdravlju i dobrobiti: Uloga okruženja ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja

Okruženja ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja nisu samo mjesta za pripremu za školu — ona su ključna okruženja u kojima se svakodnevno njeguje mentalno zdravlje i dobrobit djece. U ovom dijelu istražiti ćete kako možete stvarati prostore koji štite, osnažuju i podržavaju djecu, posebno onu koja se suočavaju s izazovima.

Upoznat ćete se s načinima na koje sigurne rutine, emocionalno osjetljive prakse, socijalno-emocionalno učenje (SEU), kulturna uključenost i čvrsto partnerstvo s obiteljima djeluju zajedno kako bi okruženja ranog odgoja postala aktivni dionici mentalne dobrobiti.

Istražimo kako okruženja ranog i predškolskog odgoja mogu ići dalje od pukog „praćenja“ dječjih emocija te aktivno graditi otpornost, osjećaj pripadnosti i emocionalnu sigurnost.

Za početak, pobliže ćemo razmotriti zašto se ta okruženja smatraju zaštitnim prostorima — i kako male svakodnevne prakse mogu imati veliki utjecaj na mentalno zdravlje i dobrobit male djece.

Uloga okruženja ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja u podršci mentalnom zdravlju i dobrobiti djece



Pozadina

Okruženja ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja nisu samo mjesta za učenje slova i brojeva — ona su ključna okruženja u kojima se svakodnevno može njegovati mentalno zdravlje i dobrobit djece. Kao sigurna, poticajna i društveno bogata okruženja, imaju transformativnu ulogu u oblikovanju načina na koji se djeca osjećaju, povezuju s drugima i razvijaju.

Okruženja ranog odgoja i obrazovanja imaju jedinstvenu poziciju da **promatraju, odgovaraju i podržavaju emocionalne, psihološke i društvene potrebe djece** — osobito one koja se suočavaju s izazovima ili isključenosti kod kuće ili u svojoj zajednici.

1. Okruženja ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja kao zaštitni prostori

Za mnogu djecu, osobito onu koja žive u siromaštvu ili društvenoj isključenosti, okruženja ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja, poput vrtića, često predstavljaju mjesta s najviše predvidljivosti i poticaja u njihovom svakodnevnom životu. Kada praktičari stvaraju prostore koji su sigurni, inkluzivni i emocionalno osjetljivi, oni djeluju poput zaštitnog sloja protiv stresa i nepovoljnih životnih okolnosti.

Djeca koja kod kuće proživljavaju različite nesigurnosti (npr. manjak hrane), nestabilnosti ili diskriminaciju mogu imati značajne koristi od stabilnih rutina, prisutnih i brižnih odnosa te sigurnih okruženja u ranom i predškolskom odgoju.



Praktičari u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju imaju izravnu ulogu u podršci mentalnom zdravlju i dobrobiti kroz svakodnevne interakcije, na način da:

- odgovaraju na dječje signale s topline i empatijom;
- pomažu djeci imenovati i upravljati emocijama;
- pokazuju pozitivno društveno ponašanje i način rješavanja sukoba.

Ove prakse razvijaju emocionalnu pismenost i samoregulaciju, koje predstavljaju ključne komponente mentalnog zdravlja.

Čak i kratke, brižne razmjene poput: „Vidim da si uzrujan/uzrujana — dišimo zajedno“ uče djecu da su njihove emocije važne, prihvaćene i da se s njima može nositi.

3. Socijalno-emocionalno učenje (SEU) u svakodnevnoj praksi

Okruženja ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja idealna su za uključivanje socijalno-emocionalnog učenja (SEU) kroz igru, priče, aktivnosti u skupini i svakodnevne rutine:

- *Zajednički krug može postati prilika za razgovor o osjećajima;*
- *Priče i lutke mogu pomoći djeci u razvijanju empatije i razumijevanju prijateljstva;*
- *Društvene igre i suradnička igra potiču rješavanje sukoba i čekanje na red.*

Uključivanje SEU-a u svakodnevni ritam jača emocionalni i socijalni razvoj djeteta bez potrebe za dodatnim vremenom ili zasebnim lekcijama.

Kada SEU postane prirodan dio svakodnevne, djeca uče kroz iskustvo — razvijajući otpornost neposredno, kroz stvarne situacije.

4. Kulturna uključenost i osjećaj pripadnosti

Uključiva okruženja ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja, koja prepoznaju i poštuju materinske jezike djece, njihov kulturni identitet i obiteljsko okruženje, imaju snažnu ulogu u razvoju pozitivne slike o sebi. To je osobito važno za romsku djecu i drugu djecu iz marginaliziranih skupina, koja se u suprotnom mogu suočavati s osjećajem kulturne nevidljivosti ili diskriminacijom.

Jednostavni postupci, poput korištenja djetetova materinskog jezika, izlaganja kulturnih simbola ili obilježavanja različitih tradicija, mogu značajno utjecati na mentalnu dobrobit jer potvrđuju djetetov identitet i jačaju osjećaj pripadnosti.

Kada se djeca osjećaju viđenima, prihvaćenima i cijenjenima, sklonija su uključivanju, slobodnijem izražavanju i izgradnji povjerenja u druge.



5. Rano prepoznavanje i suradnja s obiteljima

Odgajitelji i stručni djelatnici u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju često prvi uoče rane znakove uznemirenosti, promjene u ponašanju ili razvojne teškoće. Uz odgovarajuću podršku i sustave, moguće je:

- *pravovremeno uključiti intervencije i prema potrebi uputiti dijete na zdravstvene ili socijalne usluge;*
- *surađivati s obiteljima u osmišljavanju individualiziranih strategija podrške;*
- *smanjivati stigmatu normaliziranjem razgovora o emocijama i dobrobiti.*

Suradnja s roditeljima i skrbnicima ključna je — kada praktičari i obitelji djeluju zajedno, dijete dobiva dosljednu i potrebnu podršku u svim okruženjima.

Kada dijete u okruženju prepozna vlastiti jezik i kulturu, osjeća se viđeno, sigurno i samopouzdan.

6. Od pasivnih okruženja do aktivnih sustava podrške

Okruženja ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja moraju nadići ulogu pasivnih prostora u kojima se mentalno zdravlje samo promatra i umjesto toga postati aktivni pokretači i zaštitnici dječje dobrobiti — osobito za djecu koja se suočavaju s nepovoljnim životnim okolnostima.

Ovaj iskorak podrazumijeva:

- Ugradnju dobrobiti u pedagogiju, svakodnevne rutine i odnose;
- Edukaciju i podršku praktičarima kako bi mogli prepoznati i pravodobno odgovoriti na potrebe mentalnog zdravlja djece;
- Stvaranje inkluzivnih, na pravima utemeljenih okruženja u kojima se svako dijete osjeća sigurno, uvaženo i osnaženo.

Za neku djecu, programi i ustanove ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja predstavljaju sigurno okruženje. Poticajno i emocionalno osjetljivo okruženje ranog učenja može ublažiti učinke stresa i pružiti djeci podršku da napreduju i razvijaju se.



Ključne spoznaje

- Dosljedne rutine koje pružaju osjećaj sigurnosti i predvidljivosti
- Odnosi utemeljeni na toplini, empatiji i povjerenju
- Svakodnevne prilike za vježbanje socijalnih i emocionalnih vještina
- Poštivanje identiteta, kulture i iskustava svakog djeteta

Mentalno zdravlje nije nešto što se „dodaje“ u rani odgoj i obrazovanje — ono se gradi kroz svaki odnos, rutinu i interakciju.



Vježba



Razmislite o tipičnom danu u svojoj učionici ili skupini. Koje rutine ili interakcije već podržavaju emocionalnu dobrobit djece? Koju malu promjenu biste mogli uvesti već sutra kako biste još bolje odgovorili na emocionalne potrebe djece?

Zapišite svoja razmišljanja u dnevnik učenja.

Kviz

Pitanje 1: Zašto se okruženja ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja smatraju zaštitnim prostorima za malu djecu, osobito onu koja se suočavaju s nepovoljnim životnim okolnostima?

- A) Fokusiraju se uglavnom na akademske vještine poput čitanja i matematike.
- B) Pružaju predvidljiva, poticajna okruženja koja mogu ublažiti stres i izgraditi emocionalnu sigurnost.
- C) Osiguravaju da se djeca uvijek savršeno ponašaju primjenjujući strogu disciplinu.
- D) Djeluju samostalno, bez uključivanja obitelji.



Pitanje 2: Koji primjer najbolje pokazuje uključivanje socijalno-emocionalnog učenja (SEU) u svakodnevnu praksu?

- A) Održavanje posebne SEU lekcije jednom mjesečno
- B) Ispravljanje djece samo kada se neprimjereno ponašaju
- C) Svakodnevna uporaba zajedničkog kruga za razgovor o osjećajima i vježbanje suradnje kroz igre
- D) Fokus isključivo na akademske zadatke tijekom igre

Pitanje 3: Koje su dvije ključne aktivnosti koje praktičari mogu poduzeti kako bi prešli s pasivne na proaktivnu podršku mentalnom zdravlju?

- A) Ignorirati emocionalne probleme dok ne eskaliraju i fokusirati se samo na kognitivni razvoj
- B) Ugraditi mentalnu dobrobit u rutine i uspostaviti suradnju s obiteljima
- C) Provoditi procjene mentalnog zdravlja samo na kraju akademske/ školske godine
- D) Očekivati da djeca sama reguliraju emocije bez podrške odraslih



Društveni čimbenici i sustavne prepreke: mentalno zdravlje u ranom djetinjstvu

Iako je mentalno zdravlje u ranom djetinjstvu uvelike oblikovano skrbi i odnosima, ono je također pod velikim utjecajem šireg okruženja u kojem djeca odrastaju. U ovom dijelu istražiti ćemo kako čimbenici poput siromaštva, uvjeta stanovanja, pristupa obrazovanju i iskustava diskriminacije utječu na emocionalni i psihološki razvoj djece — često stvarajući prepreke koje nadilaze obiteljske mogućnosti.

Vidjet ćete kako nejednakosti, osobito kod marginaliziranih skupina poput Roma, utječu na ishode ranog mentalnog zdravlja te kako odgajatelji i stručni djelatnici ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja mogu igrati ključnu ulogu u podršci otpornosti i zagovaranju sustavnih promjena.

Pogledajmo kako mentalno zdravlje nije samo osobna stvar, već i pitanje pravednosti i jednakosti koje zahtijeva promišljene i proaktivne akcije.

Za početak, pobliže ćemo razmotriti što podrazumijevamo pod “društvenim čimbenicima mentalnog zdravlja” i zašto je njihovo razumijevanje ključno za potpuni razvoj svakog djeteta.



Pozadina

Mentalno zdravlje u ranom djetinjstvu duboko je pod utjecajem okruženja i životnih uvjeta u kojima djeca odrastaju. Iako odnosi i skrb imaju iznimnu važnost, oni nisu jedini čimbenici koji oblikuju razvoj. Društveni čimbenici zdravlja i razvoja — poput siromaštva, uvjeta stanovanja, pristupa obrazovanju i diskriminacije — snažno oblikuju emocionalni i psihološki svijet djeteta.

Za mnogu djecu, osobito onu iz marginaliziranih skupina poput Roma, ovi širi uvjeti mogu stvarati sustavne prepreke mentalnoj dobrobiti, čak i kada je prisutna podržavajuća skrb. Sigurnost, prilike i dostojanstvo nisu ravnomjerno raspoređeni za svako dijete — ova nejednakost mora se priznati i adresirati u svakom ozbiljnom nastojanju da se unaprijedi mentalno zdravlje u ranom djetinjstvu.

Koji su društveni čimbenici mentalnog zdravlja?

Društveni čimbenici su vanjski uvjeti koji utječu na zdravlje i razvoj. U ranom djetinjstvu oni uključuju:

- *Obiteljski prihod i materijalnu oskudicu*
- *Pristup kvalitetnoj zdravstvenoj skrbi i prehrani*
- *Sigurnost stanovanja i susjedstva*
- *Pristup uključivom ranom obrazovanju*
- *Dobrobit skrbnika i roditeljski stres*



- *Iskustva diskriminacije i isključenosti*

Ovi čimbenici ili podržavaju ili ugrožavaju sposobnost djeteta da se osjeća sigurno, cijenjeno i sposobno napredovati.

Djeca koja žive u siromaštvu dva do tri puta više doživljavaju emocionalne teškoće li teškoće u ponašanju — ne zbog samih sebe, već zbog stresa i isključenosti s kojima se svakodnevno susreću.

Kako nejednakosti oblikuju mentalno zdravlje

Djeca iz nepovoljnijih sredina često se suočavaju s više međusobno povezanih poteškoća koje s vremenom postaju sve brojnije. Na primjer:

- *Dijete koje živi u neadekvatnim stambenim uvjetima može biti izloženo štetnim tvarima iz okoline i kroničnom stresu;*
- *Nedostatak pristupa hranjivoj prehrani može usporiti razvoj mozga i narušiti emocionalnu samoregulaciju;*
- *Diskriminacija roditelja (u zdravstvu, obrazovanju ili socijalnim službama) može povećati roditeljski stres i smanjiti povjerenje u institucije;*
- *Jezične barijere ili segregacija u ustanovama ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja mogu narušiti djetetov osjećaj identiteta i pripadnosti.*

Ovo nisu samo društveni problemi — to su i problemi mentalnog zdravlja. Kada se djeca ne osjećaju sigurno, cijenjeno ili uključeno, njihov emocionalni i psihološki razvoj trpi.

Sustavne prepreke: primjer romske djece rane dobi

Prema pregledu literature iz projekta CHAVORE, romska djeca diljem Europe nerazmjerno su pogođena sustavnim preprekama, među kojima su:

- *veće stope siromaštva te prenapučenih i nesigurnih životnih uvjeta;*
- *ograničen pristup zdravstvenoj skrbi, hranjivoj prehrani i predškolskim programima;*
- *segregacija, isključenost i rasizam u javnim institucijama;*
- *svakodnevna izloženost stigmatizaciji i diskriminaciji, koja pogađa i djecu i skrbnike.*

Unatoč tim izazovima, mnoge romske obitelji posjeduju snažne zaštitne čimbenike, poput širokih obiteljskih mreža, usmene kulturne tradicije i otpornosti zajednice — koje je potrebno ojačati kroz uključive odgojno-obrazovne prakse.



Intervencije usmjerene na mentalno zdravlje moraju ići iznad razine pojedinog djeteta te propitivati i mijenjati strukture koje isključuju i nanose štetu.

Koja je uloga pravnika ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja?

Iako mnogi od ovih izazova proizlaze iz šireg društvenog sustava, odgajatelji i stručni djelatnici imaju ključnu ulogu u ublažavanju štetnih utjecaja i jačanju otpornosti djece kroz:

- *prepoznavanje utjecaja socijalnog konteksta na dječje ponašanje i razvoj;*
- *izbjegavanje pristupa koji naglašava nedostatke, uz usmjeravanje na snage i potencijale djeteta;*
- *stvaranje inkluzivnih prostora koji afirmiraju identitet i obitelj svakog djeteta;*
- *izgradnju povjerenja s obiteljima, osobito onima koje su imale negativna iskustva s institucijama;*
- *zagovaranje sustavnih promjena, poput pravednijeg pristupa uslugama i mjera protiv diskriminacije u obrazovanju.*

Pristup utemeljen na pravima djeteta i jednakosti

Mentalno zdravlje djece ne može se u potpunosti podržati bez suočavanja s temeljnim uzrocima nejednakosti. Istinski uključiv sustav ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja mora:

- *štititi prava djece na obrazovanje, zdravlje, sigurnost i identitet;*
- *prepoznavati i uklanjati prepreke dostupnosti i participaciji;*
- *staviti u središte glasove i iskustva obitelji iz marginaliziranih zajednica.*

Jednakost ne bi trebala biti samo cilj obrazovne politike — ona je put prema općoj dobrobiti djece.

Ključne spoznaje

Mentalno zdravlje je pitanje pravednosti.

Kao praktičar ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja, vi ste više od skrbnika — vi ste zagovaratelj u prvim redovima koji može:

- prepoznati utjecaj nejednakosti na dječji razvoj,
- stvarati sigurna, inkluzivna i poticajna okruženja,
- surađivati s obiteljima koje se suočavaju s teškoćama,
- te zalagati se za promjene na razini sustava.

Mentalna dobrobit počinje pravednošću. Kada se zalažemo za jednakost, borimo se za pravo djece da napreduju.



Vježba

Razmislite o djetetu u svojoj skupini koje pokazuje emocionalne ili bihevioralne poteškoće. Kako kontekst njegova doma ili zajednice (poput stambenih uvjeta, nesigurnosti u prehrani, roditeljskog stresa ili iskustava diskriminacije) utječe na ono što opažate?

Zapišite kratko razmišljanje u dnevnik učenja. Pritom izbjegavajte pretpostavke — usmjerite se na to kako svijest o kontekstu može oblikovati vaše strategije podrške djetetu.



Kviz

Pitanje 1: Koje od navedenih društvenih čimbenika mogu utjecati na mentalno zdravlje malog djeteta? (Odaberite sve točne odgovore.)

- A) Obiteljski prihod i materijalna oskudica
- B) Pristup kvalitetnoj zdravstvenoj skrbi i ranom obrazovanju
- C) Djetetova urođena inteligencija
- D) Iskustva diskriminacije i isključenosti



Pitanje 2: Zašto su sustavne prepreke osobito značajne za mentalno zdravlje mlađe romske djece?

- A) Suočavaju se s dodatnim izazovima poput siromaštva, nesigurnih životnih uvjeta i diskriminacije.
- B) Dobivaju posebnu podršku za mentalno zdravlje u svakom vrtiću.
- C) Njihove obitelji često radije ne uključuju djecu u odgojno-obrazovne ustanove.
- D) Manje su emocionalno osjetljiva od drugih skupina.

Pitanje 3: Što mogu učiniti praktičari kako bi pomogli u uklanjanju sustavnih prepreka za mentalno zdravlje djece?

- A) Usredotočiti se samo na kognitivni razvoj i akademske vještine.
- B) Stvarati sigurna, inkluzivna okruženja i zalagati se za pravedan pristup uslugama.
- C) Pretpostaviti da obitelji nisu zainteresirane za suradnju.
- D) Postavljati dijagnoze mentalnog zdravlja bez savjetovanja sa stručnjacima.

Primjeri iz prakse

Studija slučaja 1: Vrtić koji podržava dijete iz socijalno ugrožene obitelji kroz osjetljive rutine

Naslov: „Svaki dan je isti – i to je dobra stvar“

Kontekst:

U vrtiću smještenom u siromašnijem gradskom kvartu, odgajateljica primjećuje da četverogodišnji Amir često dolazi kasnije, gladan i povučen. Njegova majka je samohrana majka koja radi dva posla, a obitelj se suočava s nesigurnim stambenim uvjetima.

Strategija odgajateljice:

Umjesto usredotočenosti na kažnjenja ili ponašanje Amira, odgajateljica osmišljava predvidljivu jutarnju rutinu za njega:

- Svako jutro ga dočekuje s osmijehom i blagim kontaktom očima;
- Nudi mu miran trenutak u kutku za čitanje, s dekom i umirujućom glazbom;
- Daje mu lagani međuobrok i čašu vode prije nego što se pridruži skupini;
- Potiče ga da sudjeluje u kratkom ritualu prizemljenja (npr. da nacrtá kako se toga jutra osjeća).

Učinak:

Tijekom nekoliko tjedana, Amir počinje dolaziti redovitije i otvorenije sudjelovati. Njegovi crteži od bezobličnih škrabotina postaju izražajnih oblika i boja. Počinje sam tražiti društvo vršnjaka i započinjati razgovore. Dosljedna rutina pomogla mu je da se osjeća sigurno, cijenjeno i emocionalno smireno.

Ovaj primjer pokazuje kako mirno i predvidljivo okruženje može postati prostor iscjeljenja — osobito za djecu koja u svom domu doživljavaju nestabilnost.



Pitanje za refleksiju

Kako je odgajateljica pomogla da se Amir osjeća emocionalno sigurno?

Zapišite svoja razmišljanja u dnevnik učenja.



Studija slučaja 2: Uključivanje romske kulture u neformalne programe ranog odgoja i obrazovanja u svrhu poticanja osjećaja pripadnosti



Naslov: *“To je moja pjesma!”*

Kontekst: U centru zajednice za rani odgoj u Slovačkoj, koji nudi neformalne igraonice i obiteljske susrete, petogodišnja Elena, romsko dijete, redovito dolazi na aktivnosti sa svojom bakom. Iako se rado uključuje u slobodnu igru, Elena postaje tiha i povučena tijekom zajedničkog čitanja priča, pjevanja ili strukturiranih aktivnosti. Centar pruža opušten, nenametljiv program za malu djecu i njihove obitelji, s ciljem stvaranja sigurnog i inkluzivnog prostora za rano učenje i socijalizaciju.

Strategija:

Odgajatelji u centru svjesno odlučuju unijeti elemente romske aktivnosti u aktivnosti:

- u slobodnim glazbenim radionicama uvode tradicionalne romske uspavanke i plesove,
- pozivaju Eleninu baku da tijekom obiteljske pričaonice ispriča kratku narodnu priču na romskom jeziku,
- obogaćuju prostor slikovnicama, posterima i likovnim aktivnostima koje slave romsku djecu i zajednice,
- pripremaju oznake s imenima i natpise na slovačkom i romskom jeziku diljem centra.



Ti se elementi prirodno i nenametljivo uklapaju u svakodnevni ritam igre i druženja.

Učinak:

Tijekom glazbene aktivnosti u kojoj se svira poznata romska pjesma, Elena ozarena od ponosa ispravlja odgajateljicu u izgovoru uz razigran smijeh. Počinje pjevati zajedno s drugima i sve se češće uključuje u grupne aktivnosti. Tijekom igre podučava vršnjake nekoliko riječi na romskom jeziku, čime gradi prijateljstva i samopouzdanje. Šira romska zajednica koja posjećuje centar također se osjeća vidljivijom i prihvaćenijom, što dovodi do većeg povjerenja između obitelji i osoblja.

Ovaj primjer pokazuje da i u neformalnim programima ranog odgoja i obrazovanja afirmacija dječjeg kulturnog identiteta može potaknuti participaciju, osjećaj vlastite vrijednosti i radost — ključne temelje socijalne i emocionalne dobrobiti.



Pitanja za refleksiju

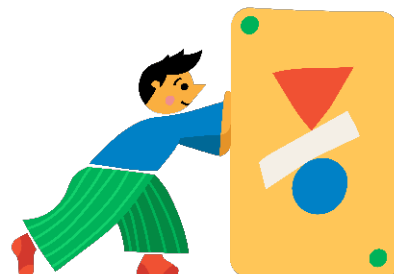
Razmislite o djeci i obiteljima koje pohađaju vaš odgojni program. Postoje li kulturni identiteti koji bi se mogli bolje odraziti u vašim svakodnevnim aktivnostima, materijalima ili okruženju? Koji je jedan jednostavan korak koji biste mogli poduzeti kako bi se neko dijete ili obitelj osjećali više viđeno, vrednovano i prihvaćeno?

Zapišite svoja razmišljanja u dnevnik učenja.

Kartice aktivnosti

U ovom ćete dijelu pronaći dvije aktivnosti koje možete prilagoditi i koristiti u vlastitim programima ranog odgoja i obrazovanja. Ove kartice aktivnosti osmišljene su za poticanje emocionalne sigurnosti, društvene povezanosti i razvoj afirmativnog identiteta, osobito kod djece koja doživljavaju teškoće ili su marginalizirana.

Svaka aktivnost temelji se na principima iz CHAVORE okvira i promiče osjetljivu, inkluzivnu praksu koja podržava mentalno blagostanje iz više perspektiva.



Kartica aktivnosti 1: “Hrana i osjećaji” — Istraživanje dobrobiti kroz prehranu

Cilj: Pomoći djeci da povežu fizičko zdravlje (poput gladi ili sna) s osjećajima i ponašanjem.

Dob: 3–6 godina

Trajanje: 20–25 minuta

Materijali:

- Papir i pribor za crtanje (bojice, flomasteri)
- Shema „Osjećaji u tijelu” (jednostavne ikone: umoran, gladan, snažan, pospan, energičan itd.)
- Izbor zdravih grickalica (voće, povrće, orašasti plodovi – prilagoditi alergijama)
- Rekviziti za pripovijedanje (životinjske lutke, npr. „Živahna Žirafa“, „Pospani Pas“, „Umorni Tigar“, „Gladan Vodenkonj”)
- Mala ogledalca (po želji) kako bi djeca mogla promatrati vlastite izraze lica

Kako provesti aktivnost:

1. Uvedite priču

- Krenite s kratkom pričom koristeći životinjske likove:
- „Danas se Umorni Tigar osjeća sporo jer nije dovoljno spavao. Gladni Vodenkonj je mrzovoljan jer je preskočio doručak!”
- Upotrijebite lutke, crteže ili jednostavne izraze lica kako bi likovi bili zanimljivi i pristupačni djeci.

2. Upotrijebite shemu: “Osjećaji u tijelu”

- Pokažite djeci shemu s različitim tjelesnim stanjima.
- Pitajte: „Kako se tvoje tijelo osjeća sada?”
- Potaknite djecu da pokažu ili zaokruže odgovarajuću sliku.

3. Ponudite zdrave grickalice

- Ponudite mali zdravi zalogaj (npr. kriške jabuke, štapiće mrkve, grožđe).



- Nakon toga pitajte: „Kako se sada osjeća tvoje tijelo?“ „Jeste li osjetili više energije ili bolje raspoloženje?“

4. Kreativno stvarajte (po želji)

- Djeca mogu nacrtati svoje „sretno tijelo“ – kako izgleda ili što mu treba (npr. san, hrana, zagrljaji, igra).

5. Uvedite aktivnost kao dnevnu rutinu

- Potaknite korištenje sheme „Osjećaji u tijelu“ svakodnevno pri dolasku ili nakon obroka kako bi djeca osvijestila vezu između tijela i emocija.

Zašto je ova aktivnost korisna?

- Pomaže djeci prepoznati vezu između fizičkih potreba i osjećaja/ponašanja.
- Potiče imenovanje unutarnjih stanja, što je ključno za emocionalnu inteligenciju i samoregulaciju.
- Pokazuje kako zdrava hrana i rutine mogu jednostavno i opipljivo poboljšati raspoloženje i energiju.
- Vizualni i zabavan način izražavanja osjećaja olakšava odraslima razumijevanje i pružanje podrške.



Kartica aktivnosti 2: Aktivnost senzornog crtanja

Cilj: Poticati emocionalnu sigurnost, smirenost i kreativno izražavanje kroz višesenzorno iskustvo.

Dob: 3–6 godina

Trajanje: 20–25 minuta

Materijali:

- Papir i pribor za crtanje (bojice, flomasteri, drvene bojice)
- Mekane tkanine (pločice od flisa, vata, filc itd.)
- Umirujući mirisi (lavanda, naljepnice s mirisom vanilije, vata s eteričnim uljima)
- Glazba u pozadini (instrumentalna ili zvukovi prirode)

Kako provesti aktivnost:

1. Stvorite atmosferu

- Blago prigušite svjetla i pustite nježnu glazbu (npr. valovi mora, šum šume).
- Pružite mirisne materijale i dopustite djeci da odaberu jedan koji žele imati blizu svog prostora za crtanje.

2. Objasnite aktivnost

- „Danas ćemo nacrtati mjesto gdje se osjećaš sigurno i sretno. Može biti stvarno ili iz mašte.“
- „Možete koristiti ove mekane tkanine ili pahuljaste oblake kako bi crtež bio ugodniji.“

3. Dodajte teksture u crteže

- Ponudite unaprijed izrezane mekane materijale (filc, umjetno krzno) koje djeca mogu zalijepiti na papir.
- Potaknite opisivanje osjeta: „Je li ova deka mekana kao tvoja kod kuće?“

4. Uključite mirise

- Djeca mogu lagano udahnuti mirisne jastučice dok crtaju ili staviti lavandinu vrećicu u kut radne površine.
- Recite: „Ponekad mirisi mogu pomoći da se smirimo ili prisjetimo ugodnih stvari.“

5. Reflektirajte i dijelite (po želji)

- Pozovite djecu da opišu svoj crtež: „Tko je u tvom sigurnom mjestu? Kako miriše ili kakav je osjećaj?“
- Potvrdite svaki rad: „Taj mekani plavi oblak izgleda tako mirno da bi se na njemu moglo odmarati.“

6. Omogućite izbor

- Dopustite da djeca crtež ponesu doma ili ga zadrže u “mirnom kutku” gdje ga mogu ponovno pogledati kad se osjećaju uznemireno.



Zašto je ova aktivnost korisna?

- Aktivira više osjetila (dodir, miris, sluh) za stvaranje smirujuće atmosfere koja pomaže u regulaciji stresa i snažnih emocija.
- Omogućuje siguran i kreativan način izražavanja osjećaja koje je teško verbalizirati.
- Izmišljanje i stvaranje „sigurnog mjesta“ jača osjećaj sigurnosti i ugone.
- Potiče djecu da primijete kako različite teksture, mirisi i zvukovi utječu na njihove emocije i dobrobit.



Kviz

Ovaj dio pomaže vam da provjerite svoje razumijevanje lekcije i razmislite kako primijeniti sadržaj u svakodnevnoj praksi.

Upute

- Odgovorite na pitanja s višestrukim izborom.
- Potrebno je najmanje **80 % točnih odgovora (4 od 5)** za uspješno završavanje lekcije.
- Iskoristite priliku za ponovni pregled prethodnih dijelova ako je potrebno.



Kviz

1. Koji od sljedećih opisa najbolje odgovara mentalnom zdravlju u ranom djetinjstvu?

- a) Izostanak problema u ponašanju
- b) Sposobnost oblikovanja sigurnih odnosa, reguliranja emocija i istraživanja okoline
- c) Akademski uspjeh djeteta u ranoj dobi
- d) Samo dobro fizičko zdravlje

2. Točno ili netočno:

Socijalno-emocionalno učenje (SEU) pomaže djeci u razvoju vještina poput empatije, samoregulacije i izgradnje odnosa.

3. Koji faktor se smatra *podržavajućim elementom dobrobiti* u ranom djetinjstvu?

- a) Prehrana i opće zdravlje
- b) Pristup digitalnoj tehnologiji
- c) Standardizirani testovi
- d) Financijska pismenost

4. Koja tvrdnja najbolje odražava koncept *jednakosti i društvenih čimbenika zdravlja* u ranom djetinjstvu?

- a) Sva djeca dobivaju identične usluge bez obzira na pozadinu
- b) Dobrobit djece oblikuju ne samo individualni faktori, nego i obiteljski, zajedničarski i socio-ekonomski uvjeti
- c) Samo djeca s posebnim potrebama trebaju dodatnu podršku
- d) Mentalno zdravlje ovisi isključivo o kvaliteti roditeljstva



5. Koji je pristup najučinkovitiji u radu s romskom i drugom marginaliziranom djecom?

- a) Primjena istih strategija bez uzimanja u obzir jedinstvenog konteksta svakog djeteta
- b) Usredotočenost na akademske ishode
- c) Prepoznavanje sustavnih prepreka, osiguravanje kulturne osjetljivosti i pružanje inkluzivne podrške
- d) Ograničavanje djelovanja samo na zdravlje i prehranu

Zaključci i sljedeći koraci



Sažetak Lekcije 1

U ovoj lekciji istražili ste **osnovne koncepte** mentalnog zdravlja i dobrobiti u ranom djetinjstvu, s naglaskom na holističku i međusobno povezanu prirodu emocionalnog, psihološkog i socijalnog razvoja.

Otkrili ste kako **rana odgojno-obrazovna okruženja** — kroz svakodnevne prakse, rutine i okolinu — mogu imati **transformativnu ulogu** u podršci mentalnoj dobrobiti svih mališana, osobito onih koji se suočavaju s izazovima.

Istražili ste kako **društveni čimbenici**, poput siromaštva, pristupa zdravstvenim uslugama, diskriminacije i sustavne nejednakosti, duboko utječu na emocionalni i psihološki razvoj djece — i kako kao praktičari možete djelovati kao prvi zagovornici inkluzije, otpornosti i pravednosti.

Također ste se upoznali s **primjerima iz prakse** koji pokazuju kako osjetljive prakse i osjećaj kulturne pripadnosti mogu promijeniti iskustva djece — i razmišljali o tome kako **primijeniti te prakse u vlastitom okruženju**.

Teme obrađene u lekciji

- **Definicija i dimenzije mentalnog zdravlja u ranom djetinjstvu:** emocionalna, psihološka i socijalna dobrobit.
- **Model cjelovite dobrobiti (model dobrobiti od 360°):** kako prehrana, zdravlje, okolina, učenje i odnosi međusobno djeluju na mentalno zdravlje.
- **Uloga okruženja ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja:** prelazak od pasivnog promatranja do proaktivne podrške mentalnom zdravlju kroz rutine, odnose, SEU i kulturnu uključenost.
- **Društveni čimbenici i sustavne prepreke:** kako uvjeti poput siromaštva, isključenosti i diskriminacije utječu na mentalno zdravlje, s posebnim naglaskom na iskustva romske djece.
- **Studije slučaja i primjeri dobre prakse:** stvaranje emocionalno sigurnih i kulturno afirmativnih okruženja za učenje.

Ključne spoznaje

- **Mentalno zdravlje** u ranom djetinjstvu gradi se kroz sigurne odnose, osjetljiva, responzivna i sigurna okruženja te kroz mogućnosti za izražavanje i upravljanje emocijama.
- **Rana i predškolska odgojno-obrazovna okruženja mogu biti zaštitni prostori** koji jačaju otpornost i emocionalnu sigurnost djece.
- **Sustavni čimbenici** poput siromaštva, isključenosti i diskriminacije nisu samo društveni problemi — oni su i **problemi mentalnog zdravlja**.
- **Inkluzija, pripadanje i poštovanje** identiteta svakog djeteta ključni su za promicanje pozitivnog mentalnog zdravlja.
- Praktičari su **ključni zagovornici** pravde i jednakosti, stvarajući okruženja u kojima sva djeca mogu napredovati.



Mentalno zdravlje njeguje se kroz dnevne rutine, odnose i okruženja, ne kroz dodatne aktivnosti, već kroz namjernu i promišljenu brigu.

Savjeti za praksu

- **Uvedite emocionalne provjere** u svakodnevnu rutinu koristeći vizualne alate poput „Krug osjećaja“.
- **Osigurajte kulturnu zastupljenost** u prostoru kroz knjige, pjesme, prikaze i jezike.
- Krenite dovoljno rano i često **surađivati s obiteljima** kako biste osigurali dosljednu emocionalnu podršku u svim okruženjima.
- **Budite svjesni sustavnih čimbenika** koji utječu na ponašanje i emocionalnu regulaciju djece — razmišljajte i o djetetovoj okolini.
- **Zagovarajte pravednost** u pristupu uslugama, mogućnostima učenja i uključivanju svakog djeteta.



Kao praktičar imate izvanrednu moć ne samo obrazovati, nego i iscjeljivati, štititi i nadahnjivati. Njegovanjem emocionalnih, psiholoških i socijalnih dobrobiti djece svakodnevno oblikujete zdraviju budućnost, jače zajednice i pravednije društvo.



Svi uvidi i alati iz ove lekcije ne znače raditi više, već raditi s namjerom — vidjeti svako dijete cjelovito, odgovarati na njegove potrebe s empatijom i stvarati okruženja u kojima se svako dijete osjeća sigurno, viđeno i osnaženo.

Zapamtite: *svaka topla interakcija, svaka inkluzivna praksa i svaki mali čin brige doprinose izgradnji temelja mentalnog zdravlja za cijeli život.*

Sljedeća lekcija

U sljedećoj lekciji istražiti ćete kako obitelji i zajednice igraju ključnu ulogu u održavanju mentalne dobrobiti djece — i kako s njima možete ostvariti pravu suradnju za ostvarivanje dugotrajnog učinka.



Literatura

- American Psychiatric Association. (2022). *Social determinants of mental health in children and youth* [Resource document]. <https://www.psychiatry.org/getattachment/a03e07c5-bba9-4ac7-b434-9183b1e0b730/Resource-Document-Social-Determinants-of-Mental-Health-Youth.pdf>
- Berk, L. E. (2017). *Child development* (9th ed.). Pearson.
- Bornstein, M. H., & Bradley, R. H. (Eds.). (2014). *Socioeconomic status, parenting, and child development*. Routledge.
- Center on the Developing Child at Harvard University. (n.d.). *InBrief: Early childhood mental health*. <https://developingchild.harvard.edu/resources/inbrief-early-childhood-mental-health>
- Devine, R. T., Gray, L., Edwards, M., Jess, M., Dempsey, C., Heng, J., Mehrotra, M., D'Souza, H., Fink, E., & Hughes, C. (2025). Changes in children's well-being and mental health across the early school years: Links with academic and social competence. *Developmental Psychology*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/dev0001962>
- Fox, S. E., Levitt, P., & Nelson, C. A. (2010). How the timing and quality of early experiences influence the development of brain architecture. *Child Development*, 81(1), 28–40. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2009.01380.x>
- Head Start Early Childhood Learning & Knowledge Center. (n.d.). *Mental health*. <https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/mental-health>
- Luby, J. L. (2015). The importance of early childhood depression. *JAMA Psychiatry*, 72(9), 863–864. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2015.0826>
- National Association for the Education of Young Children (NAEYC). (2022). *Developmentally appropriate practice in early childhood programs serving children from birth through age 8* (4th ed.). NAEYC.
- National Scientific Council on the Developing Child. (2004). *Children's emotional development is built into the architecture of their brains* (Working Paper No. 2). <https://developingchild.harvard.edu/resources/wp2/>
- Shonkoff, J. P., & Phillips, D. A. (Eds.). (2000). *From neurons to neighborhoods: The science of early childhood development*. National Academy Press.
- Shulman, C. (2016). *Research and practice in infant and early childhood mental health*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-31181-4>
- Thompson, R. A. (2014). Stress and child development. *The Future of Children*, 24(1), 41–59. <https://doi.org/10.1353/foc.2014.0004>



UNICEF. (2021). *Early childhood development and mental health*. <https://www.unicef.org/early-childhood-development>

Yoshikawa, H., Aber, J. L., & Beardslee, W. R. (2012). The effects of poverty on the mental, emotional, and behavioral health of children and youth. *American Psychologist*, 67(4), 272–284. <https://doi.org/10.1037/a0028015>



Funded by
the European Union



ROMANI
EARLY YEARS
NETWORK

CHAVORE PARTNERS





CHAVORE Samostalno učenje

Lekcija 2: Emocionalna
pismenost i izražavanje



SADRŽAJ

Dobro došli u Lekciju 2: Emocionalna pismenost i izražavanje.....	3
Uvod u emocionalnu pismenost.....	5
Zašto su emocije važne za djecu?	5
Četiri stupa emocionalne pismenosti	6
Emocionalna pismenost: kako pomoći djeci da nauče izraziti osjećaje riječima.....	9
Zašto je nekoj djeci teško prepoznati ili imenovati emocije?	9
Kako pomoći djeci da govore o osjećajima: praktični savjeti za svakodnevnu upotrebu.	10
Pomoć djeci u istraživanju emocija	12
Pomoć djeci u snažnim emocijama.....	15
Što je koregulacija?	15
Emocije, kultura i pravednost	19
Što oblikuje izražavanje emocija?	19
Kartice aktivnosti	23
 Kartica aktivnosti 1: Izražavanje emocija kroz kocke osjećaja.....	23
 Kartica aktivnosti 2: Košarica za smirivanje	24
Samoprocjena	25
Zaključci i sljedeći koraci.....	26
Literatura.....	30

Dobro došli u Lekciju 2: Emocionalna pismenost i izražavanje



U ovoj lekciji istražiti ćemo kako možete podržati malu djecu, uključujući i romsku djecu, u razumijevanju i izražavanju emocija na siguran, uvažavajući i osnažujući način. Emocionalna pismenost nije samo skup vještina — to je put prema samopouzdanju, povezanosti i dobrobiti.

Bez obzira radite li u predškoli u dječjem vrtiću, Centru igre i knjižnici igračaka, društvenom centru ili nekom drugom okruženju, vaša je uloga ključna. Vi ne poučavate samo različite vještine — vi djeci pomažete razumjeti tko su i kako se mogu povezivati sa svijetom oko sebe. To je

osobito važno za djecu koja se susreću s isključenosti ili diskriminacijom.

Vodit ćemo vas kroz praktične strategije i pitanja za promišljanje kako biste ojačali svoje samopouzdanje i produbili inkluzivnu pedagošku praksu.

Krenimo!

Pregled lekcije

Ova lekcija istražuje ključnu ulogu emocionalne pismenosti u ranom razvoju djeteta. Zajedno ćemo ispitati što emocionalna pismenost znači i zašto je sposobnost izražavanja emocija temelj djetetova rasta i učenja. Upoznat ćete se s praktičnim strategijama koje pomažu djeci prepoznati i imenovati svoje osjećaje, kao i s tehnikama smirivanja koje stvaraju osjećaj sigurnosti i stabilnosti. Lekcija se usredotočuje i na inkluzivne pristupe koji podupiru emocionalnu dobrobit sve djece, kako bi se svako dijete osjećalo viđeno, uvaženo i vrijedno. Cilj je da se osjećate osnaženo u stvaranju emocionalno podržavajućeg okruženja u kojem djeca mogu napredovati.



U ovoj lekciji istražiti ćete sljedeće ključne teme i pojmove:

- Osjećaji i načini na koje ih izražavamo
- Podrška djeci u smirivanju uz vodstvo odraslih
- Razumijevanje različitih emocionalnih potreba djece
- Uvažavanje kulturnih i rodni razlika u emocionalnom izražavanju

Ciljevi učenja

Do kraja ove lekcije moći ćete:

- razumjeti što je emocionalna pismenost i zašto je važna
- naučiti kako podržati djecu u prepoznavanju, izražavanju i reguliranju emocija
- promišljati o tome kako vaše vlastite emocionalne reakcije utječu na pedagošku praksu
- otkriti jednostavne alate koje možete koristiti u svom okruženju za poticanje emocionalnog razvoja
- istražiti kako jezik, kultura i pristranosti oblikuju emocionalno učenje — osobito za romsku djecu



Uvod u emocionalnu pismenost

Emocionalna pismenost jedna je od najvažnijih životnih vještina koju djeca mogu usvojiti u najranijoj dobi. Kada razumiju svoje osjećaje, djeca se osjećaju sigurnije, smirenije i samopouzdanije. U ovom ćemo dijelu objasniti što emocionalna pismenost jest, zašto je važna te kako podupire djetetov rast i učenje.



Definicija



Emocionalna pismenost znači primjećivati osjećaje, razumjeti ih, imenovati i učiti kako njima upravljati. Ona pomaže djeci da se osjećaju sigurno, uspješnije uče i lakše grade prijateljstva.

Zašto su emocije važne za djecu?

Djeca ne uče samo slova i brojeve — ona uče kako biti u svijetu. Kako osjećati, izražavati se, povezivati i smiriti se. Upravo tu emocionalna pismenost ima ključnu ulogu.

Razumijevanje i izražavanje emocija pomaže djeci da se osjećaju sigurnije i samopouzdanije. Kada znaju govoriti o svojim osjećajima, djeca uče kako zatražiti pomoć, rješavati probleme i razumjeti druge. To im olakšava izgradnju kvalitetnih odnosa s vršnjacima i odraslima. Emocionalne vještine također pomažu djeci da ostanu usredotočena, uživaju u učenju i brže se oporave nakon izazovnih situacija. Razvijanje ovih vještina od najranije dobi gradi temelj za cjeloživotno mentalno zdravlje i otpornost.

Kako je istaknuo Daniel Goleman u knjizi *Emocionalna inteligencija*: „Emocionalna kompetencija djece — prepoznavanje, izražavanje i upravljanje osjećajima — jednako je važna za njihov budući uspjeh kao i akademsko učenje.”

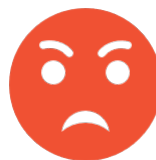
OSNOVNE EMOCIJE



Sretan/na



Tužan/na



Ljut/a



Uplašen/a

Četiri stupa emocionalne pismenosti

Emocionalna pismenost obuhvaća četiri ključne vještine: **prepoznavanje, imenovanje, izražavanje i regulacija emocija**. Svaka se vještina nadovezuje na prethodnu i pomaže djeci da bolje razumiju i upravljaju svojim osjećajima.

- **Prepoznati:** primijetiti kako se vi ili netko drugi osjeća.
- **Imenovati:** reći riječ koja opisuje taj osjećaj (npr. tužan, sretan).
- **Izraziti:** izraziti osjećaje na siguran način (npr. razgovorom, crtanjem).
- **Regulirati:** smiriti se ili ostati u ravnoteži uz potporu odrasle osobe.

Istraživačica Susan Denham (2006.) jednostavno to objašnjava: „*Podupiranje emocionalnog razvoja u ranom djetinjstvu znači svjesno voditi djecu kroz sva četiri procesa: prepoznavanje, imenovanje, izražavanje i regulaciju.*“

Kao praktičar, vi to već radite kada imenujete osjećaje na glas, ostanete mirni tijekom dječjeg ispada ili pomognete djeci pričekati red.



Prepoznati

Djeca uče primjećivati vlastite osjećaje i emocije drugih promatrajući izraze lica, govor tijela i ton glasa. To im pomaže razumjeti što se događa u njima i oko njih.



Imenovati

Kada djeca mogu riječima opisati svoje osjećaje, osjećaju veću kontrolu. Možete im pomoći učeći ih jednostavne riječi za osjećaje poput sretan/na, tužan/na, ljut/a ili smiren/a te ih koristiti u svakodnevnim situacijama.



Izraziti

Djeci trebaju sigurni načini izražavanja emocija. To može biti razgovor, crtanje, igra s lutkama ili slobodna igra. Naša je uloga pokazati im da je u redu pokazati kako se osjećaju.



Regulirati

Regulacija znači smiriti se ili održati emocionalnu ravnotežu. Maloj djeci treba podrška odraslih kako bi naučila disati, uzeti pauzu ili zatražiti pomoć kada su osjećaji „veliki“.

Ključne spoznaje

- Emocionalna pismenost znači **razumjeti, imenovati i sigurno izraziti osjećaje**.
- Te vještine pomažu djeci da se osjećaju sigurno, samopouzđano i povezano s drugima.
- Emocionalna pismenost sastoji se od **četiri koraka**: prepoznavanje, imenovanje, izražavanje i regulacija emocija.
- Odrasli imaju važnu ulogu jer **svojim ponašanjem modeliraju zdrave emocionalne navike** i pomažu djeci da se smire.



Vježba

Prisjetite se situacije u kojoj je dijete doživjelo snažnu emociju. Koji je osjećaj bio u pitanju? Kako ste reagirali? Što je pomoglo?

Zabilježite svoja razmišljanja u dnevnik učenja.

Kviz

Pitanje 1: Emocionalna pismenost uključuje sve navedeno, *osim*:

- A) Imenovanja osjećaja
- B) Skrivanja emocija
- C) Primjećivanja emocija
- D) Smirivanja



Pitanje 2: Zašto je korisno kada djeca imenuju svoje osjećaje?

- A) Kako bi prestala plakati
- B) Kako bi se „lijepo ponašala“
- C) Kako bi razumjela svoje stanje i osjećala veću kontrolu
- D) Kako bi odrasli bili zadovoljni

Pitanje 3: Što odrasli mogu učiniti kako bi podržali emocionalnu pismenost djece?

- A) Zanemarivati dječje osjećaje
- B) Hvaliti djecu samo kada su tiha
- C) Razgovarati o osjećajima tijekom svakodnevnih rutina
- D) Poučavati djecu da ne plaču



Emocionalna pismenost: kako pomoći djeci da nauče izraziti osjećaje riječima

Jezik djeci daje moć da izraze svoj unutarnji svijet. Ali što ako dijete ne može pronaći riječi za izraziti se — ili ako ne čuje svoj materinski jezik u vašem okruženju?

Kao što je napisao Vygotski (1978.): „*Jezik je alat mišljenja.*” Kada djeca nauče riječi kojima mogu izraziti emocije, počinju ih razumijevati — a to vodi do samosvijesti i empatije.

Djeca se ne rađaju s riječima koje opisuju njihove osjećaje. Uče ih od odraslih oko sebe — kroz interakcije, igru, priče, pjesme i razgovore. Ako djeci pomognete izgraditi bogat emocionalni rječnik, dat ćete im alate da izraze svoje osjećaje, zatraže pomoć i bolje razumiju druge.

Ovo poglavlje istražuje jednostavne načine poučavanja riječi za osjećaje i stvaranja sigurnog prostora u kojem sva djeca mogu govoriti o svojim emocijama, bez obzira na podrijetlo ili jezik.

Razmislite o djeci s kojom radite. Čuju li sva djeca naziv osjećaja na jeziku koji razumiju? Jesu li njihovi materinski jezici uključeni u emocionalni rječnik vašeg okruženja?

Prema REYN Studiji iz 2023. godine, „*U prosjeku, više od 7 od 10 romske djece ima poteškoće u razumijevanju glavnog nastavnog jezika*”, što može smanjiti emocionalnu sigurnost i kulturno samopouzdanje. Na razini pojedinih zemalja, posebno je zabrinjavajuće stanje u Bugarskoj (97%), Sloveniji (88%) i Slovačkoj (86%).

Savjet: koristite dvojezične plakate s emocijama, pozovite obitelji da podijele riječi za imenovanje osjećaja na romskom ili drugim jezicima te modelirajte njihovu uporabu u svakodnevnim situacijama.

Zašto je nekoj djeci teško prepoznati ili imenovati emocije?

Neka djeca kažu: „*Nikad nisam ljut*” ili „*Ne znam što me rastužuje.*” To ne znači da nemaju emocije. Često znači:

- da nisu dovoljno često čula ili vježbala imenovanje osjećaja
- da odrastaju u okruženju u kojem se o emocijama ne govori otvoreno
- da kulturne ili rodne norme obeshrabruju izražavanje „velikih” emocija
- da se boje osude ili kazne zbog određenih osjećaja.

Važna napomena: Ako dijete ima poteškoća u prepoznavanju ili imenovanju osjećaja, to ne znači da doživljava manje emocija. To znači da treba više prilika čuti odrasle kako govore o svojim osjećajima, vidjeti kako se emocije sigurno izražavaju i vježbati korištenje “tog” jezika. S vremenom će im ova iskustva pomoći da razumiju i izraze ono što osjećaju.

Riječi za izražavanje osjećaja

„Ako možeš imenovati, možeš i obuzdati.” – dr. Dan Siegel

U knjizi *Razvoj dječjeg mozga* iz 2011. godine, dr. Siegel objašnjava da imenovanje emocija aktivira prefrontalni korteks, pomažući djeci da se smire i osjećaju više kontrole.

Poučavajte djecu osnovnim riječima za izražavanje osjećaja, poput: sretan/na, tužan/na, ljut/a, uplašen/na, ponosan/na, smiren/na, uzbuđen/na, umoran/na, zabrinut/na, hrabar/ra. Koristite slike, pjesme i knjige kao podršku.

Kako pomoći djeci da govore o osjećajima: praktični savjeti za svakodnevnu upotrebu

Možete podržati malu djecu u samouvjerenom izražavanju svojih emocija uz pomoć jednostavnih alata; zapamtite, dosljedne svakodnevne prakse čine veliku razliku. U nastavku su navedene neke aktivnosti koje možete svakodnevno koristiti u svojoj skupini.



Uključite dječje materinske jezike i njihove izraze

Kad god je moguće, uključite materinski jezik djeteta. To im pomaže da se osjećaju viđeno i cijenjeno. Na primjer:

- Recite: „Kod vas doma kažete *bachtalo* kada si sretan.”
- Izradite dvojezične kartice s osjećajima zajedno s obiteljima.

Prikažite fotografije ili crteže lica s različitim emocijama

Prikažite fotografije ili crteže lica s različitim emocijama - sretno, tužno, ljuto, smireno. Držite ih na razini dječjih očiju i koristite tijekom dana: „Vidim da pokazuješ na zabrinuto lice. Osjećaš li se zabrinuto?”

Uključite kartice emocija u dnevnu rutinu

Uključite kartice emocija u dnevnu rutinu u vašem okruženju:

- Pri dolasku: „Koje lice pokazuje kako se danas osjećaš?”
- Prije odlaska kući: „Kako se sad osjećaš?”

Tako pomažete djeci da svakodnevno vježbaju imenovanje emocija.

Koristite priče i lutke



Priče i lutke posebno pomažu djeci koja malo govore ili uče novi jezik.

- Neka lutka prikazuje različite osjećaje. Ispričajte kratko priču, zaustavite se i pitajte: „Što misliš, kako se lutka osjeća?”

Imenujte svaki osjećaj

Ne čekajte „velike” emocije - imenujte svaki osjećaj tokom dnevnih interakcija:

- „Izgledaš ponosno na svoju kulu.”
- „Čini mi se da si smiren u kutiću za čitanje.”
- „Činiš se znatiželjnim oko nove igre.”

Ponavljanje pomaže djeci da nauče i zapamte različite nazive za imenovanje osjećaja.

Izradite “Košaru za osjećaje”

Izradite košaru i napunite je lutkama, karticama emocija i predmetima za utjehu.

- Djeca mogu tokom igre ili jutarnjeg kruga odabrati predmet kako bi “pokazala” kako se osjećaju bez korištenja riječi.
- Ovo je posebno korisno za sramežljivu djecu ili djecu s otežanim jezičnim vještinama.

Uključite romske pjesme i tradicije

Pozovite romske obitelji da podijele uspavanke, pjesme ili jednostavne priče o osjećajima. Na taj način djeca usvajaju da i njihova kultura pripada u obrazovnom prostoru.

Pjesme s pokretom i rimom

Koristite jednostavne pjesme s pokretom kako bi djeca naučila riječi za izražavanje osjećaja. Primjerice:

“Kad si sretan, pljesni dlanom ti o dlan...”

Dodajte svoje stihove:

- *“Kad si tužan... uzdahni ti tad...”*
- *“Kad si ljut... lupi nogama o pod...”*

Djeca mogu osmisлити svoju pjesmu o osjećajima.

Koristite “Igru ogledala”

Sjednite s djetetom ispred ogledala i napravite različite ekspresije licem:

- *„Ovo je moje iznenađeno lice. Možeš li i ti pokazati iznenađenje?”*
- *„Ovo je moje umorno lice. Možeš li i ti pokazati umorno lice?”*

Ovom igrom učimo djecu prepoznati kako osjećaji izgledaju na njima i drugima.

Spojite tjelesne signale s emocijama

Djeca ponekad opisuju tjelesne senzacije i signale, a ne imenuju osjećaj. Pomognite im povezati:

„Kad te boli trbuh, možda si zabrinut.“

„Kad su ti oči teške, možda si umoran ili tužan.“

„Kad su ti šake stisnute, možda si ljut.“

Ova aktivnost poštuje prirodan način na koji djeca opisuju osjećaje, gradi most od tjelesne svijesti prema emocionalnom jeziku te posebno pomaže djeci s ograničenim vokabularom ili drugačijim materinjim jezikom.

Isprobajte svaki tjedan jednu novu ideju. S vremenom će djeca spontano koristiti riječi za osjećaje.

Pomoć djeci u istraživanju emocija

Pokušajte ovo s grupom: prikažite osnovne emocije (sretan, tužan, ljut, iznenađen) samo licem i tijelom. Neka djeca pokušaju pogoditi osjećaj i isprobaju vlastitu verziju. To im pomaže razumjeti i izražavati emocije, čak i bez riječi.

Pitanja za refleksiju



Odaberite 3 osjećaja i **zapišite u dnevnik učenja:**

- Kako biste ih vi odglumili?
- A djeca?
- Kako biste uključili sramežljivu ili neverbalnu djecu?

Savjet za praksu

U nekim zajednicama djeca se mogu ustručavati nastupati pred drugima. Možete im pokazati primjerom, koristiti lutke ili glumiti u paru ako će im biti ugodnije.



Podrška djeci sa separacijskom anksioznošću

Kada djetetu nedostaje roditelj ili skrbnik, rituali poput pjesama, fotografija ili kutije za osjećaje mogu pomoći da se ono osjeća sigurnije. Ako se u kutiji nalaze predmeti iz njegova doma, osjećaj sigurnosti još je veći. Crtanje i pisanje omogućavaju djeci da se izraze bez pritiska.

Pitanja za refleksiju



Razmislite o djetetu koje poznajete (ili zamislite neko) koje bi moglo biti tjeskobno prilikom pri rastanku s obitelji.

Zapišite kratak odgovor na pitanja u dnevnik učenja:

- Koje znakove zabrinutosti i anksioznosti biste mogli primijetiti?
- Koji ritual ili alat bi pomogao?

Savjet

Izradite „Kutiju osjećaja” — to može biti kutija za cipele ili papirnata vrećica s osnovnim priborom za crtanje. Isprobajte jedan dan i zapišite rečenicu o iskustvu.

Neka djeca radije slušaju, nego crtaju ili pričaju — audio poruka, uspavanka ili mini foto-album obitelji može biti vrlo umirujuća.



Ključne spoznaje

- Djeci je potrebna pomoć u učenju riječi za izražavanje osjećaja. Uče gledajući i slušajući nas kako koristimo te riječi.
- Učenje je lakše i zabavnije uz knjige, pjesme, priče i lutke.
- Svako dijete izražava emocije na svoj način — fotografije, materinski jezik i igra omogućuju da se svatko osjeća prihvaćeno.
- Poučavanje riječi za osjećaje pomaže djeci da traže pomoć i razumiju druge.



Vježba

Zamislite svoj svakodnevni rad u ranom i predškolskom okruženju. Koje načine nudite djeci da sigurno izraze svoje osjećaje?

U svoj dnevnik učenja zapišite: tri konkretna načina na koja trenutno podupirete emocionalno izražavanje (uključujući rutine, materijale, aktivnosti ili načine na koje reagirate na emocije djece).

Primjeri:

- Koje alate ili prostore nudite djeci za izražavanje osjećaja?
- Kako razgovarate o emocijama tijekom svakodnevnih aktivnosti?
- Kako uključujete djecu koja su sramežljiva ili koriste drugi jezik?

Kviz

Pitanje 1: Zašto je važno učiti djecu riječima kojima mogu opisati svoje osjećaje?

- A) Kako bi mogla izraziti svoje emocije i zatražiti pomoć.
- B) Kako bi lakše slijedila pravila.
- C) Kako bi brže učila.
- D) Kako bi se ponašala kao odrasli.



Pitanje 2: Koji je jedan od načina za poučavanje djece o emocijama?

- A) Davati im testove iz područja emocija
- B) Prepustiti im da sami otkriju kako se osjećaju
- C) Koristiti pjesme, priče ili slike
- D) Razgovarati o osjećajima samo kada se pojavi problem

Pitanje 3: Što može pomoći djeci koja malo govore ili govore drugim jezikom?

- A) Zanimati njihove osjećaje
- B) Čekati da nauče jezik
- C) Koristiti vizualna pomagala i njihov materinski jezik
- D) Govoriti samo službenim jezikom

Pomoć djeci u snažnim emocijama

Što je koregulacija?

Djeca uče upravljati emocijama uz podršku odraslih koji im pomažu osjećati se sigurno i viđeno. Koregulacija znači:

- ostati smiren kada je dijete uznemireno
- pomoći mu imenovati osjećaj
- ponuditi utjehu i strategije za smirivanje

Kako ističu Siegel i Bryson (2012.): „Mozak se razvija kroz odnose. Odrasli kroz koregulaciju s djecom grade neurološke temelje emocionalne samoregulacije.“ Vjerojatno ste to učinili mnogo puta — zagrljajem, smirenim glasom ili samo svojom prisutnošću.



Zapitajte se: Što vam pomaže ostati reguliranima kada je dijete preplavljeno emocijama? Kako koregulacija izgleda u vašem odgojno-obrazovnom okruženju? U romskim zajednicama djeca se mogu suočavati s visokim razinama stresa zbog siromaštva, stigmatizacije ili isključenosti. Vaša sposobnost pružanja dosljednih, toplih i usklađenih reakcija može imati dubok i trajan učinak.

Stvarajte sigurne prostore

Djeci trebaju mirni, ugodni i topli prostori u koje se mogu povući kada ih obuzmu snažne emocije. Takvi prostori pomažu im osjetiti sigurnost, povratiti ravnotežu i razvijati vještine samoregulacije. Uredite mirni kutak s mekanim predmetima poput jastuka, dekica ili knjiga. Koristite i alate za emocije, primjerice *Košaricu za smirivanje* (Kartica aktivnosti 2).

Izradite zajedno *Košaricu za smirivanje*

Pozovite svako dijete da donese mali predmet od kuće koji ga smiruje (npr. plišanac, fotografija, glatki kamenčić, marama). Zajedno s djecom:

- uvedite ideju zajedničke „Košarice za smirivanje“;
- dopustite svakom djetetu da predstavi svoj predmet i objasni kako mu pomaže;
- sve predmete stavite u zajedničku košaru u mirnom kutku.

Ova aktivnost potiče empatiju, dijeljenje emocija i osjećaj zajedničke brige.

Povežite s obiteljskom aktivnosti: Predložite roditeljima da i kod kuće naprave svoju verziju košarice za smirivanje. Mogu razgovarati s djecom o tome što im donosi osjećaj utjehe te odabrane predmete staviti u zajednički smirujući prostor.

Pokažite im da ih razumijete

Koristite rečenice poput: „Čini mi se da si tužan/tužna. U redu je. Ovdje sam.“ Pokušajte izbjegavati izjave poput: „Sve je u redu.“ ili „Prestani plakati.“

Djeca uče razumjeti i upravljati emocijama kroz način na koji im odrasli odgovaraju. Naše riječi mogu njihove osjećaje potvrditi — ili nenamjerno umanjiti.

Umjesto da kažete:

„Sve je u redu.“ ili „Prestani plakati.“

Pokušajte reći:

„Čini mi se da si tužan/tužna. U redu je. Tu sam s tobom.“

„Izgleda da si frustriran/frustrirana. Hajdemo zajedno udahnuti.“

Zašto je to važno: Kratki teorijski okvir

Prema teoriji privrženosti i spoznajima iz neuroznanosti, mala djeca trebaju emocionalnu sigurnost da bi mogla regulirati svoje osjećaje. Kada odrasli potvrde djetetove osjećaje (umjesto da ih umanjuju ili zanemaruju), to pojačava osjećaj sigurnosti i jača sposobnost koregulacije.

Ako često čuju izjave poput „Sve je u redu“, djeca mogu:

- osjećati zbunjenost oko vlastitih emocija
- potiskivati ili ignorirati snažne osjećaje
- povjerovati da njihove emocionalne potrebe nisu važne

Potvrđivanje djetetovih osjećaja gradi:

- povjerenje u odnos s odraslima
- emocionalnu svjesnost
- otpornost i sigurnost u sebe

Ključne spoznaje

- Mala djeca trebaju odrasle koji će im pomoći smiriti se — to nazivamo **koregulacijom**.
- Jednostavne radnje poput sjedenja uz dijete, zajedničkog disanja ili korištenja mirnog kutka pomažu djetetu osjećati se sigurno.
- Izbjegavajte poruke koje umanjuju ili negiraju djetetove osjećaje.
- **Stvaranje mekanih, mirnih prostora** s predmetima za utjehu pokazuje djeci da su njihovi osjećaji prihvaćeni i da se s njima može nositi.





Pitanja za refleksiju

Povezivanje emocija odraslih

Djeca uče kako izražavati emocije promatrajući kako mi upravljamo vlastitim.

Odvojite trenutak za razmišljanje o svojim osjećajima na poslu.

Zapišite svoje misli u svoj dnevnik učenja.

Razmislite o sljedećem:

- Kako se obično osjećate kada dijete plače, viče ili odbija slušati?
- Što vam pomaže ostati smirenima u teškim trenucima?
- Kako biste željeli da djeca vide vaše reakcije na stres i frustraciju?

Mali zadatak:

Zapišite jedan osjećaj koji često doživljavate na poslu (npr. umor, frustraciju, radost, ponos). Zatim zapišite jedan zdrav način na koji upravljate tim osjećajem — način iz kojeg djeca mogu učiti.

Primjerice:

„Često se osjećam užurbano. Udahnem duboko i kažem: ‘Idemo polako, jedno po jedno.’“

Brinući o vlastitim emocijama, modelirate emocionalnu pismenost i stvarate mirnije okruženje za sve.

Vježba

Prisjetite se trenutka kada je dijete u vašoj skupini doživjelo snažan osjećaj poput ljutnje, tuge ili straha. Što ste učinili? Je li se dijete zbog toga osjećalo sigurnije i smirenije? Što biste sljedeći put mogli učiniti drugačije?

U svoj dnevnik učenja zapišite kratku listu 2–3 strategije koje možete isprobati kada dijete prolazi kroz snažnu emociju.



Kviz

Pitanje 1: Kako možete pomoći djetetu koje je uznemireno?

- A) Sjesti uz njega i zajedno duboko disati.
- B) Otići.
- C) Reći mu da prestane.
- D) Poslati ga u drugu sobu da se smiri.



Pitanje 2: Što je mirni kutak ili siguran prostor?

- A) Prostor u koji se djeca šalju kada se loše ponašaju
- B) Tihi kutak s igračkama i knjigama za igru
- C) Mekan, miran prostor koji djeca mogu odabrati kada se osjećaju preplavljeno
- D) Nagradni prostor za djecu koja se dobro ponašaju

Pitanje 3: Što biste trebali izbjegavati reći djetetu koje je jako uznemireno?

- A) „Vidim da te obuzima snažna emocija.“
- B) „Ovdje sam s tobom.“
- C) „Prestani plakati.“
- D) „Hajdemo zajedno udahnuti.“



Emocije, kultura i pravednost

Djeca odrastaju u širokom rasponu obiteljskih, kulturnih i društvenih okruženja. Ta iskustva oblikuju način na koji se emocije doživljavaju, izražavaju i razumiju. U nekim se zajednicama potiče otvoreno izražavanje osjećaja, dok se u drugima osjećaji često pokazuju gotovo neprimjetno, tihim gestama ili djelima, a manje riječima.

Promatranje emocionalnog izražavanja kroz kulturološku perspektivu pomaže nam prepoznati da ne postoji jedan „ispravan“ način. Umjesto toga, cilj nam je stvarati emocionalno sigurna okruženja koja **poštuju kulturne razlike**, a istodobno **štite pravo svakog djeteta da osjeti i izrazi emocije te primi potrebnu podršku**.

Na emocionalno izražavanje utječu i **rodna očekivanja te društvene pristranosti**. Neka su djeca pohvaljena kada su tiša i poslušna, dok se drugima govori da se „ojačaju“ ili da ne „rade dramu“. Takve poruke mogu nenamjerno ograničiti djetetovu sposobnost zdravog procesuiranja i izražavanja osjećaja.

Što oblikuje izražavanje emocija?

Djeca ne izražavaju osjećaje na isti način. Kultura, rodne uloge i obiteljska uvjerenja snažno utječu na to kako se emocije razumiju i izražavaju. Kako je objasnio Bronfenbrenner (1979.), emocionalni razvoj oblikovan je slojevima utjecaja — od djetetova unutarnjeg svijeta do šireg društva u kojem raste.

Zato je važno:

- Upoznati emocionalne norme obitelji i zajednica iz kojih djeca dolaze
- Izbjegavati procjenjivati dječja ponašanja isključivo prema vlastitim očekivanjima
- Pozivati obitelji da podijele priče, pjesme i običaje koji jačaju emocionalnu povezanost

U romskim obiteljima emocije se mogu izražavati na drugačije načine — a neka se djeca mogu povući u okruženjima u kojima osjećaju procjenjivanje ili nevidljivost. Stvaranje prostora za te razlike gradi dostojanstvo i uključenost.

Što utječe na razumijevanje i izražavanje emocija?

Kulturne norme: U nekim je kulturama izražavanje emocija znak snage, dok je u drugima kontrola osjećaja visoko vrednovana. To oblikuje:

- kako djeca traže utjehu
- potiče li se djecu da imenuju osjećaje
- kako odrasli reagiraju na snažne emocije

Rodno uvjetovane norme:

- Dječaci se ponekad obeshrabruju u pokazivanju tuge ili straha
- Od djevojčica se može očekivati da budu vesele, smirene i ugodne

Moć i pristranost u praksi: Odrasli katkad, i nesvjesno, pohvale neka ponašanja, a korigiraju druga na temelju vlastitih normi. Primjeri:

- tješnje tihog djeteta, ali opominjanje djeteta koje glasno plače
- nagrađivanje samokontrole kod dječaka te emocionalne otvorenosti kod djevojčica

Time nastaju nejednaki emocionalni prostori, u kojima se neka djeca osjećaju viđeno, a druga su utišana.



Pitanja za refleksiju

Prisjetite se trenutka kada vas je djetetov emocionalni izraz iznenadio ili zbunio. Kako je njegovo kulturno ili osobno iskustvo moglo oblikovati taj izraz?

Zapišite svoje promišljanje u dnevnik učenja.

Praktični vodič za pravedne emocionalne prostore

Upoznajte kućne kulture i emocionalne norme obitelji djece u vašoj skupini. Pitajte roditelje kako se emocije izražavaju kod kuće.

- Omogućite više načina izražavanja emocija — razgovorom, crtežom, igrom ili tihim razgovorom.
- Izbjegavajte rodno obilježen jezik pri odgovaranju na emocije. Umjesto „ti si hrabar dečko“, recite „pokazuješ puno hrabrosti“.
- Primijetite vlastite reakcije. Razmislite koja vam emocionalna ponašanja izazivaju nelagodu — i zašto.

Svako dijete ima pravo osjećati snažne emocije, što u praksi znači:

Dječacima je dopušteno plakati.

Djevojčice ne moraju uvijek biti nasmiješene.

Svako dijete ima pravo na osjećaje i podršku.

Ključne spoznaje

- Djeca izražavaju emocije na različite načine, često oblikovane obiteljskim i kulturnim iskustvima.
- Ne postoji jedan „pravi“ način izražavanja osjećaja — neka su djeca tiša, druga izraženija.
- Rodna očekivanja mogu nepravедno ograničiti dječje izražavanje osjećaja.
- Odrasli mogu promicati pravednost tako što pružaju sigurne, poštujuće prostore u kojima su svi načini emocionalnog izražavanja dobrodošli i prihvaćeni uz razumijevanje.





Vježba

Prisjetite se vlastitog djetinjstva i emocionalnih pravila koja ste naučili — izgovorenih ili prešutnih. ***Zapišite svoje promišljanje u dnevnik učenja.***

- Kako se u vašoj obitelji ili zajednici govorilo o emocijama?
- Koje ste osjećaje smjeli pokazati — a koje ste trebali skrivati?
- Kako te uspomene utječu na vaše reakcije prema djeci danas?

Kviz

Pitanje 1: Kako kultura može utjecati na način na koji dijete pokazuje emocije?

- A) Nema utjecaja
- B) Utječe samo na jezik
- C) Oblikuje kako djeca izražavaju i razumiju osjećaje
- D) Uči djecu da skrivaju emocije

Pitanje 2: Kako podržati emocionalnu pravednost za svu djecu?

- A) Naučiti svu djecu da se ponašaju jednako
- B) Prihvatiti različite načine izražavanja emocija
- C) Izbjegavati razgovor o emocijama
- D) Dopustiti da osjećaje dijele samo starija djeca



Pitanje 3: Kako možemo izazvati rodne stereotipe o emocijama?

- A) Ignorirati ih
- B) Učiti djevojčice tišini, a dječake snazi
- C) Reći djeci kako bi se trebala osjećati
- D) Dopustiti svakom djetetu da izrazi bilo koji osjećaj, bez obzira na spol

Kartice aktivnosti

U ovom ćete dijelu pronaći dvije aktivnosti koje možete prilagoditi i primijeniti u svom ranom i predškolskom okruženju. Ovi su materijali osmišljeni za poticanje emocionalne pismenosti.

Svaka je aktivnost utemeljena na načelima CHAVORE okvira i promiče osjetljivu, inkluzivnu praksu koja podupire mentalnu dobrobit iz više gledišta.



Kartica aktivnosti 1: Izražavanje emocija kroz kocke osjećaja

Cilj: Pomoći djeci prepoznati i imenovati osjećaje kroz kreativnost i maštu.

Dob: 3–6 godina

Trajanje: 15–20 minuta

Materijali:

- papirnate kocke ili drveni blokovi s prikazima emocija (sretan, tužan, ljut, uplašen itd.)
- papir za crtanje i bojice (po želji)

Kako provesti aktivnost:

1. Pokažite djeci kocke i objasnite svaki osjećaj.
2. Neka svako dijete naizmjenice baci kocku.
3. Nakon bacanja, zamolite dijete da ispriča kratku priču o trenutku kada se tako osjećalo — ili da izmisli priču!
4. Osjećaj možete i nacrtati ili zajednički glumiti.
5. Ponovite ukoliko imate vremena. Pazite da svako dijete dobije priliku sudjelovati.

Zašto je ova aktivnost korisna?

- Djeca vježbaju imenovati osjećaje na zabavan i siguran način.
- Aktivnost gradi samopouzdanje u izražavanju emocija.
- Pomaže djeci prepoznati osjećaje kod drugih.



Kartica aktivnosti 2: Košarica za smirivanje

Cilj: Pomoći djeci zajednički stvoriti prostor za emocionalnu regulaciju, potičući empatiju i emocionalnu svjesnost.

Dob: 3–6 godina

Trajanje: fleksibilno; može se provoditi kroz više dana ili lekcija

Materijali:

- mekani, umirujući predmeti doneseni od kuće (plišanci, jastuci, komadi tkanine) te dodatni materijali iz vrtića
- senzorne igračke (antistres loptice, staklenke za smirivanje)
- slikovnice o osjećajima
- košara srednje veličine ili kutija za odlaganje predmeta

Kako provesti aktivnost:

1. Uvod

Objasnite skupini da svi ponekad osjećamo snažne emocije — i da si možemo međusobno pomoći osjećati se bolje. Zajedno odaberite tihi kutak prostora za košaricu za smirivanje.

2. Dijeljenje osobnih predmeta

Pozovite svako dijete da donese mali predmet od kuće koji mu pruža osjećaj sigurnosti, mira ili sreće.

3. Razgovor i krug dijeljenja

Svako dijete pokazuje svoj predmet i objašnjava skupini zašto mu pomaže osjećati se bolje.

4. Stvaranje zajedničke košare

Svi se predmeti stavljaju u zajedničku *Košaricu za smirivanje*, koja je dostupna svakome tko se osjeća preplavljeno.

5. Modeliranje korištenja

Pokažite djeci što se nalazi u košari i objasnite kada i kako je koristiti: „Ovo je košara koja ti može pomoći da se smiriš kad si uzrujan/uzrujana ili ti treba miran trenutak. Ako si tužan, ljut ili umoran, možeš sjesti u tihi kutak i izabrati nešto iz košare da ti pomogne.“

6. Refleksija

Na kraju dana ili tjedna razgovarajte s djecom: *Je li netko danas koristio Košaru za smirivanje? Kako ti je pomogla?*

Zašto je ova aktivnost korisna?

- Djeci pruža konkretne alate za smirivanje i osjećaj sigurnosti.
- Gradi samostalnost i svjesnost vlastitih emocija.
- Nudi predvidljiv i utješan način za emocionalnu regulaciju.



Samoprocjena

Provjerite koliko ste usvojili glavne ideje iz ove lekcije. Za svaku tvrdnju označite odgovor koji vam najbolje odgovara:

Mogu objasniti što znači emocionalna pismenost.

☐ Da ☐ Donekle ☐ Još ne

Mogu imenovati četiri sastavnice emocionalne pismenosti.

☐ Da ☐ Donekle ☐ Još ne

Znam najmanje tri načina kako pomoći djeci da razgovaraju o svojim osjećajima.

☐ Da ☐ Donekle ☐ Još ne

Mogu opisati kako pomoći djetetu da se smiri koristeći koregulaciju.

☐ Da ☐ Donekle ☐ Još ne

Razumijem kako kultura i rod mogu utjecati na izražavanje emocija.

☐ Da ☐ Donekle ☐ Još ne

Mogu navesti barem jednu promjenu koju želim uvesti u svoju praksu kako bih bolje podržao/la izražavanje emocija.

☐ Da ☐ Donekle ☐ Još ne

Ako ste za bilo koju tvrdnju označili „Još ne“, razmislite o ponovnom pregledavanju tog dijela lekcije ili zapišite cilj za svoje sljedeće korake.

Zaključci i sljedeći koraci



Sažetak Lekcije 2

U ovoj smo se lekciji bavili pitanjem podržavanja **emocionalne pismenosti i izražavanja osjećaja** kod djece rane dobi. Naučili smo da djeca nisu rođena s razumijevanjem osjećaja niti znaju govoriti o njima — to uče promatrajući i slušajući odrasle oko sebe. Kada djeci pomažemo prepoznati, **imenovati i izraziti svoje osjećaje**, dajemo im alate za izgradnju samopouzdanja, stvaranje prijateljstava i osjećaja sigurnosti u svijetu.

Razmotrili smo **četiri ključna elementa emocionalne pismenosti: prepoznavanje, imenovanje, izražavanje i regulaciju emocija**. Vježbali smo strategije poput koregulacije, pričanja priča, igara osjećaja i prostora za smirivanje. Upoznali smo kako **kultura, rod i pristranosti** utječu na to kako djeca smiju ili ne smiju izražavati emocije — te kako možemo osigurati da se svako dijete osjeća viđeno i saslušano.

Na kraju ste imali priliku osvrnuti se na vlastito iskustvo, isprobati praktične alate i oblikovati svoj plan za podršku emocionalnoj pismenosti u radu s djecom.

Za kraj ove lekcije važno je naglasiti: već sada svakodnevno podržavate emocionalni razvoj djece. Ova vam je lekcija tu da to činite još većom namjerom uz više alata — i s dubljim razumijevanjem toga kako inkluzija, jezik i identitet oblikuju emocionalnu pismenost.

Teme obrađene u lekciji

- **Emocionalna pismenost** pomaže djeci razumjeti, imenovati i sigurno podijeliti svoje osjećaje, što pridonosi njihovom cjelokupnom razvoju.
- **Prepoznavanje, imenovanje, izražavanje i regulacija emocija** ključne su vještine koje djeca razvijaju uz podršku odraslih.
- **Priče, igre, prostori za smirivanje i vježbe samorefleksije** pomažu djeci da upravljaju emocijama u svakodnevnim situacijama.
- Odrasli imaju važnu ulogu **u koregulaciji emocija** kroz modeliranje smirenog ponašanja i pružanje rutina te alata za utjehu.
- **Knjige, pjesme i višejezični materijali** učinkoviti su alati za poučavanje riječi za izražavanje osjećaja i podržavanje djece različitih jezičnih pozadina.
- Važno je prepoznati da je **emocionalno izražavanje djece pod utjecajem** kulture i iskustava njihove obitelji.
- **Rodni stereotipi** mogu ograničiti emocionalnu slobodu; odrasli trebaju stvarati prostor u kojem svako dijete može izraziti bilo koji osjećaj.
- **Kutci za smirivanje i senzorički materijali** omogućuju djeci da se osjećaju sigurno i uče kako samostalno upravljati snažnim emocijama.

Ključne spoznaje

- **Emocionalna pismenost** pomaže djeci osjećati se sigurno, bolje učiti i povezivati se s drugima.
- **U redu je da djeca osjećaju snažne emocije.**
- Djeci možemo pomoći da se smire tako što ćemo i **sami biti smireni**.
- Izražavanje emocija **oblikovano je kulturom, rodom i iskustvima**.
- **Vaše riječi i postupci** uče djecu da su emocije prihvatljive.



Savjeti za praksu

- **O osjećajima razgovarajte svakodnevno** — tijekom igre, čitanja ili rješavanja problema.
- **Koristite jasne i jednostavne riječi za izražavanje osjećaja** koje djeca mogu razumjeti i ponoviti.
- **Stvorite umirujući prostor** s predmetima za utjehu u koji se djeca mogu povući kada trebaju predah.
- **Nježno uočite i imenujte osjećaje djece:** „Izgledaš frustrirano — želiš li popričati ili uzeti pauzu?“
- **Koristite pjesme, lutke ili crteže** kako bi razgovor o emocijama bio zabavan i siguran.
- **Ohrabrite svako dijete da izrazi kako se osjeća** i dajte mu do znanja da su velike emocije u redu.
- **Poštujte različite načine izražavanja osjećaja**, posebice kod djece iz različitih kulturnih i jezičnih sredina.



Kao praktičar u ranom i predškolskom odgojno-obrazovnom okruženju, imate ključnu ulogu u tome da djeci pomognete razumjeti i izraziti emocije. Kada svakodnevno razgovarate o osjećajima, modelirate načine smirivanja te stvarate sigurne prostore za predah, negujete njihov emocionalni razvoj i osjećaj sigurnosti.

Prakse koje se predlažu u ovoj lekciji ne znače dodavanje novih obaveza, nego lagano utkvanje jednostavnih, svjesnih trenutaka u postojeće rutine — trenutaka koji pomažu djeci prepoznati svoje osjećaje, osjetiti podršku i naučiti da su sve emocije valjane. Primjenom inkluzivnih pristupa koji poštuju jedinstvenu pozadinu svakog djeteta gradite okruženje u kojem se svako dijete osjeća sigurno, cijenjeno i spremno za učenje.



Zapamtite: svakodnevni trenuci pomažu djeci naučiti o osjećajima — neka razgovori ostanu jednostavni, razigrani i usklađeni s jedinstvenim načinom izražavanja svakog djeteta.

Sljedeća lekcija

U sljedećoj lekciji istražiti ćete važnost izgradnje otpornosti, samopoštovanja i ranog prepoznavanja emocionalnih potreba — te kako kroz svakodnevne interakcije s djecom možete jačati temelje mentalnog zdravlja i dobrobiti.

Dodatna literatura

Slikovnice koje promiču emocionalnu pismenost na romskim jezicima (Nočka)

Aflatoun serija

(Ovi su materijali namijenjeni djeci od 6 do 7 godina; odgojitelji ih uvijek mogu prilagoditi prema potrebama i zrelosti djece; relevantni dijelovi – Tema 1 i Tema 2):

<https://www.skoladokoran.sk/wp-content/uploads/BOOK-1-EN.pdf>

<https://www.skoladokoran.sk/wp-content/uploads/BOOK-2-EN.pdf>

Članci i praktični vodiči

Emotional Literacy in Early Years – Childcare Studies UK

Jasan pregled razvoja emocionalne pismenosti u ranom djetinjstvu uz praktične ideje za svakodnevnu praksu.

Supporting Children's Emotional Learning in Early Childhood – The Education Hub (NZ)

Strategije temeljene na dokazima koje pomažu odgajateljima u poticanju emocionalne kompetencije i samoregulacije.

Teaching Emotional Intelligence in Early Childhood – NAEYC

O mogućnostima poučavanja emocionalne inteligencije u vrtiću i dugoročnim koristima za razvoj djece.

Benefits of Emotional Literacy in Early Childhood Education – Brightwheel Blog

Praktični savjeti za njegovanje emocionalne pismenosti kroz dnevne rutine i interakcije odgajatelja s djecom.



Za dodatnu inspiraciju – pogledajte ove videozapise:

- *How Kids Can Benefit from Empathy and Love Language | Maple Zhang | TEDxKerrisdale*
<https://www.youtube.com/live/iCi4jkb2hZQ?t=85s>
- *Empathy, Education, Inclusion: A Guide to Real Friendship | Emma Liu | TEDxYouth@GrandviewHeights*
<https://www.youtube.com/live/RIwwPHeWQdA>
- *Building Emotional Literacy*
<https://www.youtube.com/shorts/pGHjyVB9hmY>



Literatura

Goleman, D. (2022). *Emocionalna inteligencija*. Mozaik knjiga.

Denham, S. A. (2006). Social–Emotional Competence as Support for School Readiness: What Is It and How Do We Assess It? *Early Education & Development*, 17(1), 57-89.

Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Harvard University Press.

Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2015). *Razvoj dječjeg mozga*. Harfa.

Siegel, D. J. (2015). *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are* (2nd ed.). Guilford Press.

Romani Early Years Network (REYN). (2023). *Breaking the Silence: The Right of Young Roma Children and their Families in Europe to Develop and Thrive (Early Childhood Research Study)*. REYN / University of Barcelona / CREA.



Funded by
the European Union



ROMANI
EARLY YEARS
NETWORK

CHAVORE PARTNERS





CHAVORE Samostalno učenje

**Lekcija 3: Razvijanje otpornosti i
samopoštovanja**

SADRŽAJ

Dobro došli u Lekciju 3: Razvijanje otpornosti i samopoštovanja	4
Razumijevanje otpornosti i samopoštovanja.....	6
Što je otpornost?	6
Što je samopoštovanje?	6
Temelji otpornosti i samopoštovanja	7
Priča: Milin papirnati toranj	7
Jačanje autonomije i uspostavljanje sigurnog okruženja.....	9
Zašto je autonomija važna za otpornost?.....	9
Snaga predvidljivog okruženja.....	9
Autonomija u praksi	10
Zašto su vještine nošenja sa stresom i emocionalne regulacije ključne u ranom djetinjstvu?	13
Praktični alati za suočavanje i nošenje sa stresom.....	13
Uključivanje vještina suočavanja i nošenja sa stresom u svakodnevicu	14
Podržavajući odnosi, smisljena i odnosno usmjerena komunikacija te razvoj vještina	16
Zašto su odnosi važni?	16
Poštujuća i smisljena komunikacija s djecom	16
Podrška djeci u komunikaciji s vršnjacima i rješavanju sukoba	16
Suradnja s obiteljima kroz poštujuću komunikaciju.....	17
Razvoj vještina, korak po korak	17
Kartice aktivnosti	19



Kartica aktivnosti 1: Ovako izgleda slušanje	19
--	----



Kartica aktivnosti 2: Biram i razmišljam	21
--	----



Kartica aktivnosti 3: Samostalna igra uz podršku.....	22
---	----



Kartica aktivnosti 4: Pomoćnik u donošenju odluka	23
---	----

Kviz	24
------------	----

Zaključci i sljedeći koraci	25
-----------------------------------	----

Literatura	27
------------------	----

Dobro došli u Lekciju 3: Razvijanje otpornosti i samopoštovanja



Drago nam je što ste s nama dok istražujemo jednu od ključnih sastavnica ranog djetinjstva: razvoj otpornosti, samopoštovanja i razumijevanje emocionalnih potreba djece.

U ovoj ćete lekciji detaljnije sagledati kako rana iskustva oblikuju djetetovu sposobnost snalaženja u stresnim situacijama, izgradnju samopouzdanja te osjećaj sigurnosti i vlastite vrijednosti. Otpornost i samopoštovanje nisu urođene, nepromjenjive osobine — one se postupno razvijaju, osobito kada dijete raste u okruženju koje pruža podršku, brižne odnose i osjetljiv, odgovarajući pristup. Kroz

praktične alate, primjere iz prakse i vođene refleksije steći ćete uvid u to kako stvarati okruženja u kojima se svako dijete može osjećati viđeno, cijenjeno i sposobno nositi se s izazovima.

Krenimo!

Pregled lekcije

U ovoj lekciji razmišljat ćete o tome kako svakodnevne odgojno-obrazovne prakse — poput jasnih dnevnih rutina, pružanja izbora i modeliranja smirenih reakcija — doprinose tome da se djeca osjećaju sigurno i kompetentno, čak i u zahtjevnim trenucima. Otkrit ćete i jednostavne, ali učinkovite tehnike koje djeci pomažu regulirati emocije, izražavati ih te graditi povjerenje u vlastite sposobnosti.

Ova lekcija poziva vas na promišljanje o vašoj ulozi dosljedne, podržavajuće odrasle osobe i o tome kako svojim svakodnevnim postupcima možete jačati temelje dječjeg mentalnog zdravlja i dobrobiti.

U ovoj ćete lekciji istražiti navedene ključne teme i pojmove:

- otpornost i samopoštovanje
- uloga autonomije i predvidljivih rutina u emocionalnoj sigurnosti
- praktični mehanizmi suočavanja sa stresom
- poticanje vršnjačke komunikacije i rješavanja sukoba
- poštovanje u komunikaciji odraslog i djeteta
- empatična komunikacija utemeljena na snagama
- razvoj tzv. “growth mindseta” – misaonog okvira usmjerenog na napredak

Ciljevi učenja



Do kraja ove lekcije moći ćete:

- **razumjeti** pojmove otpornosti i samopoštovanja, njihove ključne sastavnice te njihovu važnost za emocionalni razvoj djece rane dobi
- **prepoznati** učinkovite strategije i čimbenike koji potiču dječju autonomiju, otpornost, realističnu sliku o sebi i emocionalnu sigurnost
- **primijeniti** praktične mehanizme suočavanja, predvidljive rutine i tehnike izgradnje odnosa kojima jačate otpornost te podupirete emocionalnu dobrobit djece



Razumijevanje otpornosti i samopoštovanja

Što je otpornost?

Otpornost se odnosi na djetetovu sposobnost oporavka nakon neuspjeha, prilagodbe promjenama i ustrajnosti kada se suoči s izazovima. Nije riječ o osobini koju dijete “ima ili nema” — otpornost se razvija postupno, kroz odnose, iskustva i mogućnosti suočavanja s **umjerenim, savladivim stresom**.

Prema *Centru za razvoj djeteta* na Harvardu, djeca mogu doživjeti tri vrste stresnih reakcija:

- 1. Pozitivni** **stres**
Ovaj je stres normalan i važan dio razvoja. Kratak je i umjeren, primjerice trema prije nastupa ili učenje vezanja vezica. Uz podršku odraslih, djeca se brzo oporavljaju i stječu samopouzdanje.
- 2. Podnošljivi** **stres**
Riječ je o ozbiljnijim i dugotrajnijim situacijama (npr. smrt bliske osobe, teža bolest). Tjelesne reakcije na stres jače su izražene, no uz stabilnu podršku odraslih, dijete se može oporaviti. Odnosi su ključni u nošenju s ovom razinom stresa.
- 3. Toksični** **stres**
Dugotrajna aktivacija sustava za stres u okolnostima bez zaštitničkih odnosa. Najčešće je posljedica kroničnog zanemarivanja, zlostavljanja, izloženosti nasilju ili izrazitog siromaštva. Bez podrške, može narušiti razvoj mozga te povećati rizik za dugoročne emocionalne i zdravstvene teškoće.

O stresu i strategijama brige o sebi detaljnije ćete učiti u Lekciji 6.

Otpornost ne znači “stisnuti zube i izdržati”. Ona **proizlazi iz osjećaja sigurnosti, podrške i mogućnosti pokušaja i pogreške, refleksije i ponovnog pokušaja**. Istraživanja Centra za razvoj djece pri Harvardu pokazuju da djeca koja napreduju unatoč izazovima u pravilu imaju barem jedan stabilan, brižan odnos i okruženje koje im pruža strukturu, predvidljivost i ohrabrenje.

Otpornost možemo zamisliti kao vagu — kada djeca imaju pozitivna iskustva i usvajaju vještine suočavanja, razvijaju unutarnju snagu koja pomaže da “uteg” zdravog razvoja prevagne, čak i kad se na drugoj strani pojave izazovi.

Što je samopoštovanje?

Samopoštovanje je način na koji dijete doživljava sebe — svoj osjećaj vrijednosti, sposobnosti i samopouzdanja. Zdravo samopoštovanje raste kada dijete **dosljedno** doživljava da je **viđeno, shvaćeno i podržano**.

Dijete sa zdravim samopoštovanjem vjeruje:

- *Ja to mogu.*
- *Vrijedim.*
- *Mogu pokušati, čak i ako mi ne uspije odmah.*

Važno je istaknuti da **samopoštovanje ne proizlazi iz pretjeranih pohvala niti uvjeravanja da je dijete “savršeno”**. Ono se razvija kada dijete ima priliku preuzeti rizik, promišljati o vlastitom trudu te primati iskrenu i podržavajuću povratnu informaciju. Cilj je pomoći djetetu da prepozna vlastite snage i osjeća ponos zbog onoga što jest.

Temelji otpornosti i samopoštovanja

Otpornost i samopoštovanje razvijaju se kroz dvije ključne skupine čimbenika:

Unutarnje snage (u djetetu):

- Samokontrola – upravljanje snažnim emocijama i ponašanjem
- Samopouzdanje – povjerenje u vlastite sposobnosti i trud
- Pozitivan pogled na sebe i svijet – shvaćanje izazova kao priliku, a ne kao prijetnju
- Samosvijest – prepoznavanje i imenovanje vlastitih emocija, potreba i granica

Vanjska podrška (u okruženju):

- Stabilni odnosi – barem jedna dosljedna, emocionalno dostupna odrasla osoba
- Predvidljive rutine i očekivanja – jasna struktura potiče osjećaj sigurnosti
- Ohrabrenje i povratna informacija – iskreno priznavanje truda, a ne samo rezultata
- Sigurne prilike za rizik – zadaci u kojima dijete smije pokušati, pogriješiti i pokušati ponovno uz pomoć

Ove dvije domene djeluju zajedno – unutarnje snage pomažu djetetu da se nosi s izazovima, dok podržavajuće okruženje te snage dodatno ojačava.

Priča: Milin papirnati toranj

Mila ima pet godina i nalazi se u vrtiću. Jednog jutra odgajateljica Lena predstavila je novi izazov u skupini: *“Izgradite najviši toranj koji možete — koristeći samo papir i selotejp.”*

Djeca su bila uzbuđena, a Mila se odmah bacila na posao, s velikom odlučnošću da uspije iz prve. U prvom pokušaju, toranj se ipak srušio. Mila je uzdahnula, prekrížila ruke i promrmljala: *“Moj je najgori.”*

Gospođa Lena čučnula je pored nje i nježno rekla: *“Važno ti je da uspiješ. Ajmo udahnuti i pokušati nešto novo zajedno.”*

Mila je duboko udahnula. Odgajateljica ju je potaknula — nije izgradila toranj umjesto nje, nego ju je ohrabрила: *“Pokušaj ovako presavinuti papir — mogao bi biti čvršći.”* Mila je poslušala savjet te je ovaj put toranj ostajao stajati. Mila se oduševljeno osmjehnula.

No, malo kasnije njen toranj ponovno se srušio. Oči su joj se ispunile suzama. Prije nego je gospođa Lena uspjela nešto reći, Mila je uzela još papira i nastavila pokušavati s gradnjom.

Po završetku aktivnosti, Milin toranj nije bio najviši. No, kada su se djeca okupila u krugu za refleksiju, Mila je podignula ruku i rekla: *“Moj toranj nije pobijedio, ali sam shvatila kako ga napraviti da stoji. Nisam odustala.”*

Što možemo naučiti iz ovog primjera?

Milina priča pokazuje kako se otpornost i samopoštovanje razvijaju u svakodnevnim situacijama — ne kroz perfekcionizam, nego kroz sigurno eksperimentiranje i podržavajuće odnose.

Mila je pokazala unutarne snage:

- samokontrolu dok je upravljala frustracijom prilikom rušenja tornja
- samopouzdanje u ponovnom pokušavanju nakon neuspjeha
- pozitivan pogled jer je prepoznala što je naučila, a ne što je izgubila
- samosvijest u prepoznavanju i izražavanju svojih osjećaja u grupnoj refleksiji

Gospođa Lena pružila je vanjsku podršku:

- stabilan odnos – smirena, poštovana komunikacija
- predvidljivo i sigurno okruženje u kojem je Mila mogla sudjelovati jer mu je vjerovala
- ohrabrenje i povratna informacija - ohrabrenje truda, a ne samo rezultata
- prilika za siguran rizik – zadatak s jasnim, ali nenametljivim izazovom



Pitanja za refleksiju

Sjetite se djeteta u vašoj skupini koje se bori s ustrajnošću ili samopouzdanjem.

Kako biste mogli prilagoditi svoju reakciju ili okruženje kako biste tom djetetu pomogli razviti unutarne snage — kao što je Mila učila kroz gradnju tornja?

Zapišite svoje promišljanje u svoj dnevnik učenja.

Ključne spoznaje

- **Otpornost** je sposobnost djeteta da se oporavi od izazova. Razvija se kroz podržavajuće odnose, umjereni stres i prilike za pokušaj i pogrešku te ponovni pokušaj.
- **Samopoštovanje** je djetetovo viđenje vlastite vrijednosti i sposobnosti, koje se gradi dosljednim ohrabriranjem, iskrenom povratnom informacijom i osjećajem da je dijete viđeno i shvaćeno.
- Otpornost i samopoštovanje razvijaju se kombinacijom **unutarnjih snaga** (poput samokontrole i samopouzdanja) i **vanjske podrške** (kroz stabilne odnose i sigurna okruženja). Svakodnevni trenuci, poput Milina papirnato tornja, pokazuju kako djeca uče kroz vođeno istraživanje, refleksiju i osjećaj sigurnosti, a ne kroz perfekcionizam.
- Kao stručnjak u ranom odgoju i obrazovanju, imajte na umu da **otpornost i samopoštovanje** nisu osobine s kojima se djeca rađaju — **one se grade kroz svakodnevne interakcije**. Pružajući dosljednu podršku, potičući trud umjesto savršenstva te stvarajući siguran prostor za preuzimanje malih rizika, pomažete djeci razviti samopouzdanje za suočavanje s izazovima i snagu da se podignu nakon neuspjeha. Vaša smirena prisutnost, iskrena povratna informacija i vjera u njihove mogućnosti snažni su alati u njihovom rastu u sposobne i samouvjerene učenike.



Jačanje autonomije i uspostavljanje sigurnog okruženja

Zašto je autonomija važna za otpornost?

Autonomija — sposobnost donošenja odluka, preuzimanja inicijative i djelovanja samostalno — ključna je za zdrav emocionalni razvoj. Kada djeci osiguramo prostor za istraživanje, odlučivanje i učenje kroz vlastito djelovanje, ona počinju sebe doživljavati kao sposobnu i snalažljivu. Time se izravno jača njihovo samopouzdanje i otpornost.

Kao odgojno-obrazovni praktičar, **možete poticati autonomiju tako da:**

- nudite smislen izbor, npr. *“Želiš li bojice ili flomastere?”*
- dajete vrijeme za samostalno rješavanje problema prije nego što se uključite
- potičete odgovornost kroz male zadatke, npr. dijeljenje čaša, pospremanje
- priznajte trud umjesto da prerano popravljate ili preuzimate zadatak

Kada djeca osjećaju da upravljaju vlastitim postupcima, razvijaju uvjerenje *“Ja to mogu”* — temelj za samopoštovanje i otpornost.

Snaga predvidljivog okruženja

Kao što autonomija gradi samopouzdanje, tako predvidljivost osigurava **emocionalnu sigurnost**. Rutine, jasna očekivanja i dosljedni odgovori odraslih pomažu djeci da se osjećaju sigurno. Ova stabilnost posebno je važna za djecu koja u drugim područjima života doživljavaju nesigurnost ili stres.

Posebice za romsku djecu, koja se često suočavaju s izazovima koji utječu na njihov osjećaj sigurnosti i stabilnosti. Prema istraživanju REYN-ove studije:

- 6 od 10 romske djece mlađe od 3 godine nema pristup uslugama ranog obrazovanja
- samo je 27% članova romskih kućanstava zaposleno
- 6 od 10 obitelji prijavljuje diskriminaciju pri korištenju javnih usluga
- više od 70% romske djece ima poteškoće u razumijevanju jezika poučavanja
- manje od 30% ima podršku romskog asistenta

Ove prepreke stvaraju pojačan osjećaj nepredvidljivosti, što čini sigurnu strukturu i stabilne rutine još važnijima.

Predvidljiva okruženja:

- smanjuju anksioznost i emocionalnu disregulaciju
- potiču samoregulaciju i izvršne funkcije
- omogućuju istraživanje i učenje unutar jasnih, sigurnih granica

Možete podupirati predvidljivost kroz:

- dosljedne dnevne rutine (npr. rituali pozdravljanja, vrijeme užine, prijelazi između aktivnosti)
- vizualne rasporede i signale koji djeci pomažu predvidjeti što slijedi
- jasne, dosljedne granice objašnjene smireno i s poštovanjem

Ravnoteža između slobode i strukture

Ključ je u pronalaženju ravnoteže između dovoljno slobode za razvoj i dovoljno strukture za osjećaj sigurnosti. U takvom okruženju djeca slobodnije istražuju, preuzimaju zdrave rizike i oporavljaju se nakon neuspjeha — što sve čini temelje otpornosti.

Savjet za praksu

Razmotrite koncept „**vođene autonomije**” — slobode unutar okvira brižne podrške.

Ovaj se koncept može dodatno pojasniti kroz nekoliko praktičnih primjera koji pokazuju kako „vođena autonomija” izgleda u svakodnevnom radu s djecom rane dobi. Vođena autonomija znači pružanje djetetu smislenih izbora uz istodobno održavanje jasnih, podržavajućih granica, čime se potiču i samostalnost i emocionalna sigurnost. Ovo je osobito važno za malu romsku djecu koja možda nemaju uvijek iskustvo njegovane i strukturirane okoline.



Evo nekoliko primjera kako se to može provesti u praksi:

- **Aktivnost: „Odaberi knjigu”** – ponudite dvije ili tri knjige i pozovite dijete da izabere jednu za zajedničko čitanje; time se potiče autonomija unutar strukturiranog izbora
- **Samostalna igra s jasnim pravilima** – organizirajte prostor za igru s raznovrsnim materijalima (kocke, pribor za crtanje, lutkice) i nekoliko jednostavnih očekivanja poput „dijelimo” ili „pospremamo zajedno”; to djeci pomaže razvijati samoregulaciju dok slobodno istražuju
- **Pričanje priča, vođeno djetetom** – nakon simboličke igre ili crtanja, pozovite dijete da ispriča što je izradilo i zašto; time se potiču refleksija, donošenje odluka i samopouzdanje.

Autonomija u praksi

Amir ima četiri godine i često odbija sudjelovati u skupnim aktivnostima. Njegova odgajateljica primijetila je da Amir preferira tihi, samostalnu igru i rijetko bira među ponuđenim opcijama.

Umjesto inzistiranja da se priključi svakoj zajedničkoj aktivnosti, počela mu je nuditi jednostavne, nenametljive izbore: *“Želiš li sjediti na plavom ili crvenom jastučiću?”*, *“Želiš li slušati priču ili crtati dok čitamo?”*, i sl.

Postupno, Amir je počeo više sudjelovati. Osjećao se viđenim, uvažavanim i — najvažnije — kao da ima kontrolu nad vlastitim iskustvom.

Ovaj primjer ilustrira kako poštivanje prava na izbor i poticanje participacije — temeljna načela prava djeteta — mogu razvijati vođenu autonomiju u ranom odgoju. Ta načela pomažu graditi dječje samopouzdanje, osjećaj vrijednosti i emocionalnu regulaciju kroz smisljeno donošenje odluka.



Pitanja za refleksiju

Sjetite se djeteta koje se bori sa samopouzdanjem ili emocionalnom regulacijom. Kako biste mogli prilagoditi okruženje ili rutinu kako biste mu omogućili više autonomije ili veću predvidljivost?

Zapišite u svoj dnevnik učenja dvije promjene koje biste mogli isprobati kako biste ojačali djetetovu autonomiju ili osjećaj sigurnosti.

Ključne spoznaje

- **Autonomija** — davanje djeci slobode izbora u donošenju odluka i inicijative — **gradi samopouzdanje i otpornost** jer djeca sebe doživljavaju kao sposobnu i utjecajnu.
- **Predvidljiva okruženja s dosljednim rutinama i jasnim očekivanjima** pružaju emocionalnu sigurnost potrebnu za istraživanje i razvoj.
- Ravnoteža između strukture i slobode, odnosno **“vođene autonomije”**, omogućuje djeci da preuzimaju zdrave rizike unutar sigurnih granica. Ovo je posebno važno za djecu koja odrastaju u nestabilnim okolnostima, poput romske djece, koja posebno profitiraju od njegovanih i strukturiranih okruženja.
- Vaša uloga je ključna: nudeći smislen izbor i uvodeći dosljedne rutine, pomažete djeci razvijati samostalnost i emocionalnu regulaciju. **Male promjene** — poput davanja dvije opcije ili korištenja vizualnog rasporeda — mogu napraviti veliku razliku. Vaša promišljena i pažljiva podrška pomaže djeci da se osjećaju viđeno, cijenjeno i dovoljno sigurno da odrastaju u otporne i samopouzdate učenike.



Kviz

Pitanje 1: Zašto je važno nuditi djeci izbor?

- A) Kako bi se izbjegli sukobi
- B) Kako bi se poticala samostalnost i donošenje odluka
- C) Kako bi dan bio zabavniji
- D) Jer rutine nisu potrebne



Pitanje 2: Što djeci pomaže da se osjećaju sigurno u skupini?

- A) Izbjegavanje rutina
- B) Potpuna sloboda bez pravila
- C) Jasna, dosljedna očekivanja
- D) Ograničavanje uključenosti odraslih

Zašto su vještine nošenja sa stresom i emocionalne regulacije ključne u ranom djetinjstvu?

Vještine nošenja sa stresom obuhvaćaju vještine i ponašanja koja koristimo kako bismo se nosili s teškim emocijama i zahtjevnim situacijama. Kod male djece te se vještine tek razvijaju — i pritom se uvelike oslanjaju na odrasle oko sebe kako bi naučila zdrave načine upravljanja frustracijom, strahom, razočaranjem ili promjenama.

Rana iskustva emocionalne preplavljenosti, ako su popraćena smirenom i dosljednom podrškom, oblikuju djetetovu dugoročnu sposobnost samoregulacije, traženja pomoći i oporavka od stresa.

Praktični alati za suočavanje i nošenje sa stresom

U nastavku slijedi nekoliko jednostavnih tehnika, utemeljenih na istraživanjima, koje možete uključiti u okruženja rane i predškolske dobi radi jačanja emocionalne dobrobiti:

1. Tehnike svjesnosti i opuštanja

- **Disanje s plišancem:** pozovite djecu da legnu i stave malu mekanu igračku na trbuh. Prateći kako igračka lagano raste i spušta se, djeca uče usporiti i usmjeriti pažnju na disanje.
- **Uzemljavanje kroz pet osjetila:** pozovite djecu da primijete po jednu stvar koju mogu: vidjeti, čuti, dodirnuti, namirisati i osjetiti — ovo smiruje tjeskobne misli i vraća ih u sadašnji trenutak.
- **Nježni pokreti:** uvedite istezanje ili tihe pokrete tijela koji mogu otpustiti napetost i pomoći regulaciji energije.

2. Emocionalno izražavanje kroz „Persona dolls” (Lutke-osobe)

Lutka-osoba posebno je osmišljena lutka s vlastitim imenom, osobnošću, pozadinom i životnom pričom. Praktičari ih koriste kao pedagoški alat za predstavljanje situacija koje odražavaju stvarne dječje doživljaje, uključujući njihove emocije, izazove i društvene situacije u kojima se nalaze. Lutka postaje „siguran prijatelj” koji može doživjeti osjećaje i događaje o kojima je djeci ponekad teško govoriti izravno. Kroz pripovijedanje i vođeni razgovor, „Persona dolls” omogućuju djeci da istraže emocije, prođu kroz teške situacije i obrade životne promjene na podržavajući i nenametljiv način. Djeca se pritom često poistovjećuju s lutkom, projiciraju vlastite osjećaje ili ideje na lutku, što im olakšava izražavanje i razrađivanje složenih emocija.

Primjer iz prakse: „Kako misliš da se lutka Jojo osjećala kad je nitko nije slušao za stolom za užinu? Što bismo mogli učiniti da joj bude bolje?” Ovakva pitanja potiču empatiju, rješavanje problema i razvoj emocionalnog rječnika, dok djeci pružaju sigurnu udaljenost od vlastitih iskustava.

3. Kutijica za brige

Pripremite jednostavnu kutiju u koju djeca mogu staviti „papiriće briga” koje nacrtaju ili izdiktiraju odrasloj osobi. To im pomaže izreći strahove i brige te ostavlja prostor za kasniji razgovor, kada su emocije manje intenzivne.

Na te se bilješke možete vratiti tijekom mirnijih trenutaka, pomažući djeci da promisle kako se sada osjećaju i što im je pomoglo.

Upute za tu aktivnost detaljno su objašnjene u Lekciji 4.

4. Razgovori tokom jutarnjeg kruga

Iskoristite jutarnji krug kao siguran prostor za razgovor o osjećajima, za imenovanje emocija i međusobno povezivanje. Potaknite djecu da izraze kako se osjećaju pomoću metafora vremena: „Danas sam sunčano!” ili „Malo sam oblačno.”

Uključivanje vještina suočavanja i nošenja sa stresom u svakodnevicu

Umjesto da budu izdvojene aktivnosti, ove su tehnike najučinkovitije **kada su utkane u svakodnevne rutine i okruženje za učenje**. Ne trebate posebno vrijeme za vježbanje ovih vještina, one se mogu prirodno uvoditi tijekom prijelaza iz aktivnosti, u trenucima rješavanja problema ili tokom grupnih aktivnosti.

Praktični primjeri:

- Nakon aktivne igre, uvedite jednu minutu zajedničkog disanja ili istezanja.
- Tijekom sukoba koristite lutku-osobu kako bi djeca istražila što se dogodilo i kako se tko osjećao.
- Pri dolasku, omogućite djeci da podijele u krugu kako se osjećaju, ili nacrtaju emociju ili koriste kalendar osjećaja.



Pitanja za refleksiju

Sjetite se djeteta koje lako postane preplavljeno, frustrirano ili se povlači. *Koji biste alat za suočavanje iz ovog poglavlja mogli isprobati s njim? Kako biste ga uveli na podržavajući način? **Zapišite svoje ideje u dnevnik učenja*** ili ih podijelite s kolegom/icom i pokušajte ih primijeniti u praksi.

Ključne spoznaje

- **Vještine suočavanja i nošenja sa stresom** ključni su alati koji djeci pomažu u upravljanju snažnim emocijama poput frustracije, straha ili razočaranja. Budući da se te vještine u ranom djetinjstvu tek razvijaju, djeca se moraju moći osloniti na smirene, podržavajuće odrasle osobe za vodstvo.
- Tehnike poput svjesnog disanja, senzornog uzemljavanja, emocionalnog pripovijedanja uz lutke-osobe (*persona dolls*) i kutijice briga pomažu djeci u izražavanju i reguliranju emocija. Kada se prirodno uklapaju u dnevne rutine — poput jutarnjeg kruga ili prijelaznih trenutaka — ove prakse ne samo da smanjuju stres, već jačaju dugoročnu otpornost i emocionalnu svjesnost.
- Kao praktičar, vaš miran pristup i svakodnevno vođenje pomažu djeci naučiti kako se nositi sa životnim usponima i padovima. **Uključivanjem jednostavnih strategija** — poput vježbi disanja, emocionalnih provjera ili refleksivnog pripovijedanja — **u svakodnevne aktivnosti**, djeci pružate trajne alate za razumijevanje i upravljanje osjećajima. Male, dosljedne geste danas grade temelje otpornosti za sutra.



Kviz

Pitanje 1: Koja je glavna prednost korištenja *Persona dolls* s djecom rane dobi?

- A) One zabavljaju djecu
- B) Pomažu djeci zapamtiti nazive emocija
- C) Pružaju siguran način za izražavanje osjećaja
- D) Zamjenjuju razgovor odraslog i djeteta



Pitanje 2: Što čini strategije suočavanja i nošenja sa stresom najučinkovitijima u okruženjima rane dobi?

- A) Uvode se samo kada je dijete uzrujano
- B) Redovito se prakticiraju i uključuju u svakodnevne rutine
- C) Koriste se kao nagrada za dobro ponašanje
- D) Zadržavaju se kao tajna između djeteta i praktikanta

Podržavajući odnosi, smislena i odnosno usmjerena komunikacija te razvoj vještina

U ovom ćete dijelu razmišljati o tome kako snažni podržavajući odnosi, smislena i poštujuća komunikacija te interakcije usmjerene na razvoj vještina oblikuju dječju otpornost i samopoštovanje. Istražit ćete kako stvoriti sigurna, emocionalno podržavajuća okruženja u kojima se djeca osjećaju viđeno, saslušano i podržano — od strane odraslih i vršnjaka — te kako surađivati s obiteljima kako bi se ta podrška održala u svim okruženjima.

Zašto su odnosi važni?

Najvažniji čimbenik u razvoju dječje otpornosti jest barem jedan stabilan i predan odnos s odgovornom i osjetljivom odraslom osobom. Takvi odnosi djeluju kao zaštita od stresa i trauma te djeci pružaju osjećaj sigurnosti, pripadanja i povjerenja.

Kako ističe Harvardski centar za razvoj djeteta: „*Ti odnosi pružaju personaliziranu podršku, sigurnosnu strukturu i zaštitu koja ublažava razvojne poremećaje.*”

Podržavajući odnosi grade se kroz:

- dosljedne, brižne interakcije
- aktivno slušanje i empatiju
- poštujuću komunikaciju
- prepoznavanje dječjih emocija i perspektiva

U okruženjima rane i predškolske dobi vi imate ključnu ulogu u pružanju ovakvih zaštitnih, regulirajućih povezanosti — osobito djeci koja ih možda ne doživljavaju redovito u drugim okruženjima.

Poštujuća i smislena komunikacija s djecom

Djeca napreduju kada osjećaju da ih se doista sluša. Bilo da dijete iznosi ideju, postavlja pitanje ili izražava emociju, način na koji odgovaramo uči ih kako komunikacija funkcionira — i koliko ih vrednujemo.

Komunikacija poštovanja uključuje:

- aktivno slušanje bez žurbe i prekidanja
- priznavanje i imenovanje osjećaja (“Izgleda da si frustriran. Želiš li mi reći što se dogodilo?”)
- komunikaciju na djetetovoj razini, jednako tjelesnoj, kao i emocionalnoj
- otvorena pitanja koja potiču razmišljanje i refleksiju
- stvaranje doživljaja da je dijete dobrodošlo i saslušano u svakoj situaciji

Ovakve male, ali snažne prakse izgrađuju povjerenje i pomažu djeci da se osjećaju dovoljno sigurno za društvene i emocionalne rizike — što predstavlja temelj za razvoj otpornosti.

Podrška djeci u komunikaciji s vršnjacima i rješavanju sukoba

Učenje izražavanja potreba, emocija i granica u odnosu s vršnjacima cjeloživotna je vještina koja započinje u najranijoj dobi. Djeci je potrebna podrška ne samo u izražavanju sebe, već i u slušanju drugih, pregovaranju i popravljanju odnosa nakon sukoba.

Možete ih podržati tako što ćete:

- modelirati rečenice poput *“Osjećam se... kad...”* ili *“Možemo li zajedno pronaći rješenje?”*
- koristiti lutke-osobe ili igre uloga kako biste sigurno istražili izazovne situacije
- poticati djecu da primijete osjećaje drugih i predlože načine pomoći:
“Kako misliš da se Maja osjećala kada joj se toranj srušio?”
“Što možemo napraviti da joj bude bolje?”

Sukobi nisu nešto što treba izbjegavati — oni su prilika za učenje emocionalne pismenosti, empatije i rješavanja problema.

Suradnja s obiteljima kroz poštujuću komunikaciju

Kao što djeca napreduju u sigurnim odnosima, tako i obitelji napreduju u otvorenoj, nenametljivoj i poštjućoj komunikaciji s praktičarima. Takva suradnja doprinosi kontinuitetu skrbi i zajedničkom stvaranju strategija koje podupiru dijete.

Možete ju izgraditi kroz:

- dijeljenje malih uspjeha, a ne samo izazova
- korištenje uključivog jezika, usmjerenog na snage djeteta
- pokazivanje interesa za obitelj, njihove uvide, strategije i zapažanja
- održavanje tona znatiželje i suradnje u razgovorima, porukama ili sastancima

Primjer: *„Primijetili smo da se Leo u zadnje vrijeme jako trudi izražavati svoje osjećaje riječima. Ako ste primijetili nešto slično kod kuće, rado bismo čuli više — možda možemo zajedno na tome raditi.”*

Kada obitelji i praktičari djeluju kao partneri, djeca dobivaju dosljednu podršku koja im omogućuje osjećaj sigurnosti i prostora za rast i razvoj.

Razvoj vještina, korak po korak

Iako su odnosi ključni, otpornost i samopoštovanje dodatno rastu kroz **prilike za razvoj vještina**. Djeci trebaju iskustva pokušavanja, činjenja pogrešaka i postizanja uspjeha.

Takva iskustva uče ih da misle:

- *“Mogu napraviti nešto teško.”*
- *“Mogu učiti iz izazova.”*
- *“Mogu zatražiti pomoć i pokušati ponovno.”*

Možete poticati razvoj vještina kroz:

- ohrabivanje djece da postavljaju male, dostižne ciljeve (npr. *“Danas želim sam zakopčati svoju jaknu.”*)
- slavljenje truda i ustrajnosti, a ne samo rezultata
- korištenje pohvala usmjerenih na proces (*“Nastavio si pokušavati i kad je bilo teško — to je sjajno!”*)

Ovakvi pristupi pomažu djeci povezati trud s napretkom i izgraditi osjećaj da su sposobni učenici i rješavatelji problema.



Pitanje za refleksiju

Prisjetite se trenutka kada je poštujuća komunikacija — između vas i djeteta, vršnjaka ili izroditelja — pomogla razriješiti nesporazum ili spriječiti veći sukob. Što je u toj interakciji doprinijelo njezinoj uspješnosti? **Zapišite jednu strategiju** koju biste ponovno primijenili u sličnoj situaciji **u svoj dnevnik učenja**.

Ključne spoznaje

- **Podržavajući odnosi** temelj su otpornosti i samopoštovanja u ranoj dobi. Djeca napreduju kada imaju barem jednog stabilnog, odgovornog odraslog koji sluša, poštuje njihove osjećaje i vodi ih kroz emocije i različite društvene situacije.
- **Smislena komunikacija** — kroz empatiju, aktivno slušanje i otvoreni dijalog — pomaže djeci osjećati se cijenjeno i sigurno. Podrška u komunikaciji s vršnjacima i rješavanju sukoba gradi cjeloživotne socijalne i emocionalne vještine.
- **Suradnja s obiteljima** uz poštujući pristup usmjeren na snage djeteta osigurava kontinuitet podrške između kuće i odgojno-obrazovnih okruženja.
- **Prilike za razvoj vještina** dodatno jačaju dječje samopouzdanje i uvjerenje u vlastite sposobnosti.
- Kao stručnjak u ranom i predškolskom odgoju, svojim **svakodnevnim interakcijama** oblikujete način na koji djeca vide sebe i druge. Kada slušate s empatijom, smireno vodite kroz sukobe i slavite trud, učite djecu da su sposobna, vrijedna i nikada sama. Vaša uloga obuhvaća i obitelji — kada ih uključujete s poštovanjem i znatiželjom, stvarate mrežu podrške oko svakog djeteta. Kroz odnose, komunikaciju i svakodnevne trenutke učenja, pomažete djeci razviti otpornost i samopouzdanje potrebno da napreduju.



Kartice aktivnosti

U ovom ćete dijelu pronaći četiri aktivnosti koje možete prilagoditi i koristiti u vlastitim odgojno-obrazovnim okruženjima. Ovi su materijali osmišljeni kako bi poticali otpornost, autonomiju, emocionalnu sigurnost i komunikaciju poštovanja.

Svaka je aktivnost utemeljena na načelima CHAVORE okvira i potiče osjetljivu, inkluzivnu praksu koja podupire mentalno zdravlje i dobrobit djece iz više perspektiva.



Kartica aktivnosti 1: Ovako izgleda slušanje

Cilj: Potaknuti aktivno slušanje kao svakodnevnu praksu koja njeguje emocionalnu povezanost, povjerenje i poštovanje između odraslih i djece. Aktivnost također pomaže djeci razumjeti kako izgleda i kako se osjećaju kada su zaista saslušana.

Dob: 4-6 godina

Trajanje: 20–25 minuta

Materijali: Prazni listovi papira, bojice, plakat/tablica: „Tjelesne emocije“

Kako provesti aktivnost:

1. Zaustavite se i usmjerite se

Zaustavite se u onome što radite i posvetite punu pažnju djetetu. Odložite distrakcije (telefon, papire, pribor za čišćenje).

2. Spustite se na razinu djeteta

Čučnite ili sjednite tako da ostvarite kontakt očima bez dominacije nad djetetom.

3. Pokažite slušanje tijelom

Koristite otvoren i smiren govor tijela: lagano kimanje, mekana mimika i izrazi lica, topao i stabilan ton glasa

4. Reflektirajte ono što čujete

Pokažite da aktivno slušate tako da ponovite ili parafrazirate djetetove riječi:

- „Kažeš da si se osjećao izostavljeno?“
- „Htio si se igrati crvenim autom?“

5. Potvrdite emocije

Validirajte osjećaje bez osuđivanja:

- „To zvuči stvarno teško.“
- „Razumijem zašto si uzrujan.“

Zašto je ova aktivnost korisna i djelotvorna?

Ova praksa gradi emocionalnu sigurnost i pomaže djeci da:

- se osjećaju poštovano i vrijedno, cijenjeno
- uče slušati druge
- izraze sebe bez straha da će biti požurivani ili ignorirani



Kartica aktivnosti 2: Biram i razmišljam

Cilj: Poduprijeti djecu u donošenju odluka i promišljanju o njihovim izborima, jačajući autonomiju, samopouzdanje i emocionalnu svjesnost.

Dob: 4–6 godina

Trajanje: 20–30 minuta

Materijali: Kartice s izborima/ slikovne opcije, papir, bojice

Kako provesti aktivnost:

1. Ponudite dvije smislene opcije

Izbjegavajte nasumične ili površne izbore. Povežite ih s dječjim interesima ili trenutnom aktivnošću.

2. Uvedite zajedničku refleksiju

Nježno pitajte dijete zašto je odabralo jednu opciju:

- „Želiš li danas crtati ili graditi?”
- „Zašto si to izabrao?”

3. Aktivno slušajte i potvrdite

Potvrdite njihovo razmišljanje bez ispravljanja:

- „To je odličan razlog.”
- „Vidim da voliš koristiti svoju maštu.”

Zašto je ova aktivnost korisna i djelotvorna?

Ova praksa potiče samopouzdanje, kritičko mišljenje i osjećaj da su djeca viđena i uvažena.

- Koristite tijekom prijelaza iz aktivnosti, slobodne igre ili trenutaka za učenje.
- Održavajte smiren ton i nenametljiv pristup.
- Pohvalite proces razmišljanja i donošenja odluke, a ne samo rezultat.



Kartica aktivnosti 3: Samostalna igra uz podršku

Cilj: Stvoriti okruženje za igru koje potiče samostalne izbore u okviru jasnih očekivanja, promičući samoregulaciju i suradnju.

Dob: 4–6 godina

Trajanje: 30 minuta

Materijali: Otvoreni materijali za igru (kocke, slagalice, rekviziti za simboličku igru), vizualna pravila

Kako provesti aktivnost:

1. Pripremite kutak s izborima

Organizirajte prostor s raznovrsnim materijalima (npr. kocke, tkanine, likovni materijal) kako bi djeca mogla slobodno istraživati.

2. Uvedite jasna očekivanja

Objasnite nekoliko jednostavnih pravila pozitivnim tonom: „*Možeš koristiti sve ove materijale. Samo, sjetimo se našeg pravila: dijelimo i pospremamo zajedno.*”

3. Promatrajte i nježno podupirite

Pustite djeci vodeću ulogu, intervenirajte samo kad je potrebno kako biste vodili ili podsjetili na dogovorena pravila.

Zašto je ova aktivnost korisna i djelotvorna?

Ova aktivnost uravnotežuje slobodu i strukturu, pomaže djeci razvijati samopouzdanje i poštovanje prema drugima i prostoru.



Kartica aktivnosti 4: Pomoćnik u donošenju odluka

Cilj: Pružiti djeci priliku da sudjeluju u svakodnevnim odlukama, jačajući osjećaj uključenosti, sposobnosti i emocionalne svjesnosti.

Dob: 4–6 godina

Trajanje: 20–25 minuta

Materijali: Ploča za dnevne izbore, slikovne kartice, plakat s emocijama

Kako provesti aktivnost:

1. Uvedite svakodnevne trenutke odlučivanja

Ponudite djeci redovite, male, ali značajne izbore (npr. pozdrav, strategija smirivanja).

2. Koristite vizualne poticaje

Pripremite kartice s prikazima (zagrljaj, mahanje, različiti oblici pozdrava; disanje, istezanje, kutak za smirenje) i dopustite djetetu da samo odabere.

3. Poštujte dječji izbor

Priznajte njihov odabir i dosljedno ga provedite:

- „Danas si izabrao zagrljaj — jako lijepo.”
- „Hajdemo isprobati vježbu disanja koju si odabrao.”

Zašto je ova aktivnost korisna i djelotvorna?

Svakodnevni izbori izgrađuju samopouzdanje i osjećaj utjecaja na djelovanje. Vizualni alati podupiru svu djecu i jačaju emocionalnu pismenost.

- Koristite u jutarnjem krugu, prijelazima ili emocionalnim provjerama.
- Dajte vremena za izbor, ne požurujte ih.
- Razgovarajte o tome kako se osjećaju dok moraju donijeti neki izbor.

Ove kartice aktivnosti izravno se povezuju s prikazanim scenarijima, poput Amirovog većeg angažmana zbog poštujućeg pružanja izbora. Izravnom integracijom principa dječje participacije i prava na izbor, ove kartice aktivnosti jačaju teorijsku osnovu vođene autonomije i doprinose emocionalno sigurnim, osnažujućim okruženjima učenja za svu djecu, uključujući onu iz marginaliziranih zajednica.

Kviz

Ovaj dio pomaže vam konsolidirati znanje stečeno tijekom lekcije. Odgovarajući na pitanja, možete provjeriti svoje razumijevanje i razmisliti kako sadržaj primijeniti u svakodnevnoj praksi.

Upute

- Odgovorite na pitanja s višestrukim izborom.
- Potrebno je najmanje **80 % točnih odgovora (4 od 5)** za uspješno završavanje lekcije.
- Iskoristite priliku za ponovni pregled prethodnih dijelova ako je potrebno.

Kviz

1. Što znači otpornost u ranom djetinjstvu?

- A) Uvijek biti sretan bez obzira na okolnosti
- B) Izbjegavati teške emocije
- C) Sposobnost oporavka od izazova i pozitivno prilagođavanje
- D) Sposobnost da se uvijek slijede upute odraslih bez otpora

2. Zašto je autonomija važna za malu djecu?

- A) Pomaže djeci kontrolirati druge
- B) Uči ih da izbjegavaju tražiti pomoć
- C) Jača samopouzdanje i sposobnost donošenja odluka
- D) Potiče djecu da se opiru pravilima

3. Koji je učinkovit način za podršku emocionalne sigurnosti?

- A) Dopustiti da se rutine svakodnevno mijenjaju kako bi djeca stalno bila iznenađena
- B) Poticati djecu da sami rješavaju probleme bez smjernica
- C) Uspostaviti jasne rutine i dosljedna očekivanja
- D) Izbjegavati razgovore o osjećajima

4. Kako *Persona dolls* (lutke-osobe) pomažu djeci u izgradnji otpornosti?

- A) Zabavljanjem djece fikcijskim likovima
- B) Pružanjem siguran način istraživanja emocija i situacija
- C) Ometanjem djece od njihovih briga
- D) Samo učenjem novih riječi

5. Što najbolje opisuje poštujuću komunikaciju s malom djecom?

- A) Govoriti im što trebaju osjećati
- B) Odmah ispravljati njihov govor
- C) Aktivno slušati i potvrđivati njihove emocije
- D) Govoriti dugim, složenim rečenicama





Završna refleksija

Prisjetite se cijele lekcije. Koji je jedan novi uvid ili praksa koju ćete primijeniti u svom svakodnevnom radu s djecom? Odvojite trenutak i **zapišite svoj odgovor u dnevnik učenja.**

Zaključci i sljedeći koraci



Sažetak Lekcije 3

U ovoj lekciji istražili ste kako se **otpornost i samopoštovanje** grade u ranom djetinjstvu kroz namjerne prakse, brižne odnose i poticajna okruženja. Naučili ste **praktične strategije** koje pomažu djeci razviti samopouzdanje, emocionalnu regulaciju i autonomiju potrebnu za uspjeh – čak i uz suočavanje s izazovima. Lekcija je naglasila da otpornost nije osobina, već proces koji se njeguje kroz svakodnevne trenutke povjerenja, dosljednosti i povezanosti.

Teme obrađene u lekciji

- Definicije i osnovne komponente **otpornosti i samopoštovanja**
- Uloga **autonomije i predvidljivih rutina** u emocionalnoj sigurnosti
- Praktične **strategije suočavanja sa stresom** (npr. *mindfulness*, jutarnji krug, *Persona dolls* - lutke-osobe)
- Podrška u **komunikaciji među vršnjacima i rješavanju sukoba**
- Moć **poštujuće komunikacije između odraslih i djece**
- **Suradnja s obiteljima** kroz empatičnu komunikaciju utemeljenu na snagama djece
- Poticanje **postavljanja ciljeva**, slavljenje **truda** i jačanje tzv. **“growth mindseta”** (misaonog okvira usmjerenog na napredak)

Ključne spoznaje

- Djeca razvijaju otpornost kroz **sigurne odnose, emocionalno izražavanje i vođenu autonomiju**.
- **Samopoštovanje** se jača kada djeca dobivaju značajne uloge, mogućnost izbora i prostor za pokušaje i učenje iz pogrešaka.
- Emocionalna sigurnost raste u ranim odgojno-obrazovnim okruženjima s **jasno definiranim rutinama, predvidljivim očekivanjima i osjetljivim i odgovornim odraslima**.



- **Komunikacija** nije samo prijenos informacija – ona je alat za povezivanje, potvrđivanje i osnaživanje.
- Vaše svakodnevne interakcije – aktivno slušanje, imenovanje emocija, pružanje podrške – snažni su alati za emocionalni razvoj djece.

Savjeti za praksu

- Uvedite **dnevne rituale** za emocionalne provjere (npr. ploče s „vremenskim stanjima“, jutarnji krug na temu „Kako se danas osjećaš?“).
- Koristite **otvorena i refleksivna pitanja** za poticanje komunikacije i promišljanja djece.
- Uvedite „**kutijicu za brige**“ ili **kutke za smirenje** kao dio prostorne rutine.
- **Hvalite trud i upornost**, ne samo ishode (npr. „*Stvarno si se trudio – bravo!*“).
- Prilikom komunikacije s obiteljima **kombinirajte iskrenost i ohrabrenje**; dijelite male uspjehe, a ne samo izazove.
- Podržavajte djecu **u rješavanju sukoba** koristeći korake vršnjačke medijacije: „*Kako se osjećaš? Što ti treba? Što možemo učiniti?*“



Kao stručnjak za rani odgoj i obrazovanje, pomažete djeci razviti unutarnju snagu potrebnu za uspjeh. Njegujući otpornost i samopoštovanje, dajete im alate za suočavanje s izazovima, upravljanje snažnim emocijama i vjeru u svoje sposobnosti rasta i uspjeha. Predvidljive rutine i mogućnost raznolikog izbora pomažu djeci da se osjećaju sigurno i sposobno, dok alati poput svjesnih trenutaka, jutarnjeg kruga ili upotrebe *Persona dolls* (lutke-osobe) pomažu djeci i uče ih kako se nositi sa stresom i izražavati svoje osjećaje.

Prakse podijeljene u ovoj lekciji usmjerene su na integraciju izgradnje otpornosti u svakodnevni život – trenutaka u kojima djeca uče rješavati sukobe, komunicirati s vršnjacima i promatrati pogreške kao priliku za učenje. Modeliranjem poštujuće komunikacije i suradnjom s obiteljima kroz empatične razgovore utemeljene na jakim stranama djece, stvarate mrežu podrške koja se proteže izvan vašeg odgojno-obrazovnog okruženja.

Zapamtite: male, dosljedne akcije, poput slavljenja truda, postavljanja ostvarivih ciljeva i pažljivog slušanja, njeguju dječje samopouzdanje i pomažu im razviti jak i otporan mentalitet usmjeren na napredak koji će im služiti cijeli život.

Sljedeća lekcija

U sljedećoj lekciji istražiti ćete kako prepoznati i reagirati na stres i traumu kod djece koristeći strategiju 3P (Promatraj - Poslušaj - Poveži) te kako ojačati suradnju s kolegama, obiteljima i drugim stručnjacima kako biste pružili učinkovitu psihosocijalnu podršku.

Literatura

Center on the Developing Child at Harvard University. (n.d.). *Resilience framework*. Retrieved from <https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/resilience>

Grotberg, E. (n.d.). *A guide to promoting resilience in children*. Bernard van Leer Foundation. Retrieved from <https://bibalex.org/baifa/Attachment/Documents/115519.pdf>

Laing, S. (n.d.). *Building self-esteem in children: A thoughtful overview of self-worth, emotional development, and practical tips for nurturing inner strength*. Retrieved from <http://www.creativelivingwithchildren.com/wp-content/uploads/2014/07/NCG-Building-self-esteem.pdf>

Collet, V. S. (n.d.). *"I can do that!": Fostering resilience in young children*. In *NAEYC Spotlight on Social-Emotional Development*. Retrieved from <https://www.naeyc.org/sites/default/files/globally-shared/downloads/PDFs/resources/pubs/spotlight-se-development-rev-collet.pdf>

REYN Network. (n.d.). *Resources for inclusive early childhood practices*. Retrieved from <https://www.reyn.eu/resources>



Funded by
the European Union



ROMANI
EARLY YEARS
NETWORK

CHAVORE PARTNERS





CHAVORE Samostalno učenje

**Lekcija 4: Djeca u stanju stresa ili traume
(Psihološka prva pomoć)**

SADRŽAJ

Dobro došli u Lekciju 4: Djeca u stanju stresa ili traume (Psihološka prva pomoć)	4
Što su stres i trauma i kako na njih reagiramo?	6
Što je stres i trauma?	6
Obrambeni mehanizmi	7
Romska djeca otpornija su na stres? Ne.	7
Prozor tolerancije	8
Disregulacija	8
Otpornost	8
Uvod u psihološku prvu pomoć i 3P strategiju	12
P kao “promatraj”	13
P kao “(po)slušaj”	14
P kao “poveži”	15
Primjeri iz prakse	20
Studija slučaja 1: Vrtić koji podržava djecu nakon traumatskog događaja koristeći 3P strategiju	20
Studija slučaja 2: Podrška zajednici kroz neformalne usluge	21
Kartice aktivnosti	23
 Kartica aktivnosti 1: Moje sigurno mjesto	23



Kartica aktivnosti 2: Ljekovita moć igre 25

Evaluacija..... 26

Zaključci i daljnji koraci 28

Literatura..... 30

Dobro došli u Lekciju 4: Djeca u stanju stresa ili traume (Psihološka prva pomoć)



U ovoj ćete se lekciji upoznati s temom djece u stanju stresa ili traume te s kompetencijama za pružanje kvalitetne psihološke prve pomoći romskoj, kao i drugoj djeci.

Kao praktičari često mislimo da je psihološka podrška područje visokih zahtjeva i kompetencija koje posjeduju samo stručnjaci za mentalno zdravlje. Ipak, svi ljudi (i ne samo oni) imaju osnovnu sposobnost spontano pružiti psihološku prvu pomoć drugima u nevolji. Ti, kako ih nazivamo, „zrcalni neuroni“

omogućuju empatiju i potiču na djelovanje, ponekad i na izvanrednoj razini, pružajući pomoć, utočište, emocionalnu podršku i utjehu onima kojima je potrebna, osobito djeci (WHO, 2011.).

U ovoj lekciji pronaći ćete odgovore na neka osnovna pitanja o teškoćama koje djeca imaju u stanju stresa i traume i njihovim štetnim učincima na rani razvoj, neke primjere iz stvarnog života i praktične aktivnosti, poticaje za promišljanje te savjete koje možete primijeniti u svakodnevnoj praksi.

Na kraju ćete istražiti temeljne pojmove i praktične strategije koje možete koristiti za podršku djeci u poteškoćama.

Napomena: Ova je lekcija inspirirana ISSA-inom (Međunarodna Korak po korak asocijacija) edukacijom Psihološka prva pomoć i rad s djecom kod treska i traume (Ionescu, Rudaš i Trikić, 2022.).

Krenimo!

Pregled lekcije

Ova lekcija istražuje kako djeca — osobito ona iz ranjivih zajednica — doživljavaju stres i traumu te kako praktičari u odgoju i obrazovanju mogu učinkovito odgovoriti koristeći osnovnu psihološku prvu pomoć. Steći ćete temeljna znanja o stresu i traumi, naučiti prepoznavati znakove upozorenja u različitim dobnim skupinama te primjenjivati strategiju „promrataj, poslušaj, poveži“ (3P) (Ionescu, Rudaš i Trikić, 2022.) kako biste pružili odgovarajuću podršku. Lekcija također naglašava međusektorsku suradnju i važnost izgradnje odnosa povjerenja s obiteljima i stručnjacima.





U ovoj lekciji istražiti ćete sljedeće ključne teme i koncepte:

- razumijevanje stresa, traume i obrambenih mehanizama kod djece
- prepoznavanje dobno specifičnih znakova upozorenja na teškoće (0–6 godina)
- primjena strategije 3P („promatraj, poslušaj, poveži“) za psihološku prvu pomoć
- emocionalna regulacija i izgradnja otpornosti
- suradnja s obiteljima, kolegama i vanjskim stručnjacima u pružanju podrške djeci u potrebi

Ishodi učenja

Na kraju lekcije, moći ćete:

- **opisati** kako stres i trauma utječu na ponašanje i razvoj djece
- **prepoznati** znakove koji upućuju na to da dijete možda treba dodatnu emocionalnu ili stručnu podršku
- **pokazati** empatiju i suradnički stav u radu s djecom, obiteljima i stručnjacima





Što su stres i trauma i kako na njih reagiramo?

Često se kaže da stres ili trauma nisu ono što nam se događa, već ono što se događa u nama (Maté, 2022.). Stres i trauma predstavljaju emocionalnu i fizičku reakciju na iznimno stresne ili prijetee događaje (stresore) koji nadilaze naše sposobnosti suočavanja. Kada učinci takvih događaja na bilo koji način postanu štetni, vrijeme je za djelovanje.

Iako će stručnjaci za mentalno zdravlje najbolje procijeniti situaciju i pružiti podršku djeci i obiteljima (ako je to potrebno), upravo su roditelji i praktičari ti koji provode najviše vremena s djecom, najbolje ih poznaju i ključni su ne samo za prepoznavanje, nego i za dugoročno podupiranje njihova oporavka i otpornosti. Dok roditelji znakove često prepoznaju intuitivno, praktičari imaju širi raspon profesionalnih vještina i alata za uočavanje takvih negativnih učinaka.

Zadržimo se nakratko i razmislimo o ovim pitanjima:

- Koji su najčešći stresori s kojima se djeca suočavaju?
- Za koje od njih vam je potrebna dodatna podrška?
- Što vam je potrebno kako biste se s njima bolje nosili?

Što je stres i trauma?

Stres i trauma emocionalne su reakcije na iznimno stresne ili prijetee događaje koji nadilaze sposobnost osobe da se s njima nosi. To može biti posljedica fizičke, emocionalne ili psihološke štete, poput nesreća, nasilja, nesigurnog ili zagađenog okoliša, gubitaka, velikih promjena ili drugih izazovnih iskustava. Naše reakcije u tim situacijama su prirodne i nazivamo ih obrambenim mehanizmima. No, one mogu imati emocionalne i psihološke posljedice (posebice kod traume).

Razmislimo o uobičajenoj situaciji u ustanovama za rani i predškolski odgoj, poput prilagodbe djeteta. Kada se djeca prvi put odvajaju od svojih skrbnika, doživljavaju veliki stres, a neki od njih mogu imati i traumatske posljedice. Prisjetite se kako djeca reagiraju pod takvim stresom: neka pokušavaju pobjeći, neka samo ostanu u kutu i ne plaču, a neka plaču i udaraju predmete.

Sada razmislimo o iskustvu koje imaju romska djeca prvog dana vrtića, posebno ako su osoblje i susjedstvo kulturno različiti od njihove zajednice i kućnog okruženja. Osim toga, neka romska djeca ne govore jezik vrtića. Istraživanja pokazuju da se djeca instinktivno odmiču od onih koji govore jezik koji ne poznaju (Kinzler et al., 2007.). Tako su suočena s nepoznatim i zastrašujućim odraslima na pozicijama autoriteta koji izgledaju drugačije, možda se ponašaju drugačije i govore neki nepoznati, potencijalno zastrašujući jezik. Samo zamislite koliko to može biti traumatično.

Srećom, s ovim (prilagodbama) možemo raditi kako bismo situaciju učinili manje stresnom za sve uključene, a mnogi od vas već znaju kako to dobro provoditi (o čemu postoji i niz resursa). Prilagodba za romsku djecu treba biti i kulturološki osjetljiva, odnosno kulturološki elementi mogu djeci pomoći da se osjećaju bolje. To su: romski pomagači, romski roditelji koji sudjeluju u radu skupine, romska glazba,

odgajatelji koji donekle poznaju romski jezik i kulturu (barem osnovne riječi dobrodošlice), slikovnice na romskom jeziku, plakati sa znakovima ili rječnici (za predškolce) romsko-hrvatski (vidi pod resurse na kraju).

Obrambeni mehanizmi

Pogledajmo sada što se događa kod djece pod stresom i traumom. Spomenuli smo da će djeca u iznimnom stresu najčešće pokušati pobjeći, ukočiti se ili reagirati agresivno. To su naši prirodni obrambeni mehanizmi.

Obrambeni mehanizmi su nesvjesni mentalni procesi kroz koje se ljudi štite od emocionalne boli ili nelagode. Ove instinktivne reakcije imaju svrhu doslovno spasiti život, zaštititi nas od štete i zaštititi one koji su nam bliski.

Najčešće se očituju kao:

- bijeg (povlačenje),
- borba (sukobljavanje),
- zamrzavanje (ignoriranje).



Više o obrambenim mehanizmima u Lekciji 6.

Romska djeca otpornija su na stres? Ne.

Sva djeca, bez obzira na uvjete u kojima žive, osjetljiva su na negativne učinke toksičnog stresa, a posebno na traumatske događaje. Nije istina da dugotrajna izloženost stresnim situacijama ili višestrukim traumama čini djecu ili odrasle otpornima. Naprotiv, stres i trauma, kada se s vremenom akumuliraju, postaju još opasniji. Značajno utječu na učenje i opći razvoj djece, uključujući njihovu spremnost za školu, pa čak i više od toga.

Istraživanja (uključujući REYN studiju, vidi Macías-Aranda & Valls Carol, 2023.) pokazuju kako se romska djeca suočavaju s višestrukim izazovima, primjerice nesigurno okruženje u njihovim zajednicama (opasna ili nedostatna stambena i komunalna infrastruktura, zagađenje, ulično nasilje i slično) te loš pristup uslugama za stres i traumu (poput podrške mentalnom zdravlju ili drugih oblika pomoći) koje ih stavlja u još veću opasnost od negativnih učinaka stresa i traume.

Stoga je tvrdnja da su romska djeca „otpornija“ pristrana i netočna.



Prozor tolerancije

Ključni pojam za razumijevanje razlika u reakcijama na pojedinačni događaj ili nakupljeni stres kod djece i odraslih je prozor tolerancije. To je naš individualni emocionalni raspon u kojem možemo ostati regulirani i funkcionalni pod stresom.

To znači da svatko od nas, uključujući i djecu, ima vlastitu, jedinstvenu emocionalnu zonu u kojoj može funkcionirati u svakodnevnom životu, osjećajući se emocionalno stabilno i sposobno nositi se sa stresom. U toj zoni možemo učinkovito regulirati emocije, donositi odluke i primjereno se ponašati. Izvan ovog prozora možemo doživjeti emocionalno preopterećenje ili disregulaciju. Ova zona je vrlo specifično vezana za dob, razvojne faze i okruženje na koje se adaptiramo, što znači da se djeca ne bi trebala uspoređivati s odraslima, već sa svojom razvojnom fazom ili vršnjacima u sličnom okruženju.

Više informacija o tome pronaći ćete u Lekciji 6.

Disregulacija

Disregulacija se događa kada osoba izađe iz svog prozora tolerancije i postane obuzeta emocionalnim stresom. U tom stanju, mozak i tijelo mogu biti „preplavljeni“, što rezultira gubitkom racionalnog razmišljanja, emocionalne te često i tjelesne regulacije. Osoba može postati hiperaktivirana (anksiozna, u panici) ili, obrnuto, hipoaktivirana (osjećati se utrnulo ili nesvjesno okoline). U takvom stanju sposobnost upravljanja sa sobom i donošenja zdravih odluka značajno je smanjena, a to je posebno točno za djecu koja tek razvijaju svoj sustav regulacije.

Ove su reakcije automatske i nijedna osoba, a posebno dijete, ne može ih kontrolirati. Ponovo se sjetimo ponašanja djece tijekom prijelaza ili prilagodbi, kada pod stresom često ne mogu dobro čuti ili vidjeti jer proživljavaju preplavljenost.

Otpornost

Na kraju dolazimo do **otpornosti**, koja je detaljnije obrađena u **Lekciji 3**.

Ovdje se važno prisjetiti kako upravo otpornost omogućuje da se oporavimo od stresa. Otpornost nije sposobnost ostati „nepovrijeđen“ u teškim okolnostima. To je sposobnost učiti i rasti iz takvih iskustava. Ljudi s visokom otpornosti često posjeduju dobro razvijene društvene vještine, emocionalnu osvijestjenost i pozitivne strategije suočavanja.

No, treba znati kako **obnavljanje otpornosti** kod djece nakon dugotrajnog stresa ili traume nije isto kao njeno razvijanje kod djece koja nisu prošla takva iskustva. Trauma posebice ostavlja teške posljedice na svaku osobu te je bespovratno mijenja. Možemo to zamisliti kao ponovno izgrađivanje snage nakon bolesti. Više o tome kako to provoditi u praksi slijedi u nastavku.

Pitanja za refleksiju

Razmislimo o sljedećem:

- Koji ste obrambeni mehanizam (bijeg, zamrzavanje, borba) i sami koristili u stresnim situacijama?
- Kako ste prepoznali da ste u disreguliranom stanju zbog stresa? Što ga je izazvalo?
- Kako ste reagirali?



Svoje refleksije zapišite u dnevnik učenja.

Razumijevanje ovih osnovnih pojmova pomaže nam prepoznati kada smo mi ili drugi emocionalno preplavljeni, što je prvi korak prema oporavku i izgradnji otpornosti.

Ovaj blok završit ćemo aktivnošću „Kutija briga“ ([Kartice aktivnosti](#), ICDI, 2022.). Ova aktivnost može podržati djecu koja osjećaju zabrinutost ili stres. Aktivnost možete provoditi s djecom u svakodnevnim stresnim situacijama ili kao redovitu aktivnost s bilo kojom grupom. Napominjemo da aktivnost nije prikladna za rad s djecom koja su doživjela traumu, odnosno još su u procesu oporavka.

3.4

Kutija briga

DOBNA SKUPINA 3 (6-8)

Ova aktivnost pomaže djeci prepoznati što ih brine, dok ih u isto vrijeme ohrabruje i uči što činiti kako bi se osjećali bolje.

Priprema

- Izrežite papir u boji na manje komade i pripremite Kutiju briga na vidljivom mjestu.
- Ne silite sudionike da vam kažu svoje brige. Ako žele, mogu svoje brige (i rješenja) samo nacrtati i staviti u kutiju.

Upute

- Započnite razgovor s djecom o tome što nas brine davajući primjer neke manje ozbiljne brige (npr. briga da ne zakasnim u školu) i pitajući za njihove primjere. Pitajte grupu da vam pomogne smisliti rješenja na iznesene brige. Zamolite djecu da vam nacrtaju svoju brigu na jednoj strani papira, a rješenje na drugoj. Raspravite, a potom neka svatko odloži svoj papir u Kutiju briga.
- **Objasnite:** Neke su brige veće od drugih i nisu lako rješive no Kutija briga može od nas primiti i najveću brigu i brinuti umjesto nas. Na kraju uzmite kutiju s papirima i objasnite kako su brige i rješenja na sigurnom u Kutiji briga.

RAZVOJNO PODRUČJE	TRAJANJE
Socio-emocionalno	40 min.





Materijali:
Papir, škare, olovke, kutija koja se može zatvoriti.

Izvor: The UNICEF Education in Emergencies (EiE) Handbook, UNICEF Early Childhood Development Kit Guidance (2013)

Izvor: ICDI. (2022). *Play for Inclusion: A handbook for non-formal services supporting young refugee children and families.*

Prijevod na hrvatski: korakpokorak.eqlas.hr/materijali/kartice-aktivnosti.

Ključne spoznaje

- Poteškoće kod djece reakcija su na iskustva koja nadilaze njihovu sposobnost suočavanja i mogu u određenim slučajevima značajno utjecati na njihov trenutačni i kasniji razvoj (posebice trauma).
- Stres i trauma nisu ono što se događa izvana, već kako dijete doživljava događaje iznutra — emocionalno i fizički.
- Djeca koriste obrambene mehanizme poput bijega, borbe ili zamrzavanja kako bi se zaštitila u stresnim situacijama, baš kao i mi.
- Razumijevanje prozora tolerancije pojedinog djeteta i disregulacija pomaže prepoznati kada je pojedino dijete emocionalno regulirano, a kada je preplavljeno.
- Izgradnja ili obnavljanje otpornosti — u sigurnom okruženju i uz podržavajuće odnose — ključno je za oporavak od poteškoća i ponovno ojačavanje.



Kviz

Pitanje 1: Što najbolje opisuje traumu kod male djece?

- A) Promjene raspoloženja tijekom prijelaza
- B) Emocionalna reakcija na iznimno stresne ili prijetee događaje koji nadilaze sposobnost djeteta da se nosi s njima
- C) Neposlušnost ili nepoštovanje



Pitanje 2: Koji od navedenih obrambenih mehanizama se često opažaju kod djece pod stresom? (mogući su višestruki odgovori)

- A) Smireno razmišljanje o situaciji
- B) Agresivno ponašanje
- C) Ukočenost ili emocionalna otupljenost

Pitanje 3: Što opisuje prozor tolerancije?

- A) Okruženje u kojem se djeca fizički osjećaju sigurno
- B) Optimalno emocionalno stanje u kojem dijete može upravljati stresom i primjereno se ponašati
- C) Vrijeme tišine tijekom dana kada su djeca najopuštenija

Pitanje 4: Što je otpornost u kontekstu dječjeg razvoja?

- A) Izbjegavanje stresnih situacija pod svaku cijenu
- B) Sposobnost oporavka od stresnih situacija i učenja iz iskustva
- C) Ignoriranje emocija kako bi se ostalo snažno pred drugima

Uvod u psihološku prvu pomoć i 3P strategiju

Pogledajmo sada što odgovorni odrasli mogu učiniti kako bi podržali djecu u poteškoćama.

Iako poteškoće kod djece mogu izgledati kao obična razdražljivost ili distanciranje od drugih, one često ukazuju na nešto puno dublje. U ovom dijelu istražujemo kako se emocionalna nelagoda kod djece očituje u njihovim tijelima — i kako nam svakodnevni trenutci pružaju priliku da odgovorimo brigom, prisutnošću i zaštitom.

Predstavljamo pristup “promatraj, poslušaj, poveži” (Ionescu, Rudaš i Trikić, 2022.) kao jednostavan, ali moćan način za prepoznati znakove teškoća, odgovoriti s empatijom i usmjeriti dijete prema sigurnosti i snazi.

Za početak, važno je razumjeti da psihološka prva pomoć nije u tome da imamo sve odgovore, već u tome **da budemo prisutni i suosjećajni** u trenucima kada djeca najviše trebaju našu podršku.



Pozadina

Psihološka prva pomoć može se opisati kao pružanje praktične podrške, razumijevanja i utjehe te zadovoljenje osnovnih potreba djeteta u našoj skrbi koje je doživjelo stresan događaj. Ovu vrstu podrške mogu pružati i hitne službe (krizni timovi ili zdravstveni stručnjaci) ako je događaj prijavljen, no mnogi ljudi, osobito praktičari u odgoju i obrazovanju, mogu se naći u ulozi pružatelja psihološke prve pomoći u svakodnevnim situacijama,

čak i ako toga nisu svjesni. **Svi smo pozvani pružati takvu podršku, jer je to naša ljudska priroda.** Poznata antropologinja Margaret Mead jednom je rekla da početkom ljudske civilizacije možemo smatrati trenutak kada je prvi put izliječena slomljena bedrena kost (jer se ova kost ne može izliječiti bez skrbi drugih za ozlijeđenog).

Važno je znati kako smo kao praktičari pozvani pružati psihološku prvu pomoć te usavršavati svoje vještine u ovoj temi kako bismo bili što učinkovitiji.

Slijede koraci 3P strategije koji se mogu primijeniti u bilo kojoj situaciji u kojoj uočimo znakove za uzbunu.



P kao “promatraj”

Ovaj korak naglašava važnost pažljivog promatranja djece u različitim situacijama. Svako dijete može drugačije reagirati na stresne događaje i pokazivati različite simptome mentalnih poteškoća — od povlačenja u tišinu do glasnog ili agresivnog ponašanja, odnosno od emocionalne osjetljivosti do emocionalne otupljenosti. Praktičar bi trebao pratiti je li takvo ponašanje uobičajeno za to dijete i koliko dugo traje (kao i kod prilagodbe, okvirno vrijeme za uzbunu je preko mjesec dana), a kako bi dijete moglo biti upućeno na stručnu podršku (Ionescu i sur., 2022.).

Pitanja vodilje

Pitanja koja mogu pomoći u prepoznavanju simptoma koji ukazuju na poteškoće uključuju:

1. Je li ovo ponašanje tipično za ovo dijete?
2. Je li učestalost ili intenzitet ovog ponašanja promjenjen?
3. Je li ponašanje djeteta drugačije u usporedbi s drugom djecom u skupini?
4. Nedostaje li određeni izraz ili je li nešto izostalo?

Kako prepoznati dijete koje ima teškoće?

Djeca od 0 do 2 godina

Pretjerana privrženost skrbniku
Regresija
Promjene u spavanju i hranjenju
Plakanje i iritabilnost
Strah od objekata kojih se ranije nisu plašili
Hiperaktivnost
Promjene u igranju
Otpor i zahtjevno ponašanje
Pretjerana suradljivost
Preosjetljivost na reakcije drugih

Djeca od 3 do 6 godina

Neobična privrženost odraslima
Regresija (npr. cuclanje prsta)
Prestanak komunikacije
Inertnost ili hiperaktivnost
Prestanak ili repetitivno igranje
Anksioznost i zabrinutost da će se nešto loše dogoditi
Poremećaji spavanja i noćne more
Promjene u hranjenju
Lako se zbune
Loša koncentracija
Povremeno preuzimaju uloge odraslih
Iritabilnost



P kao “(po)slušaj”

Prije nego što krenemo postavljati pitanja djetetu o tome što se događa, važno je znati da djeca rijetko jasno iznose svoju traumu ili stres. Više možemo doznati iz onoga što rade, nego iz onoga što kažu. Zato je obraćanje pažnje na znakove najvažniji zadatak, čak i ako ne dobijete jasne verbalne informacije.

Nadalje, ako ste upoznati da se djetetu već dogodila/događa traumatična ili izuzetno stresna situacija, najbolje je da razgovore o tome prepustite stručnjacima za mentalno zdravlje, povezujući obitelj s njima.

Ako želite provjeriti svoje sumnje temeljem znakova za uzbunu koje ste uočili, priđite djetetu u sigurnom i mirnom okruženju za razgovor i ponudite utjehu ako je potrebna. Cilj ovog koraka (kao i promatranja) jest bolje razumijeti potrebe djeteta, a ne saznati sve detalje stresnog događaja.

Ako se dijete otvori, izrazite toplinu, podršku i prihvaćanje te pokažite djetetu da ste tu za njega — bez nametanja, zadiranja u detalje ili prisiljavanja na razgovor. Tijekom razgovora ne zaboravite koristiti empatične i uvažavajuće tehnike slušanja (slušanje koje u središte stavlja dijete, a ne vas). Suosjećajnim slušanjem bez prekidanja i sugeriranja naučit ćete više o djetetovim potrebama, nego što mislite i moći ćete prepoznati najbolje načine kako odgovoriti i pružiti podršku.

U svakom trenutku imajte na umu važnost poštivanja djeteta i njegovog tempa te zašтите njegove privatnosti i dostojanstva.

U tom smislu, preporučujemo da sve ustanove i programi za djecu ovog uzrasta imaju kvalitetnu politiku zaštite djece, dobro razvijenu i javno objavljenu. [Ovdje](#) su smjernice utemeljene na Međunarodnim standardima za zaštitu djece koje vam mogu pomoći izraditi ili unaprijediti vašu postojeću politiku.

Što ne činiti

Evo korisnog popisa što **ne** činiti u situaciji kada ste uočili znakove za uzbunu:

- Prisiljavati dijete da govori o traumatičnom događaju (**posebno tijekom ili neposredno nakon događaja**)
- Zadržavati podsjetnike na traumatični događaj (npr. kod gubitka bliske osobe)
- Prekidati ili požurivati dijete dok govori
- Nuditi osobna mišljenja o djetetovoj situaciji
- Vrednovati ili negirati djetetove postupke ili osjećaje (npr. „*Ne bi se trebao tako osjećati*“ ili „*Budi sretan da si preživio...*“)
- Dijeliti priču nekog drugog kao primjer
- Govoriti o vlastitoj priči
- Davati (lažna) obećanja
- Osjećati se obveznim riješiti sve djetetove probleme
- Fizički tješiti dijete (zagrljajem ili tapšanjem po ramenu), **ako to samo nije zatražilo**.

Što činiti

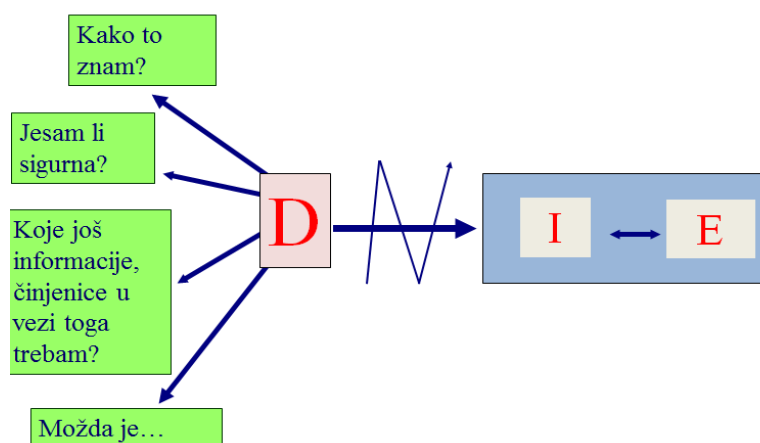
Umjesto otvaranja izuzetno stresnih i traumatičnih događaja i ponovnog proživljavanja iskustava neposredno nakon što su se dogodila, bolje je raditi na **osjećaju sigurnosti i povjerenja kod djece** te poticati **mirno okruženje i rutinu** kako bi djeca ponovno stekla snagu i oporavila se bez dodatne retraumatizacije. Slušati dijete možete i bez da s njime izravno komunicirate o stresnim događajima.

Budući da stres i trauma mogu blokirati dječju sposobnost interakcije, učenja i djelovanja, vaš je zadatak pružiti im sigurnost, vrijeme i prostor oporavka tijekom svakodnevnih aktivnosti u skupini, poput dodatnog vremena ako im je to potrebno. Nemojte ih tjerati na aktivnosti, niti ih na bilo koji način izdvajati. Držite ih blizu i na sigurnom. Više o tome, uz konkretne primjere, slijedi u nastavku.

P kao “poveži”

Ključni element podrške, nakon osiguravanja sigurnog okruženja, jest opažanje i objektivno dokumentiranje. Praktičari bi se trebali suzdržati od bilo kakvih interpretacija ili procjena (to prepustite stručnjacima za mentalno zdravlje). Možda ste čuli za **DIE model**, koji objašnjava našu prirodnu ljudsku potrebu da slijedimo kognitivni proces: **D** za deskripciju (opis) koji vodi prema **I** za interpretaciju, a koja potom vodi prema **E** za evaluaciju. Zapamtite ovo kada dokumentirate bilo koje dijete u svom radu — uvijek je sigurnije ostati na razini opisa kako biste izbjegli diskriminaciju ili pogrešna tumačenja.

Svoje opise možete ponovno razmotriti nakon nekog vremena i dodatnog promatranja te ih poboljšati novim, korisnijim informacijama. To će biti od koristi i vama i drugima, poput roditelja ili stručnjaka koji se mogu uključiti.



Izvor:

ISSA. *Embracing Diversity: Creating equitable societies through personal transformation – Program for adults.*

Kada su ponašanja ili znakovi opisani, moguće je razviti strategije u suradnji sa stručnjacima (internima ili vanjskim) i roditeljima. Promatranja i dokumentacija koje izrađuju praktičari mogu pomoći



stručnjacima za mentalno zdravlje u procjenama, a oni zatim mogu pružiti savjete praktičarima i roditeljima o tome kako dosljedno pružati odgovarajuću podršku određenom djetetu.

Kada se djeca upućuju stručnjacima, nužno je roditelje na njima kulturološki primjeren način informirati o dostupnim oblicima pomoći i samopomoći, potaknuti ih da prihvate podršku te ih **povezati s osobama za koje se zna da su pouzdane, nepristrane i interkulturno senzibilne**. Svaki praktičar trebao bi imati popis dostupnih usluga za ovu vrstu podrške (savjetovališta za djecu i obitelji).

Važno je podsjetiti se na granice podrške koju mi kao praktičari možemo pružiti. Stručnjaci za mentalno zdravlje (dječji terapeuti) jedini su osposobljeni pružati terapiju (ponekad su u liječenje uključeni i drugi stručnjaci, poput dječjih psihijatara). Poznavanje granica naše profesije i suradnja s drugim strukama (uz uvažavanje njihovih savjeta) znači pružanje odgovarajuće podrške djetetu o kojem brinemo.

Bez obzira na to jesu li vanjski stručnjaci uključeni, jesu li nam dali savjete o tome kako postupati ili nisu, dijete će i dalje ostati u našoj skrbi. Ne zaboravite, odgojno-obrazovna podrška djetetu vaše je područje stručnosti i nijedan vanjski stručnjak neće vam moći dati gotova rješenja.

Evo nekoliko savjeta za praktičare koji žele provoditi informiranu praksu s djecom koja su u riziku od štetnih posljedica stresa i traume:

- **Smislene rutine te jasne i dosljedne granice** — na taj način uvodimo osjećaj sigurnosti. Vizualna pomagala mogu biti od velike pomoći (vizualno prikazani rasporedi i pravila), a djeca trebaju participirati u postavljanju pravila (djeca bi trebala imati mogućnost iskazivati stavove i suodlučivati o svakodnevnoj praksi koja ih se tiče). Smisljena participacija djece samo jača njihovo mentalno zdravlje i otpornost.
- **Organizirani i nježni prijelazi tijekom dana** — mogu pomoći u smanjenju stresa. Djeci u osjetljivom stanju pružite malo fleksibilnosti jer im treba vremena da se ponovno stabiliziraju.
- **Usklađene i tople interakcije** — koje odgovaraju potrebama djeteta i njegovoj razvojnoj fazi.
- **Redovito vježbanje emocionalne regulacije i mehanizama otpornosti**, kao što su duboko disanje, pauze za slobodno kretanje, umirujući ples, istezanje (više o tome u Lekciji 3).
- **Igra, igra, igra!**

Neki primjeri u praksi:

- **(Jutarnji) krug** — objedinjuje većinu ovih savjeta. Pomaže praktičaru da provjeri potrebe i emocionalno stanje svakog djeteta te podržava djecu u razvoju povjerenja prema odraslima. Također, pomaže djeci da rutinski izraze svoje osjećaje i misli (*više o jutarnjem krugu vidi u filmu dolje*).
- **Uparivanje djece u osjetljivom stanju s mirnim i nježnim mentorskim djetetom**, čime se osigurava stabilnost i povjerenje među vršnjacima.

- **Korištenje senzoričkih i anti-stres igračaka** poput pijeska, kocki, igrački s tipkama i gumbima, igrački koje se mogu stiskati, gnječiti, rastezati **te igri s elementima likovne umjetnosti** (vođeno crtanje, bojanje, izrada rukotvorina).
- Promicanje **strukturirane scenske igre koja omogućuje siguran odmak od stresnog iskustva** (djeca stvaraju vlastitu priču s lutkama, likovima, maskama, ulogama — *više o tome u sljedećem bloku*).
- **Kretanje kroz igru:** mirna igra pokreta, istezanje.
- **Glazbena igra:** miran ples i pjevanje, posebno poznatih pjesama.



Izvor: POU Korak po korak: "To je škola"

(<https://www.korakpokorak.hr/materijali/to-je-skola>).

Uzmimo još jednu pauzu uz aktivnost brige o sebi, primjerice duboko disanje iz kartica aktivnosti za rad s djecom kod stresa i traume ([Kartice aktivnosti](#), ICDI, 2022.). Ove se aktivnosti mogu koristiti i s djecom u bilo kojem trenutku, osobito kada su uznemirena.

2.2

Duboki dah

Ova aktivnost pomaže djeci da se osjećaju prisutnima u svom tijelu te nauče vježbe koje ih opuštaju, smiruju i stvaraju osjećaj utjehe.

Upute

- **Korak 1:** Poučite djecu da osvjeste svoj dah duboko udišući dok u isto vrijeme koriste maštu. Ovu brzu vježbu disanja možete koristiti svaki dan.
- **Korak 2:** Dok sjede, leže ili stoje, uputite djecu da stisnu desnu šaku i zamisle da u njoj drže prekrasan mirisni cvijet, voćku ili omiljenu hranu.
- **Korak 3:** Neka zatim stisnu i lijevu šaku i zamisle da u njoj drže svijeću ili vatru.
- **Step 4:** Sada neka polako pomirishu cvijet ili hranu u desnoj ruci a potom ugase svijeću ili vatru u lijevoj. Neka nastave tako duboko udisati ugodne mirise kroz nos i izdisati vatru kroz usta barem 3 puta.

 Ova je aktivnost prikladna i za roditelje/skrbnike. Djeca i odrasli svih uzrasta mogu imati koristi od ove tehnike opuštanja.

Izvor: The UNICEF Education in Emergencies (EIE) Handbook, UNICEF Early Childhood Development Kit Guidance (2023)

DOBNA SKUPINA 2 (4-5)

RAZVOJNO PODRUČJE	TRAJANJE
Socio-emocionalno, tjelesno i govorno	15 - 20 min



Materijal:
Prostor gdje se može ležati, sjediti ili stajati u skupini, u zatvorenom ili na otvorenom.

18

Izvor: ICDI. (2022).
Play for Inclusion: A handbook for non-formal services supporting young refugee children and families.
Prijevod na hrvatski:
[korakpokorak.eqlas.hr/materijali/kartice-aktivnosti](https://www.korakpokorak.eqlas.hr/materijali/kartice-aktivnosti).

Ključne spoznaje

- **Psihološka prva pomoć** nije namijenjena samo stručnjacima za hitne intervencije — to je suosjećajan, svakodnevni odgovor koji svi možemo pružiti djeci u stanju uznemirenosti.
- **Strategija 3P** — promatraj, poslušaj, poveži — vodi nas kroz prepoznavanje znakova emocionalnih poteškoća, izgradnju povjerenja i povezivanje djece s odgovarajućom vrstom pomoći.
- **“Promatraj”** znači biti pažljiv i perceptivan za promjene u ponašanju koje mogu upućivati na poteškoće izazvane stresom ili traumom, osobito kada traju dulje vrijeme.
- **“Polušaj”** uključuje stvaranje sigurnog i uvažavajućeg prostora u kojem se dijete iskazuje stres — bez pritiska, osude ili zadiranja u privatnost.
- **„Poveži”** nas podsjeća da ostanemo u okviru svoje uloge i kroz izgrađeno povjerenje uputimo djecu i obitelji pouzdanim, pristupačnim i kulturološki osjetljivim službama kada je potrebna daljnja podrška.



Vježba

Larisa ima 5 godina. Upisala je predškolu prošle godine i ne govori dobro hrvatski jezik. Nedavno je počela plakati kada bi skupina krenula na spavanje. Njena odgajateljica Julia pokušala je sve — pronašla joj je druge aktivnosti — ali kada druga djeca idu spavati, Larisa neutješno plače. *Što bi Julia trebala učiniti?*

Predložite joj barem tri savjeta temeljena na 3P strategiji. **Zapišite ih u svoj dnevnik učenja.**





Kviz

Pitanje 1: Koji je glavni cilj “promatranja” u 3P strategiji?

- A) Izravno pitati dijete o njegovim osjećajima
- B) Promatrati i prepoznati promjene u djetetovu ponašanju
- C) Uputiti dijete psihologu

Pitanje 2: Što je od navedenog preporučljivo kod slušanja djece u uznemirenom sanju?

- A) Dati savjet i podijeliti svoje iskustvo
- B) Pustiti dijete da priča svojim tempom u sigurnom okruženju
- C) Potaknuti dijete da zaboravi incident i nastavi dalje

Pitanje 3: Kada bi praktičar trebao uputiti dijete vanjskim stručnim službama?

- A) Čim dijete pokaže loše ponašanje
- B) Tek nakon što roditelj zatraži
- C) Kada djetetove potrebe nadilaze profesionalne sposobnosti praktičara

Pitanje 4: Koje od sljedećeg treba izbjegavati pri emocionalnoj podršci djetetu?

- A) Osigurati siguran prostor
- B) Dati obećanje kako će sve biti u redu i kako će se problem riješiti
- C) Dokumentirati obrasce ponašanja

Primjeri iz prakse

Studija slučaja 1: Vrtić koji podržava djecu nakon traumatskog događaja koristeći 3P strategiju

Naslov: Naši vrtićki dani

Kontekst:

Đulijano, petogodišnji romski dječak, nedavno se pridružio lokalnom vrtiću usred godine. Đulijano je tih i povučen, izbjegava grupne igre i od prvog dana pokazuje znakove uznemirenosti. Nakon nekoliko tjedana, nema nikakvog poboljšanja. Očito je da se Đulijano ne osjeća dobro.

Strategija:

Ana, njegova odgajateljica, promatrala je njegovo ponašanje nekoliko tjedana i bilježila svoje zabrinutosti. Umjesto da postavlja direktna pitanja, sjedila je pokraj njega tijekom igre i nudila svoju mirnu prisutnost. U jednom trenutku Đulijano je pokazao na slomljenu kocku i rekao: „Nema kuće“, no Ana nije mogla shvatiti više jer je govorio na lokalnom romskom jeziku.

Ana je pozvala romskog pomagača Santija, no bez uspjeha—ni on nije mogao razumjeti što se dogodilo. Konzultirala se s vrtićkom psihologinjom i uz pomoć Santija odlučila razgovarati s Đulijanovom obitelji. Obitelj je podijelila da je zbog neispravnih instalacija došlo do požara u naselju u kojemu su živjeli. Požar je, uz ostalu štetu u naselju, oštetio i njihovu kuću te obitelj sada odsjeda kod rodbine u drugom selu. Đulijano je morao krenuti u vrtić na novoj lokaciji jer je predškola obvezna prije polaska u školu.

Nakon toga, Ana je prilagodila Đulijanovu dnevnu rutinu, pružajući mu vrijeme i prostor kada je to bilo potrebno. Zajedno s djecom i romskim pomagačem, u prostoriji je od komadića tkanine napravila šator koji je na oba jezika nazvala „sigurno mjesto“. U njemu se Đulijano, kao i druga, djeca mogao osamiti, ako mu je to bilo potrebno, znajući da je dobrodošao i u drugim aktivnostima. Uz suglasnost obitelji, povezala ih je s vrtićkom psihologinjom. Uz pomoć romskog pomagača, psihologinja je roditeljima dala smjernice o tome što bi Đulijano mogao trebati u ovom osjetljivom razdoblju.

S vremenom se Đulijano ponovno počeo igrati, uključivati se u grupne aktivnosti i postupno graditi povjerenje prema odraslima i vršnjacima. Anin smiren pristup ispunjen uvažavanjem prema roditeljima, pomogao mu je da se osjeća sigurno, a da pritom nije preplavljen.

Ovaj slučaj pokazuje da praktičari u ranom djetinjstvu, iako nisu stručnjaci za mentalno zdravlje, mogu pružiti snažnu psihološku prvu pomoć kroz promatranje, suosjećanje, educiran rad i kulturološki osjetljivu suradnju.





Pitanja za refleksiju

- Koje znakove uznemirenosti je Ana primijetila kod Đulijana; kako se slični znakovi mogu pojaviti kod druge djece?
- Kako je Ana pokazala poštovanje prema Đulijanovoj kulturnoj pozadini?
- Što biste trebali znati ili učiniti kako biste osigurali da vaš odgovor bude kulturološki osjetljiv?
- Kako je Ana ostala unutar svoje uloge, a da je ipak pružala značajnu podršku?
- Kada može biti potrebno uputiti dijete vanjskim stručnjacima i kako to možemo učiniti pažljivo?



Zapišite svoja promišljanja u dnevnik učenja.

Studija slučaja 2: Podrška zajednici kroz neformalne usluge

Naslov: Naša šumska avantura

Kontekst:

Tijekom poslijepodnevne aktivnosti u lokalnom Centru igre (centru u zajednici), koordinatorica Lejla organizirala je pripovijedanje priča i igru uloga u kojoj su djeca mogla odabrati životinjski lik i osmisliti zajedničku priču. Djeca su s oduševljenjem birala svoje uloge—medvjed, ptica i drugi—pri čemu je svako dijete dodavalo novu ideju u avanturu. Roditelji su bili pozvani da se pridruže, udruživši se sa svojom djecom kako bi sudjelovali u igri. Jedan dječak, Emir (4 godine), odlučio je biti vuk te je počeo glasno režati, obarati rekvizite i ignorirati priču, čak i kada ga je majka nježno pokušala usmjeriti.



Strategija:

Umjesto da odmah prekine njegovo ponašanje, Lejla je promatrala Emira iz udaljenosti, bilježeći intenzitet i ponavljanje njegovih postupaka. Pristupila je grupi u ulozi „istraživača u šumi“ i počela postavljati znatiželjna pitanja: „*Tko je sagradio ovo sklonište?*“ „*Jeste li već jeli ručak?*“ Preusmjeravajući grupu, uvela je mirniju atmosferu—čuvši životinje kako se igraju, došla je vidjeti gdje je sva zabava. Kada je stigla do životinja, predložila je zajednički obrok od šumskih sastojaka koje mogu pronaći i donijeti. Ta promjena uključila je djecu i odrasle, uključujući i Emira, koji se postupno smirio i počeo pomagati „pripremati hranu“ koristeći listove i štapove.



Kasnije je Lejla tiho provjerila situaciju s Emirovom majkom, koja je podijelila da je Emirov otac nedavno napustio obitelj. Emir je tjednima bio nemiran ili pretjerano privržen. Lejla joj je rekla da su uvijek dobrodošli da se ponovno pridruže i igraju.



Učinak:

Korištenjem maštovite igre i nježnog preusmjeravanja, umjesto disciplinskih mjera, Lejla je pomogla Emiru da se osjeća uključeno, bez da bude izdvojen. Igra je Emiru pružila siguran prostor za izražavanje emocija, dok se postupno ponovno uključivao u grupne aktivnosti. Njegova majka se osjećala podržano i raspitivala o budućim susretima. Grupa je sljedeći tjedan nastavila priču „šumske avanture“, a Emir je ponosno predvodio pripremu obroka.

Ovaj slučaj pokazuje da se čak i u neformalnim okruženjima poput centra u zajednici može pružiti psihološka prva pomoć kroz pažljivo promatranje, intervenciju u igri i inkluzivan, kulturološki osjetljiv pristup koji podržava i djecu i njihove skrbnike.

Pitanja za refleksiju

- Kako je koordinatorica koristila igru da razumije i odgovori na emocionalno stanje djeteta?
- Koju je ulogu imala prisutnost roditelja u podršci djetetu tijekom aktivnosti?
- Kako je koordinatorica balansirala kreativnost i strukturu kako bi održala sigurno i uključivo okruženje za svu djecu?



Zapišite svoja promišljanja u dnevnik učenja.

Kartice aktivnosti

U ovom odjeljku pronaći ćete dvije aktivnosti koje možete prilagoditi i koristiti u vlastitim ustanovama ili programima. Ovi resursi osmišljeni su kako bi potaknuli oporavak u slučaju toksičnog stresa ili traume te izgradili otpornost nakon toga, pružajući emocionalnu sigurnost, socijalnu povezanost i pozitivan identitet, posebno za djecu koja doživljavaju poteškoće ili marginalizaciju.

Svaka aktivnost temelji se na načelima iz CHAVORE okvira i promiče osjetljivu, inkluzivnu praksu koja podržava mentalno zdravlje iz više perspektiva.



Kartica aktivnosti 1: Moje sigurno mjesto

Cilj: Promicati emocionalnu sigurnost, smirenost i kreativno izražavanje kroz izgradnju vlastitog sigurnog mjesta.

Dob: 3–6 godina

Trajanje: 20–25 minuta

Materijali:

- Komadići tkanine, jastuci, marame, karton, deke
- Meko osvjetljenje (po želji)
- Pozadinska glazba (tihi instrumental ili zvukovi prirode)

Kako provesti aktivnost:

1. Objasnite aktivnost:

Recite djeci da će pomoći izgraditi „sklonište“—posebno mjesto gdje svatko može doći kako bi se osjećao smireno, odmoriti ili jednostavno biti u tišini (možete ga nazvati i drugačije). Naglasite da je ovo njihovo vlastito stvaralaštvo i da može biti upravo onakvo kakvim oni zamišljaju sigurno mjesto.

2. Pripremite materijal:

Postavite sve materijale na sredinu prostorije i potaknite djecu da odaberu što žele koristiti. Dopustite im da surađuju ili grade pojedinačno. Pomažite samo ako vas za to zatraže.

3. Uključite glazbu i stvorite atmosferu:

Pustite tihu pozadinsku glazbu ili zvukove prirode kako biste podržali opuštanje i koncentraciju. Održavajte meko osvjetljenje i mirnu atmosferu. Možete sjediti u blizini u tišini ili nježno komentirati kreativnost djece bez vrednovanja.



4. Reflektirajte:

Nakon izgradnje, pitajte: „Kako se osjećaš u svom sigurnom šatoru?“ ili „Što bi želio/željela raditi ovdje?“

Toplo potvrdite sve odgovore bez osuđivanja. Ako djeca ne žele govoriti, jednostavno priznajte njihovo sudjelovanje osmijehom ili kimanjem glavom.

5. Održavajte trajno:

Održavajte šator ili sklonište kao redovito mirno mjesto u prostoriji. Potaknite djecu da ga koriste kad god im treba osjećaj sigurnosti ili tišine.

Zašto je ova aktivnost korisna?

- Stvaranje osobnog sigurnog prostora pomaže djeci da se osjećaju sigurno, smireno i da imaju kontrolu nad svojom okolinom.
- Određeno mirno mjesto daje djeci alat za upravljanje jakim emocijama i vježbanje strategija smirivanja samostalno.
- Samostalna izgradnja prostora osnažuje djecu da donose odluke i izraze svoj jedinstveni osjećaj udobnosti i sigurnosti.
- Održavanje dostupnosti sigurnog mjesta uči djecu da je u redu tražiti trenutke tišine za odmor i emocionalnu ravnotežu.



Kartica aktivnosti 2: Ljekovita moć igre

Cilj: Podržati emocionalni oporavak, suradnju i maštovito izražavanje kroz pripovijedanje priča i igru uloga u sigurnom, zabavnom okruženju.

Dob: 3–6 godina

Trajanje: 30–40 minute

Materijali:

- Maskice životinja, uši, repovi ili dodaci za kostime (opcionalno)
- Prirodni ili reciklirani materijali (npr. listovi, štapovi, karton, tkanina)
- Prostor za izgradnju (unutarnji ili vanjski)
- Tiha pozadinska glazba ili zvukovi prirode (opcionalno)

Kako provesti aktivnost:

1. Objasnite aktivnost:

Pozovite djecu da odaberu ili osmisle životinjski lik. Objasnite da ćete zajedno stvoriti priču ili igru—poput života u šumi, izgradnje skloništa ili traženja hrane. Potaknite ih da zamisle kako se njihova životinja osjeća, što joj je potrebno i što bi mogla raditi tijekom dana.

2. Osigurajte materijal:

Rasporedite razne materijale otvorenog tipa koje djeca mogu koristiti za izgradnju svog okruženja—poput skloništa, hrane, gnijezda ili igrališta za životinje. Dopustite kreativnost i improvizaciju.

3. Uključite glazbu i stvorite atmosferu:

Pustite tišu glazbu ili zvukove prirode kako biste stvorili opuštenu atmosferu. Praktičar se može pridružiti u ulozi „stranca“ postavljajući pitanja poput: „*Tko ovdje živi?*“ ili „*Mogu li vam pomoći pripremiti vašu šumsku juhu?*“ To potiče nježno pripovijedanje, bez da ga vodi.

4. Reflektirajte:

Nakon igre, pozovite djecu da podijele što se dogodilo u njihovoj priči o životinjama ili kako se njihova životinja osjećala. „*Je li tvoja životinja bila sretna danas? Što joj je pomoglo da se osjeća bolje?*“

Sve doprinose prihvatite s ljubaznošću. Ako su roditelji prisutni, pozovite ih da se i oni uključe u igru.

5. Održavajte neko vrijeme:

Stvorite mali kutak „Životinjskog svijeta“ s materijalima koji se mogu ponovno koristiti, gdje se djeca mogu vraćati ovoj vrsti simbolične igre kad god poželeva.



Evaluacija

Ovaj odjeljak pomaže vam da razmislite o svom učenju i učvrstite znanje o psihološkoj prvoj pomoći i strategiji 3P (promatraj, poslušaj, poveži). Pitanja su osmišljena kako bi vam pomogla bolje razumjeti kako prepoznati i reagirati na stres i traumu kod male djece, posebno u različitim okruženjima ranog djetinjstva poput vrtića, predškola, centara u zajednici ili drugih prostora za djecu.

Upute

Odgovorite na 10 pitanja iz kviza u nastavku.

Za uspješno završavanje sesije ciljajte na rezultat od 80% ili više.

Ako je potrebno, slobodno se vratite na prethodne dijelove modula kako biste učvrstili svoje razumijevanje.

Kviz

Pogledajmo koliko dobro možete primijeniti ono što ste naučili u stvarnoj praksi ranog djetinjstva!

Pitanje 1: Što od navedenog najbolje predstavlja pristup psihološke prve pomoći?

- A) Dijagnosticiranje i liječenje djece s traumom
- B) Pružanje kliničke terapije za izazove u ponašanju
- C) Pružanje neposredne emocionalne podrške i osiguravanje sigurnosti
- D) Izbjegavanje razgovora o stresu i traumi



Pitanje 2: Točno ili netočno:

Korak „poslušaj“ u strategiji 3P znači tražiti od djece da detaljno govore o svojoj traumi kako bi odrasli mogli razumjeti.

Pitanje 3: Kratko odgovorite:

Navedite dva znaka emocionalne uznemirenosti koja se mogu pojaviti kod djeteta od 3–6 godina u okruženju ranog učenja.

Pitanje 4: Koja je jedna od glavnih odgovornosti praktičara prilikom primjene koraka „poveži“?

- A) Postavljanje dijagnoze
- B) Uklanjanje djeteta iz skupine
- C) Bilježenje obrazaca ponašanja i upućivanje stručnjacima po potrebi
- D) Pričanje djetetove priče drugom osoblju radi povratne informacije

Pitanje 5: Upari:

Povežite svaki korak strategije 3P s njegovom osnovnom radnjom.

Korak – Radnja



- | | |
|--------------|---|
| A) Promatraj | 1. Pružiti upute i upućivanje stručnjacima po potrebi |
| B) Poslušaj | 2. Primijetiti i bilježiti ponašanje |
| C) Poveži | 3. Pružiti empatiju i miran prostor |

Pitanje 6: Što biste trebali učiniti ako dijete počne plakati tijekom grupne aktivnosti i povuče se?

- A) Reći mu da se odmah vrati grupi
- B) Ignorirati ponašanje—proći će samo od sebe
- C) Sjediti u blizini i pružiti mirnu prisutnost bez pritiska
- D) Tražiti od djeteta da pred drugima objasni što nije u redu

Pitanje 7: Scenarijsko pitanje:

Primijetili ste da se dijete u skupini počelo izolirati od vršnjaka i često prazno gleda. Koji je vaš prvi korak slijedeći pristup 3P?

- A) Pitati roditelje je li dijete doživjelo traumu
- B) Odmah pozvati psihologa da promatra
- C) Promatrati i bilježiti djetetovo ponašanje tijekom nekoliko dana
- D) Organizirati grupnu raspravu s osobljem o djetetu

Pitanje 8: Točno ili netočno:

Ako je dijete uznemireno, korisno je podijeliti svoju osobnu priču kako bi se dijete osjećalo manje samo.

Pitanje 9: Kratko odgovori:

Zašto je važno uzeti u obzir kulturni kontekst prilikom pružanja podrške djeci koja doživljavaju stres ili traumu?

Pitanje 10: Popuni prazninu:

U strategiji 3P, od praktičara se potiče da _____, umjesto da rješavaju sve probleme djeteta.



Zaključci i daljnji koraci

Sažetak Lekcije 4

U ovoj ste lekciji naučili kako **djeca često izražavaju uznemirenost kroz ponašanje**—i kako praktičari u ranom djetinjstvu mogu reagirati s empatijom i praktičnom podrškom.

Kroz **strategiju 3P—promatraj, poslušaj, poveži**—istražili ste **osnove psihološke prve pomoći**: primjećivanje znakova

uznemirenosti, izgradnju povjerenja i povezivanje djece s odgovarajućom pomoći.

Također ste pregledali uobičajene reakcije na stres i važnost promatranja ponašanja tijekom vremena, uz blisku suradnju s obiteljima i stručnjacima.

Najvažnije, podsjetili ste se da **prisutnost, ljubaznost i dosljednost mogu imati dugotrajan učinak**.

Teme obrađene u lekciji

- Razumijevanje **uznemirenosti, stresa i traume** kod male djece
- Prepoznavanje **specifičnih znakova emocionalnih i ponašajnih poteškoća** u određenoj dobi
- Primjena **strategije 3P—promatraj, poslušaj, poveži** za psihološku prvu pomoć
- Prepoznavanje **obrambenih mehanizama i znakova emocionalne disregulacije**
- Suradnja s obiteljima i stručnjacima za dugoročnu podršku djetetu

Ključne spoznaje

- **Uznemirenost** kod djece često se očituje kroz promjene u ponašanju. Rano prepoznavanje ovih promjena može spriječiti dugotrajnu emocionalnu štetu.
- **Psihološka prva pomoć** nije namijenjena samo stručnjacima—djeca u sustavu odgoja i obrazovanja trebaju našu podršku kroz suosjećanje i osnovne strategije.
- **Strategija 3P—promatraj, poslušaj, poveži**, pruža jednostavan i učinkovit okvir za prepoznavanje i reagiranje na znakove za uzbunu.
- **Odgovor svakog djeteta na stres je jedinstven**—promatranje tijekom vremena ključno je za razumijevanje njihovih potreba.
- **Obrambeni mehanizmi poput borbe, bijega ili zamrzavanja** prirodne su reakcije na traumu i trebaju se razumjeti, a ne suditi.
- **Uvažavajuće, nenametljivo slušanje** gradi povjerenje i pomaže djeci da se osjećaju viđeno i sigurno.
- **Suradnja s obiteljima i vanjskim stručnjacima** ključna je za pružanje sveobuhvatne, kulturološki osjetljive podrške.



Savjeti za praksu

- Redovito promatrajte i bilježite promjene u ponašanju djece tijekom vremena kako biste uočili rane znakove uznemirenosti.
- Stvorite miran i siguran prostor prije uključivanja u razgovore, kako bi se djeca osjećala ugodno izražavajući se.
- Koristite empatično slušanje — pokažite toplinu, izbjegavajte prekidanje i nemojte pritiskati djecu da dijele više nego što žele.
- Poznajite svoje granice kao skrbnik ili praktičar i imajte jasan plan upućivanja kada je potrebna profesionalna pomoć.
- Suradujte s kolegama i obiteljima, promičući međukulturalnu svijest, kako biste dijelili promatranja, uvide i resurse za jaču mrežu podrške oko djeteta.



Kao praktičar, možete stvoriti sigurno i podržavajuće okruženje u kojem mala djeca mogu izražavati svoje osjećaje i započeti proces iscjeljivanja. Pažljivim **promatranjem promjena u ponašanju** možete prepoznati rane znakove uznemirenosti i reagirati prije nego što se izazovi razviju u dugotrajnu emocionalnu štetu. Korištenjem strategije **3P—promatraj, poslušaj, poveži**, možete poduzeti praktične korake kako biste pružili podršku. Prepoznajte da je odgovor svakog djeteta na stres jedinstven te da su ponašanja poput borbe, bijega ili zamrzavanja **prirodni obrambeni mehanizmi**, a ne loše ponašanje. Bliska suradnja s obiteljima i drugim stručnjacima osigurava da je podrška koju pružate dosljedna, kulturološki osjetljiva i sveobuhvatna.

***Zapamtite:** Imate jedinstvenu ulogu, ne samo da obrazujete, već i da štitite i iscjeljujete.*

Sljedeća lekcija

U sljedećoj čete lekciji istražiti kako inkluzivna okruženja potiču osjećaj sigurnosti, poštovanja i pripadnosti za svako dijete.

Dodatna literatura

Online tečaj psihološke prve pomoći (dostupan na nekoliko jezika) razvijen u okviru EU konzorcija od Terres des Hommes:

<https://childhub.org/en/online-learning-materials/psychological-first-aid-support-children>

Online tečaj psihološke prve pomoći koji je razvio Save the Children:

<https://resourcecentre.savethechildren.net/document/psychological-first-aid-children-online-course>



Center on the Developing Child, Harvard University (2016). From Best Practices to Breakthrough Impacts: A Science-Based Approach to Building a More Promising Future for Young Children and Families: <https://developingchild.harvard.edu/>

Bessel van der Kolk (2014). The body keeps the score: brain, mind, and body in the healing of trauma. Chicago: Turabian.

Nicholson, J., Perez, L., & Kurtz, J. (2019). Trauma-informed practices for early childhood educators : relationship-based approaches that support healing and build resilience in young children. Routledge, Taylor & Francis Group.

Eleanor D. Brown, Sara King, Mallory L. Garnett & Steven J. Holochwost (2025). Emotion Knowledge Relates to Cortisol for Children Attending Head Start Preschool, Early Education and Development, 36:1, 204-218, DOI: 10.1080/10409289.2024.2370292

Literatura

ICDI. (2022). Play for inclusion: A handbook for non-formal services supporting young refugee children and families. Leiden: International Child Development Initiatives. <http://www.reyn.eu/wp-content/uploads/2023/07/handbook-play-for-inclusion-activity-cards-EN-combined.pdf>

International Step by Step Association (ISSA). (n.d.). Embracing Diversity: Creating equitable societies through personal transformation – Program for adults [Training manual]. ISSA. https://www.issa.nl/issa/initiative/embracing_diversity

Ionescu, M., Rudaš, A., Trikić, Z., (2022). *Training of Trainers on Foundational Training on Psychological First Aid and Trauma-informed Practices for Young Children and their Caregivers. Training Guide*, Leiden: ISSA.

Kinzler, K. D., Dupoux, E., & Spelke, E. S. (2007). The native language of social cognition. Proc. Natl. Acad. Sci. U.S.A. 104, 12577–12580.

Macías-Aranda, F., & Valls Carol, R. (2023). *Breaking the silence: European REYN Early Childhood Research Study – Exploring the status of young Roma children and their families*. International Step by Step Association (ISSA).

Maté, G. (2023) Mit o normalnom: Trauma, bolest i iscjeljenje u toksičnoj kulturi. Prevela Aleksandra Barlović, Mozaik knjiga.

OASBS - Pučko otvoreno učilište Korak po Korak (n.d.). *To je škola* [Video]. <https://www.korakpokorak.hr/materijali/to-je-skola>

World Health Organization, War Trauma Foundation, & World Vision International. (2011). *Psychological first aid: Guide for field workers*. World Health Organization.



Sufinancira
Europska unija



ROMANI
EARLY YEARS
NETWORK

CHAVORE PARTNERS

PEDAGÓGUSOK INÉSTITUT



Škola Doktorán
Wide Open School n. o.

KORAK
PO
KORAK
puta otvorenosti učitelja

Partners
Hungary
Alapítvány

KEC
Gendreau and Justice Research
Romania Education Center



25+ years for
Early Childhood
Development



CHAVORE Samostalno učenje

Lekcija 5: Poticanje inkluzije i
prihvatanje različitosti

SADRŽAJ

Dobro došli u Lekciju 5: Poticanje inkluzije i prihvatanje različitosti.....	3
Razumijevanje inkluzije i različitosti u ranom djetinjstvu.....	5
Različitost.....	5
Inkluzija i integracija — nisu iste	5
Jednakost i ravnopravnost	7
Pristranost u praksi ranog odgoja i obrazovanja.....	7
Slušanje djece kao temelj inkluzije	8
Mikroinkluzija u svakodnevi	9
Primjeri iz prakse	12
Studija slučaja 1: Jezični zid	12
Studija slučaja 2: Dostupne pustolovine	12
Studija slučaja 3: Propitivanje rodni normi	13
Alati za inkluzivnu praksu	15
Kartice aktivnosti	19
 Kartica aktivnosti 1: Naš jezični zid	19
 Kartica aktivnosti 2: Igra uloga za svakoga	20
Samoprocjena: Koliko ste sigurni u svoje znanje?	21
Zaključci i sljedeći koraci	22
Literatura	24

Dobro došli u Lekciju 5: Poticanje inkluzije i prihvatanje različitosti



U ovoj lekciji istražiti ćete kako inkluzivni odgoj i obrazovanje u ranom djetinjstvu – u formalnim i neformalnim okruženjima – mogu pomoći svojoj djeci da se osjećaju poštovano, sigurno i vrijedno. To je osobito važno za romsku djecu, koja se često suočavaju s brojnim preprekama u inkluziji i ostvarivanju dobrobiti. Kao odgojno-obrazovni djelatnik, bilo da radite u formalnoj skupini, u zajedničkom prostoru u zajednici, Centru igre ili drugom neformalnom okruženju, imate ključnu ulogu u stvaranju osjećaja pripadnosti za svako dijete.

Razvojni psiholog Urie Bronfenbrenner objašnjava da djeca rastu i uče unutar mreže odnosa koja obuhvaća obitelj, zajednicu i društvo. Ova nam perspektiva pomaže razumjeti zašto je Vaša uloga – gdje god radili – toliko važna za psihološku dobrobit romske djece.

Promišljat ćete o tome kako Vaše vlastito iskustvo oblikuje rad s djecom, istražiti utjecaj nesvjesnih pristranosti te usvojiti praktične strategije za stvaranje okruženja u kojima se sva djeca i sve obitelji osjećaju dobrodošlo.

Krenimo!

Pregled lekcije

Ova lekcija pruža odgojno-obrazovnim djelatnicima, u **formalnim, neformalnim i informalnim okruženjima**, znanja i strategije za stvaranje **inkluzivnih i poticajnih okruženja** za svu djecu, osobito za onu iz raznolikih i marginaliziranih skupina.

Istražit ćete pojmove **različitosti, ravnopravnosti i inkluzije** (tzv. DEI - *diversity, equity, inclusion*) u odgojno-obrazovnim okruženjima ranog djetinjstva, promišljati o vlastitim iskustvima i mogućim pristranostima te upoznati praktične načine **poticanja osjećaja pripadanja i participacije** za svako dijete i svaku obitelj.

U ovoj ćete lekciji istražiti sljedeće ključne teme i pojmove:

- Različitost, inkluzija, ravnopravnost i pristranost
- Kulturalno osjetljiva okruženja (slavljenje različitosti)
- Ravnopravnost spolova u okruženjima ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja



Ciljevi učenja

Do kraja ove lekcije moći ćete:

- **razumjeti** važnost različitosti i inkluzivnog obrazovanja u različitim odgojno-obrazovnim okruženjima – od vrtićkih skupina i programa u zajednici do informalnih prostora učenja
- **istražiti** kako identitet i jezik oblikuju učenje i dinamiku skupine
- **ispitati** strategije koje promiču ravnopravnost spolova te preispituju stereotipe
- **prepoznati i propitivati** pristranosti i stereotipe u praksi ranog i predškolskog odgoja
- **primijeniti** inkluzivne prakse koji afirmiraju jedinstvenost svakog djeteta i potiču njegovu punu participaciju



Razumijevanje inkluzije i različitosti u ranom djetinjstvu

U ranom djetinjstvu važno je da svako dijete razvije osjećaj pripadanja, identiteta i dostojanstva — osobito djeca iz zajednica koje su dugo doživljavale isključenost, poput Roma. U ovom ćete poglavlju istražiti što različitost i inkluzija doista znače u praksi — ne samo prepoznavanje razlika, nego stvaranje okruženja u kojem je svako dijete primijećeno, saslušano i cijenjeno.

Djeca u Vašu skrb dolaze s čitavim nizom vidljivih i nevidljivih identiteta: jezikom, obiteljskom strukturom, kulturom, sposobnostima i rodnim izražavanjem. Inkluzivni praktičari prepoznaju i slave tu različitost kao snagu — te prilagođavaju pristupe kako bi susreli svako dijete ondje gdje se ono nalazi.

Upoznajmo tri temeljna pojma koji oblikuju inkluzivna okruženja ranog učenja:

Različitost: prisutnost razlika u identitetu, podrijetlu i iskustvima, uključujući rasu, etničnost, jezik, rodni identitet, sposobnosti i socioekonomski status.

Ravnopravnost: uklanjanje prepreka i pružanje podrške koja je svakom djetetu potrebna da bi uspjelo i napredovalo — umjesto da svima pružamo isto.

Inkluzija: osiguravanje da se svako dijete osjeća dobrodošlo, sigurno, poštovano i da može u potpunosti sudjelovati.

Ova su načela ukorijenjena u pristupu odgoju bez predrasuda (Derman-Sparks & Edwards, 2020.) i multikulturalnim pristupima učenju (Banks, 2016.), koji nas pozivaju na kritičko promišljanje o moći, identitetu i zastupljenosti. Razumjeti ove pojmove — i utjecaj nesvjesne pristranosti — ključno je za stvaranje ranih odgojno-obrazovnih okruženja koja njeguju razvoj i glas svakog djeteta.

Krenimo dublje u to kako se različitost, ravnopravnost i inkluzija pojavljuju u svakodnevnoj praksi — i kako na njih možete odgovoriti promišljeno i s brigom.

Različitost

Različitost u ranom djetinjstvu obuhvaća vidljive i nevidljive razlike: kulturu, jezik, rasu, etničku pripadnost, sposobnosti, rodni identitet, obiteljsku strukturu i socioekonomski status. Djeca u učenje donose cijele svoje živote — i svi njihovi aspekti trebaju biti prepoznati i cijenjeni.

Inkluzija i integracija — nisu iste

Važno je razlikovati integraciju i inkluziju, osobito u radu s romskom djecom i obiteljima.

Integracija znači smjestiti djecu u isto okruženje, ali očekivati da se ona prilagode bez stvarne promjene okruženja. Djeca su fizički prisutna — ali ne osjećaju pripadnost.

Inkluzija znači prilagoditi okruženje kako bi kultura, jezik i identitet svakog djeteta bili odraženi i slavljani.

Inkluzija podrazumijeva:

- osluškivanje dječjih glasova
- izgradnju povjerenja s obiteljima
- uvrštavanje romske kulture u materijale, priče i proslave
- preispitivanje pristranih normi unutar sustava ranog odgoja

Inkluzija znači da svako dijete može doprinositi i napredovati.

No, kako to izgleda u praksi?

Situacije i uvjeti razlikuju se od zemlje do zemlje. Negdje se bilježe pozitivni pomaci, a drugdje dugo ostaje isto. No uvijek je važno čuti perspektive romskih obitelji i stručnjaka — tako dobivamo realniju sliku izazova.

Primjeri iz REYN studije:

“U uslugama ranog djetinjstva ne obraća se posebna pozornost na slučajeve kada djeca ne razumiju jezik. Istina je da najčešće nauče dominantni jezik u predškolskim programima, ali trebao bi postojati poseban program unutar usluga ranog djetinjstva. Neromska djeca nemaju problem razumjeti učitelja, no samo romska djeca uče jezik.” — obitelj s Kosova

“Ni obvezni predškolski program ne funkcionira uvijek na lokalnoj razini jer općine nisu spremne u kapacitetima odgovoriti: nema dovoljno ustanova ni asistenata koji govore romski jezik.” — stručnjaci iz Slovačke

“Naša kći nije govorila slovenski kada je krenula u školu. Jedan joj je dječak puno pomagao kako bi je mogao razumjeti. Njena je učiteljica odlučila pohađati tečaj romskog jezika kako bi mogla bolje pomoći romskoj djeci. Svi smo poštovali tu plemenitu odluku.” — obitelj iz Slovenije

Važne inicijative

Mnoge inicijative poboljšavaju položaj romske djece i njihovih obitelji. Detaljan pregled možete pronaći u studiji *Breaking the Silence – European REYN Early Childhood Research Study*.

Posebno izdvajamo “TOY for Inclusion”, koji polazi od ideje da inkluzija počinje dječjom prirodnom željom za zajedničkom igrom. Centri igre pružaju fleksibilna, među-sektorska rješenja te približavaju usluge obiteljima, umjesto da određene skupine označavaju kao “teško dostupne”.

Pitanja za refleksiju

Razmislite o idućim pitanjima i **zapišite u svoj dnevnik učenja:**

- Jesu li romska djeca u mom okruženju doista uključena — ili samo prisutna?
- Koje poruke dobivaju iz govora, vizualnih materijala i odnosa u svojoj okolini?



Jednakost i ravnopravnost

Jednakost: označava da svi dobivaju jednako, isto.

Primjer: svako dijete dobiva iste škare za dešnjake.

Ravnopravnost: svako dijete dobiva ono što mu je **potrebno** da uspije.

Primjer: ljevoruka djeca dobivaju škare za ljevoruke, djeca s još nerazvijenom motorikom zaobljene škare, a ostala djeca koja su spremna - standardne dječje škare.

Pristranost u praksi ranog odgoja i obrazovanja

I dobronamjerni odrasli imaju nesvjesne pristranosti. Uobičajene su pristranosti vezane uz rodne uloge, jezične sposobnosti ili obiteljsko podrijetlo. Teorija **intersekcionalnosti** (Crenshaw, 1989.) pokazuje da djeca mogu doživjeti višestruke slojeve diskriminacije — npr. romska djevojčica može istodobno doživljavati etničke i rodne stereotipe.

Većina nas misli: *“Nisam pristran/a.”* Ali pristranost često djeluje tiho, neprimjetno.

Pitanja za refleksiju

Razmislite i **zapišite u dnevnik učenja:**

- Jeste li ikada očekivali manje od djeteta zbog njegova obiteljskog podrijetla ili načina govora?
- Povezujete li se lakše s nekim roditeljima nego s drugima?
- Pohvaljujete li određenu djecu češće — ili drugu brže ispravljate?



Naše pretpostavke oblikuju:

- koga češće uključujemo tijekom skupnih aktivnosti
- kako tumačimo dječja ponašanja
- kojim se obiteljima obraćamo — i s koliko topline
- čije jezike i tradicije slavimo, a čije zanemarujemo
- koliko očekujemo od djece s različitim iskustvima

Zašto je ovo važno?

Male odluke stvaraju velike razlike — one grade osjećaj pripadanja ili učvršćuju osjećaj isključenosti. Za romsku djecu, koja se često osjećaju na margini, posljedice mogu biti još dublje — loše samopouzdanje i samopoštovanje, slab angažman i loše mentalno zdravlje i dobrobit.

Kada dijete stalno upija negativnu sliku o sebi (ili je u potpunosti zanemareno), ono može internalizirati poruku da ne pripada, ili da se mora promijeniti kako bi bilo prihvaćeno i pripadalo.

Razvijanje svijesti o nesvjesnoj pristranosti pomaže nam da:

- **zaustavimo automatske reakcije** i donosimo pravednije odluke
- razumijemo **kako naš kontekst** oblikuje naša očekivanja
- **otvorimo prostor** da svako dijete bude viđeno i saslušano, cijenjeno
- **gradimo snažnije odnose s obiteljima**

Savjeti za praksu

1. Redovito reflektirajte.

Provjerite razlikuju li se Vaša očekivanja ovisno o spolu, podrijetlu ili jeziku djeteta.

2. Koristite raznolike materijale.

Uključite knjige, igračke i vizualne prikaze koji odražavaju različite kulture, obiteljske strukture i sposobnosti.

3. Promatrajte vlastite obrasce.

Obratite pozornost koga najčešće pozivate, hvalite ili ispravljate — i zašto.



Otvorenost za ovakva pitanja nije stvar okrivljanja, nego rasta. Kada osvijestimo vlastite obrasce, možemo stvarati nove – one koji odražavaju pravednost, brigu i poštovanje prema svojoj djeci i njihovim obiteljima.

Slušanje djece kao temelj inkluzije

Inkluzija također znači da **djeca imaju glas** u oblikovanju svojeg učenja. Kada oslušujete njihove ideje, osjećaje i prijedloge, potičete razvoj sudjelovanja i povjerenja. To se nadovezuje na *Pristup sposobnostima* (Nussbaum, 2011.), koji naglašava važnost poticanja dječjeg glasa, osobito one djece čiji se glasovi često ne čuju — poput romske djece u segregiranim okruženjima. Dopustite da djeca zajedno s vama stvaraju pravila i rituale.

Praktični alati:

- **Kartice emocija:** djeca biraju sliku koja prikazuje kako se osjećaju.
- **Kutija prijedloga:** djeca ubacuju crteže ili poruke o tome što žele raditi ili učiti.
- **“Glasni trenutci” u krugu:** svako dijete ima priliku podijeliti misao ili priču bez prekidanja.

I vrlo mala djeca mogu izraziti ono što im je važno — samo im trebamo omogućiti prostor.

Rezultati CHAVORE inicijative pokazuju da djeca prirodno teže uključivanju druge djece. Kada su ih pitali: “Što možeš učiniti da se dijete osjeti dijelom skupine?”, djeca su davala pozitivne i empatične odgovore:

“Pitala bih je da se igra s nama da nije sama.” — djevojčica, 5 g., Mađarska

“Nasmijao bih se i rekao nešto lijepo.” — dječak, 4 g., Mađarska

“Rekao bih joj da dođe igrati se s nama.” — dječak, 6 g., Kosovo

“Pozvala bih je da se pridruži.” — dječak, 5 g., Slovenija

“Rekla bih dečku da se svi možemo zajedno igrati.” — djevojčica, 5 g., Slovačka

Mikroinkluzija u svakodnevici

Male geste imaju velik učinak:

- točno izgovaranje imena svakog djeteta
- korištenje vizualnih materijala i knjiga koji odražavaju kulture svih obitelji
- pozivanje djece da pouče druge riječ ili pozdrav na svom jeziku
- izlaganje fotografija "obitelji tjedna"

Ovakve mikroinkluzije grade mostove pripadanja i daju do znanja da je svako dijete važno. **Organizacija za ekonomsku suradnju i razvoj (2022.)** ističe da su ovakve svakodnevne mikroinkluzije posebno važne za romsku djecu, koja se često ne prepoznaju u glavnim odgojno-obrazovnim sadržajima.

Alat samoprocjene: Spektar inkluzije

Ovaj alat za samoprocjenu može Vam pomoći u prepoznavanju vlastite prakse:

Nesvjesna → Svjesna → Osjetljiva → Inkluzivna → Zagovaračka

Spektar inkluzije podsjeća nas da je to **putovanje**. Ne težimo savršenstvu, nego zajedničkom napretku.

Vježba: Moj pogled na različitost

Razmislite kako vas je vlastita pozadina (kultura, obrazovanje, jezik, rod, itd.) oblikovala u današnjem pristupu djeci i obiteljima. **Zapišite odgovore u dnevnik učenja.**



1. O meni

- Kojoj kulturnoj ili etničkoj pozadini pripadam?
- Kojim jezikom/jedicima govorim ili ih razumijem?
- Koji je moj rodni identitet i kako je utjecao na moja iskustva?
- Kakvo je bilo moje rano djetinjstvo (vrijednosti, tradicije, odgoj i obrazovanje)?

2. Moj pogled u praksi

- Koje vrijednosti ili uvjerenja oblikuju moj pogled na djecu i obitelji?
- Kako reagiram na ponašanja ili običaje koji se razlikuju od mojih iskustava?
- Jesam li se ikada posebno povezala/povezao s obitelji zbog dijeljenog iskustva? Opišite.

3. Izazovi i rast

- Jesam li ikada imala/o pretpostavku koja je utjecala na rad s djecom?
- Koja bi mogla biti moja "slijepa točka" - nešto što ne opažam ili ne uzimam u obzir zbog moje pozadine?
- Kako učim o kulturama i iskustvima različitim od mojih?

4. Pogled u budućnost

- Što mogu učiniti da bolje prepoznam i proslavim različitost?
- Kako mi razumijevanje vlastitog pogleda može pomoći u stvaranju inkluzivnijeg okruženja?

Ključne spoznaje

- **Različitost** znači prepoznavanje i slavljenje vidljivih i nevidljivih razlika među djecom i obiteljima.
- **Inkluzija** osigurava da se djeca osjećaju dobrodošlo, uključeno i cijenjeno — ne samo fizički prisutno.
- **Ravnopravnost** je usmjerena na pružanje svakom djetetu onoga što mu je potrebno da uspije.
- **Pristranost**, iako često nesvjesna, utječe na naša očekivanja i ponašanja — moramo se s njome suočiti.
- **Inkluzivni pristup** počinje refleksijom i vodi promišljenoj, pravednoj praksi u svakodnevnim situacijama.



Kviz

Pitanje 1: Točno ili netočno:

Jednako postupanje prema svoj djeci osigurava pravednost.

Pitanje 2: Što je inkluzija?

- A) Davanje svakom djetetu istih igračaka i zadataka
- B) Stvaranje okruženja u kojem se sva djeca osjećaju sigurno, cijenjeno i mogu u potpunosti sudjelovati
- C) Osiguravanje da se djeca ponašaju na isti način
- D) Dopuštanje djeci da se igraju samo u malim, odvojenim skupinama

Pitanje 3: Koji je od navedenih primjera ravnopravnosti?

- A) Zahtijevati od sve djece da slijede istu rutinu bez obzira na njihove potrebe
- B) Prikazivati samo većinsku kulturu u vizualima u odgojno-obrazovnim prostorima
- C) Pružiti materijale na više jezika
- D) Imati samo jedan komplet knjiga za cijelu skupinu, bez obzira na sposobnosti ili kulturnu pozadinu



Primjeri iz prakse

Od načela do prakse: inkluzija na djelu

Inkluzija u ranom i predškolskom odgojno-obrazovnom okruženju postaje zaista značajna tek kada iz teorije prijeđe u svakodnevnu praksu. U ovom ćete poglavlju vidjeti kako inkluzivne vrijednosti mogu zaživjeti kroz konkretne odluke, stvarne situacije, prostorna rješenja i svakodnevne interakcije.

Kroz studije slučaja i praktične primjere, vidjet ćete kako se okruženja za učenje mogu razvijati tako da odgovaraju potrebama sve djece — bilo prilagodbom prostora, afirmiranjem identiteta ili preispitivanjem stereotipa. Svaki primjer pokazuje kako male, ciljane promjene mogu stvoriti snažne trenutke povezanosti, participacije i osjećaja pripadnosti.

Pogledajmo izbliza kako okruženja za učenje mogu postati mjesta u kojima sva djeca mogu napredovati.

Inkluzivne prakse mogu se primijeniti ne samo u klasičnim učionicama, nego i u knjižnicama, obiteljskim centrima, Centrima igre i knjižnicama igračaka te u kućnim ili zajedničkim, zajednicom vođenim programima ranog učenja.

Studija slučaja 1: Jezični zid

U multikulturalnom okruženju u kojem boravi nekoliko djece romskog podrijetla, odgajateljica je postavila “Jezični zid” s pozdravima i jednostavnim riječima na jezicima svih obitelji — uključujući i romski jezik.

Kada se skupini pridružila nova djevojčica, **Kristina**, odmah je primijetila romski pozdrav na zidu. Lice joj se ozarilo. Svakoga jutra s ponosom pokazuje na “svoju” riječ i počinje je koristiti u komunikaciji s vršnjacima. Ubrzo su i druga djeca počela koristiti taj pozdrav. Kristinino samopouzdanje je naraslo: postaje razgovorljivija i, uz podršku romske pomoćnice, naučila je skupinu kratku romsku uspavanku.

Ovaj mali, vidljivi čin inkluzije šalje važnu poruku: “*Tvoj jezik — i ti — pripadate ovdje.*” Ojačava samopouzdanje djeteta, osjećaj pripadnosti te međukulturnu znatiželju i međusobno poštovanje.



Studija slučaja 2: Dostupne pustolovine

U jednom ranom i predškolskom okruženju, odgajatelji su odlučili ponovno urediti centar građenja kako bi bio pristupačan djeci s motoričkim teškoćama. Snizili su police, osigurali prostore za gradnju na podu i dodali prilagođene alate.

Djeca s motoričkim izazovima mogu u potpunosti sudjelovati — a suradnja i kreativnost među svom djecom značajno se povećala.

Ova inkluzivna prilagodba ne samo da omogućuje pristup nego i obogaćuje učenje cijele skupine.



Studija slučaja 3: Propitivanje rodni normi

Tijekom simboličke igre, dječak odabire haljinu. Odgajateljica je afirmirala njegov izbor te kasnije pročitala slikovnicu koja slavi različite načine izražavanja. Ovaj jednostavan, podržavajući odgovor otvara prostor za razgovor o osobnim preferencijama. S vremenom su djeca počela slobodnije izražavati sebe i pokazivala veću međusobnu prihvaćenost.



Mali trenutak prerastao je u snažnu lekciju o inkluziji i identitetu.

Vježba

Svaka studija slučaja u ovom poglavlju prikazuje na koji se način inkluzija može ostvariti u praksi. Odvojite nekoliko minuta i **u svoj dnevnik učenja zapišite:**

- Koja vas je studija slučaja najviše dotaknula? Zašto?
- Što biste u toj situaciji učinili slično — a što drugačije?
- Možete li se prisjetiti djeteta ili trenutka iz vlastitog okruženja koji podsjeća na jedan od primjera?
- Koje nove ideje ili poticaje za vlastitu praksu ste dobili iz ovih priča?



Zatim, prijedite na praktičan izazov: osmislite inkluzivni kutić koji odražava različitost vaše skupine:

- Koje biste knjige, vizualne materijale, jezike i didaktiku uključili?
- Ako radite izvan formalnog okruženja (npr. u Centru igre ili prostoru zajednice), kako biste ove ideje prilagodili mobilnom ili dijeljenom prostoru?

Ključne spoznaje

- Inkluzija se ostvaruje **kroz svakodnevne odluke i promišljeni dizajn okruženja za učenje.**
- **Prilagodba materijala i prostora** pomaže svakom djetetu da participira na smislen način.
- Studije slučaja pokazuju kako mali postupci (jezični zid, izbor kostima, pristupačni prostori) mogu donijeti velike promjene.
- Refleksija o vlastitoj praksi otkriva nove mogućnosti za inkluzivno djelovanje.
- **Inkluzivna praksa** ne pripada samo formalnim ustanovama; ona je **način razmišljanja i djelovanja** koji može procvjetati u vrtićima i školama, kao i zajedničkim prostorima, domovima i svugdje gdje se djeca i obitelji susreću, uče i rastu.



Kviz

Pitanje 1: Koja je jedna od ključnih značajki inkluzivne prakse prema studijama slučaja?

- A) Osiguravanje da se djeca igraju samo s vršnjacima sličnog podrijetla
- B) Omogućavanje da su aktivnosti jednostavnije za provedbu samo za neku djecu
- C) Prilagodba okruženja i materijala kako bi sva djeca mogla smisleno participirati
- D) Izbjegavanje razgovora o razlikama



Pitanje 2: Zašto je važno prikazivati jezike obitelji u okruženju za učenje?

- A) Kako bi se potaknulo natjecanje među jezicima
- B) Kako bi se potvrdio identitet djece i izgradio osjećaj pripadnosti
- C) Kako bi se smanjila potreba za poučavanjem jezika
- D) Kako bi se prostor dodatno ukrasio

Pitanje 3: Kako je odgajateljica u studiji slučaja o rodnim normama reagirala na dječakov izbor haljine?

- A) Ispravila ga i usmjerila prema drugoj odjeći
- B) Zanimarila je njegov izbor kako ne bi privukla pažnju
- C) Afirmirala je njegov izbor i iskoristila priliku za poticanje samoizražavanja
- D) Uklonila svu odjeću za presvlačenje iz centra

Alati za inkluzivnu praksu

Rječnik inkluzije

Jezik koji koristimo kao praktičari oblikuje način na koji djeca vide sebe i jedni druge. Ovi jednostavni savjeti mogu Vaš svakodnevni govor učiniti inkluzivnijim, vrednujući identitet svakog djeteta i izbjegavajući ograničavajuće etikete ili stereotipe.

- Koristite izraz „obitelji“ umjesto „mame i tate“.
- Recite „djeca s teškoćama“ (jezik usmjeren na osobu).
- Izbjegavajte rodno obilježene pohvale („jak dječak“ / „draga djevojčica“).
- Zamijenite etikete poput „problematično dijete“ izrazom „dijete koje izražava snažne emocije“.
- Izbjegavajte nadimke poput „čokoladno dijete“, koji pokazuju stereotipe prema etničkoj pripadnosti djece. Umjesto toga koristite pojmove koji opisuju individualne osobine ili interese.

Kontrolna lista inkluzivnog okruženja

Koristite ovu listu kako biste procijenili koliko Vaše okruženje doista uključuje svu djecu. Od knjiga i vizuala do igračaka i jezika — svako pitanje pomaže vidjeti osjeća li se svako dijete zastupljeno i uvaženo.

- Jesu li knjige kulturološki raznolike?
- Predstavljaju li igračke različite sposobnosti i kulture?
- Odražavaju li vizualni materijali identitete svakog djeteta?
- Jesu li zastupljeni različiti jezici?
- Uključuju li izlošci obiteljske fotografije i elemente kućne kulture?

Savjet za praksu

Ova razigrana i značajna aktivnost poziva djecu da donesu predmet iz svog doma koji govori priču o tome tko su. Aktivnost podržava identitet, kulturnu povezanost i inkluzivno učenje kroz pripovijedanje. Zamolite svako dijete da donese tri predmeta koji predstavljaju njihov dom ili kulturu. Stvorite mali izložbeni prostor i potaknite djecu da ispričaju priču o predmetima.

Persona Dolls (Lutke-osobe)

Ovo je snažan alat za pripovijedanje, koji koristi lutke s realističnim identitetima kako bi potaknuo empatiju, inkluziju i propitivanje pristranosti u ranom učenju. Ova metoda je istodobno i zabavna i duboko značajna, jer potiče djecu na brigu, razmišljanje i djelovanje. Pomaže u:

- poticanju participacije, inkluzije i različitosti
- podržavanju pravednosti i ravnopravnosti
- razvoju komunikacije, empatije i rješavanja problema
- istraživanju i razumijevanju stvarnih izazova, poput nepravednosti ili isključenosti
- izgradnji emocionalne pismenosti, samopouzdanja i kritičkog razmišljanja

Praktičar pripovijeda priču koristeći „posebnu“ lutku-osobu s vlastitom pričom i osjećajima. Djeca se odnose prema lutki kao prema vršnjaku i pomažu joj rješavati probleme s kojima se susreće.

* Za više informacija: [Persona Doll Priručnik](#)

Kontrolna lista rodne ravnopravnosti

Ova lista pomaže procijeniti kako okruženje podržava rodnu ravnopravnost.

Potiče razmišljanje o sljedećem:

- Pojavljuju li se djevojčice i dječaci jednako u plakatima, knjigama i materijalima?
- Potičete li svu djecu jednako da istražuju STEM, umjetničko izražavanje i emocije?
- Jesu li oba roditelja uključena u komunikaciju i događanja?
- Jesu li u prikazu obiteljskih uloga prisutni različiti primjeri (npr. očevi koji peku, majke koje popravljaju stvari)?
- Izbjegavate li dodjeljivanje zadataka prema spolu (npr. „dječaci spremaju kocke“, „djevojčice brišu stolove nakon ručka“)?

Koristite listu pri planiranju ili kao refleksiju nakon promatranja.

Dubinska procjena različitosti i zastupljenosti

Ova analiza nadovezuje se na osnovnu Kontrolnu listu inkluzivnog okruženja. Ona pomaže procijeniti odražavaju li knjige, igračke i vizuali djecu i obitelji koje su u vašoj skupini.

Zapitajte se:

- Odražavaju li knjige i igračke kulture i jezike sve djece?
- Postoje li materijali koji propituju rodne i kulturne stereotipe?
- Promiču li vizuali pozitivne i raznolike prikaze?
- Uključujete li instrumente, tkanine ili kućanske predmete iz različitih kultura?
- Jesu li blagdani i kulturne tradicije predstavljene izvan onih dominantnih?

Djeca trebaju prepoznati sebe u pozitivnim prikazima kako bi se osjećala da pripadaju.

Slušanje djece: poticanje dječje angažiranosti

Poticati dječji glas ključno je za inkluziju. Ova pitanja pomažu sagledati na koji način se dječje ideje uvažavaju:

- Donose li djeca svakodnevno odluke o tome što i kako uče?
- Konzultirate li djecu oko rutina, knjiga ili pjesmica?
- Kako potičete djecu različitih sposobnosti da sudjeluju u donošenju odluka?
- Sudjeluju li djeca u kreiranju pravila i rutina?
- Postoji li u prostoru mjesto gdje djeca mogu ostaviti prijedloge ili povratne informacije?

Razmotrite izradu jednostavnog „Tjednog zapisa slušanja“ kojim dokumentirate kako oslušujete i primjenjujete dječje ideje.

Suradnja s obiteljima

Obitelji su partneri u stvaranju inkluzivnog okruženja. Razmislite o sljedećem:

- Uključujete li roditelje, bake, djedove i braću/sestre u život skupine?
- Dopirete li i do obitelji koje se mogu osjećati marginalizirano (npr. romske, migrantske)?
- Organizirate li "Tjedan obiteljske kulture" za slavljenje kućnih tradicija?
- Jesu li komunikacije (mailovi, obavijesti) dostupne na jezicima obitelji?
- Postoje li neformalni načini uključivanja obitelji (fotografije, predmeti, tradicije)?

Europski okvir za inkluziju Roma (2020.) naglašava: „Izgradnja povjerenja s romskim obiteljima počinje poštovanjem, priznanjem i pozivom.“

Vježba

Odaberite dva alata predstavljena u ovom poglavlju (npr. Persona Dolls, procjena različitosti, kontrolna lista rodne ravnopravnosti...). Za svaki odgovorite:

- Kako bih ovaj alat mogao/mogla koristiti u svojoj skupini već idućeg tjedna?
- Koju pripremu ili podršku trebam?
- Kako ću znati da alat pozitivno utječe na inkluziju?



Zapišite kratki plan ili skicu ideje **u svoj dnevnik učenja**.

Ključne spoznaje

- Inkluzija se gradi **svakodnevnim postupcima** — od načina govora do načina organizacije prostora.
- **Zastupljenost je važna:** djeca trebaju vidjeti svoje identitete, kulture i obitelji u okruženju.
- Inkluzivni alati, poput Persona Dolls (lutke-osobe) i Procjene različitosti pomažu vidljivo provoditi inkluzivne vrijednosti.
- **Dječje uključivanje i suradnja s obiteljima su ključni:** inkluzija znači podijeliti glas i stav, ne samo omogućiti pristup.
- Kontrolne liste i samoprocjene potiču profesionalni rast i promišljanje.
- Sve ove strategije moguće je prilagoditi različitim kontekstima — vrtiću, obiteljskom centru, igraonici ili neformalnim programima u zajednici.



Kviz

Pitanje 1: Koji od prikazanih alata najbolje podržava emocionalnu pismenost djece kroz pripovijedanje?

- A) Kontrolna lista rodne ravnopravnosti
- B) Tjedni zapis slušanja
- C) Persona Dolls (Lutke-osobe)
- D) Tjedan obiteljske kulture



Pitanje 2: Zašto je važno provesti procjenu različitosti materijala za učenje?

- A) Kako bi se zadovoljili inspekcijski kriteriji
- B) Kako bi se izbjegle stare igračke
- C) Kako bi se osiguralo da se sva djeca vide pozitivno prikazanim
- D) Kako bi se smanjio vizualni nered

Pitanje 3: Kako praktičari mogu poticati inkluziju kroz suradnju s obiteljima?

- A) Tražiti ih da obavezno dolaze i sudjeluju na sastancima
- B) Pozivati obitelji da dijele tradicije i sudjeluju u životu skupine
- C) Ograničiti komunikaciju na pisane obavijesti
- D) Usredotočiti se samo na majke

Kartice aktivnosti

U ovom poglavlju pronaći ćete dvije praktične kartice aktivnosti koje možete prilagoditi svom odgojno-obrazovnom okruženju. Mogu vam pomoći u provođenju strategija obrađenih u ovoj lekciji, s posebnim naglaskom na identitet djece, njihov glas i inkluziju.

Svaka aktivnost temelji se na principima CHAVORE okvira i potiče odgovornu, inkluzivnu praksu koja podržava mentalno blagostanje iz više aspekata.



Kartica aktivnosti 1: Naš jezični zid

Cilj: Slaviti jezičnu različitost u skupini i jačati dječju ponos na njihov materinski jezik.

Dob: 3–7 godina

Trajanje: 20–40 minuta (početno postavljanje) + kratka redovita ažuriranja

Materijali:

- Velik zid ili oglasna ploča
- Papir
- Flomasteri
- Fotografije
- Prijevodi pozdrava

Kako provesti aktivnost:

1. Zamolite obitelji da podijele kako kažu „zdravo“ na svom materinskom jeziku.
2. Zapišite svaki pozdrav, uz dječju fotografiju ili crtež pored njega.
3. Vježbajte korištenje pozdrava tijekom kruga ili prijelaza u aktivnosti.

Zašto je ova aktivnost korisna?

- Djeca se osjećaju ponosno i viđeno kada se njihov jezik cijeni.
- Ova aktivnost potiče osjećaj pripadnosti i međusobno poštovanje među vršnjacima.



Kartica aktivnosti 2: Igra uloga za svakoga

Cilj: Stvoriti prostor u kojem djeca mogu slobodno istraživati identitet i samoizražavanje.

Dob: 4- 8 godina

Trajanje: 30- 45 minuta

Materijali:

- Odjeća za presvlačenje bez rodni oznaka
- Knjige o različitim ulogama

Kako provesti aktivnost:

1. Ponudite raznovrsne kostime i uloge bez unaprijed određenog dodjeljivanja.
2. Pročitajte priču o likovima koji propituju rodne uloge.
3. Potičite djecu da razgovaraju o svojim izborima: „*Tko si danas?*“

Zašto je ova aktivnost korisna?

Kada djeca vide da je izražavanje sebe sigurno i dobrodošlo, postaju samopouzdanija, inkluzivnija i empatičnija.

Samoprocjena: Koliko ste sigurni u svoje znanje?

Provjerite koliko dobro razumijete glavne ideje iz ove lekcije.

1. Razumijevanje inkluzije: Koja od ponuđenih tvrdnji najbolje opisuje razliku između inkluzije i integracije?

- A) Inkluzija i integracija su isto
- B) Integracija znači punu participaciju; inkluzija znači samo biti prisutan
- C) Integracija podrazumijeva smještanje djece u redovne skupine bez prilagodbi; inkluzija prilagođava okruženje svakom djetetu
- D) Inkluzija je samo za djecu s teškoćama

2. Prepoznavanje pristranosti: Što je nesvjesna pristranost?

- A) Namjerna diskriminacija
- B) Svjesna odluka da se dijete isključi
- C) Pretpostavke i uvjerenja kojih nismo svjesni, a utječu na naše ponašanje
- D) Nešto što se odnosi samo na formalno obrazovanje

3. Refleksivna praksa: Točno ili netočno:

„Budući da jednako tretiram svu djecu, ne moram uzeti u obzir njihovu kulturnu pozadinu.“

4. Alati za inkluzivnu praksu: Koji od sljedećih primjera NIJE primjer inkluzivne prakse?

- A) Izrada jezičnog zida s materinskim jezicima djece
- B) Pretpostavka da sve romske obitelji govore isti dijalekt
- C) Pozivanje obitelji da podijele pjesme i igre iz svoje kulture
- D) Korištenje Persona dolls (lutaka-osoba) za razgovor o emocijama i identitetu

5. Procjena vlastite sigurnosti (skala 1–4)

Na ljestvici od 1 (uopće nisam siguran/na) do 4 (vrlo siguran/na), procijenite svoju sigurnost u sljedećim područjima:

- Prepoznavanje nesvjesne pristranosti u vlastitom okruženju
- Korištenje alata za inkluzivnu praksu (npr. emocionalne provjere, Persona dolls)
- Učinkovita komunikacija s romskim obiteljima
- Prilagođavanje aktivnosti kako bi odražavale različite kulture i jezike
- Promicanje participacije i uključenosti za svu djecu

Zaključci i sljedeći koraci



Sažetak Lekcije 5

U ovoj ste lekciji istražili različite dimenzije stvaranja inkluzivnog okruženja i njegovanje različitosti u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju. Od temeljnih pojmova poput ravnopravnosti i pristranosti, do stvarnih primjera iz prakse, konkretnih alata i svakodnevnih postupaka — bili ste pozvani na duboku refleksiju i promišljeno djelovanje. Sada imate jasniju sliku o tome kako se inkluzivne vrijednosti ostvaruju u ranom odgoju — ne kao apstraktni ideali, nego kao svakodnevna iskustva koja osnažuju djecu i praktičare.

Teme obrađene u lekciji

- Različitost, inkluzija, ravnopravnost i nesvjesna pristranost
- Identitet, jezik i osjećaj pripadanja u ranim godinama
- Dječji glas, uključivanje i prezentiranje
- Inkluzivne prakse kroz osmišljavanje prostora, jezik i rutine
- Suradnja s obiteljima i rodna ravnopravnost

Ključne spoznaje

- **Inkluzija** nadilazi fizičku prisutnost — uključuje **potpunu participaciju, glas i reprezentaciju**.
- **Različitost** nije izazov, nego **snaga** svake zajednice.
- **Ravnopravnost** podrazumijeva **promišljeno pružanje podrške svakom djetetu kako bi napredovalo**.
- **Dječje uključivanje i suradnja s obiteljima ključni su elementi** inkluzivnog pristupa.



Savjeti za praksu

- Pozdravljajte djecu na njihovom materinskom jeziku i koristite višezječne materijale.
- Uključite alate poput Persona dolls (lutki-osoba), inkluzivnih kontrolnih lista i tjednih dnevnika slušanja.
- Stvorite prostore koji vidljivo i smisleno odražavaju identitet svakog djeteta.
- Redovito promišljajte o jeziku koji koristite, vlastitim pretpostavkama i interakcijama u skupini.
- Uključite obitelji pozivanjem na dijeljenje tradicija i sudjelovanje u svakodnevnom životu ustanove.



Kao odgojno-obrazovni djelatnici, imate ključnu ulogu u stvaranju okruženja u kojem se svako dijete osjeća viđeno, uvaženo i uključeno. Promišljanjem o različitosti, ravnopravnosti i nesvjesnim pristranostima, osiguravate da djeca od najranije dobi dožive osjećaj pripadnosti. Kroz riječi koje birate, rutine koje oblikujete i prilike koje pružate dječjem glasu, oblikujete način na koji se djeca sama vide, kao i jedni druge.

Prakse predstavljene u ovoj lekciji pokazuju kako se inkluzija može utkati u svaki aspekt svakodnevice — kroz promišljeno uređenje prostora, osnaživanje dječjeg uključivanja ili kroz aktivnu suradnju s obiteljima kao ravnopravnim partnerima. Kada inkluzija postane dio ritma vaše ustanove, različitost se prirodno slavi kao snaga i vrijednost, a svako dijete ima jednake mogućnosti napredovati.

***Zapamtite:** istinska inkluzija nije samo biti dio skupine — to je osjećaj da te se cijeni, da imaš glas i da ono što jesi zaista vrijedi.*

Sljedeća lekcija

U sljedećoj lekciji istražiti ćete kako stres utječe na djecu i odrasle, te ćete naučiti tehnike brige o sebi koje vam mogu pomoći da podržite obitelji s kojima radite, a ujedno brinete i o vlastitoj dobrobiti.

Dodatna literatura

1. Respecting Diversity Toolkit (EDC+):
https://www.skoladokoran.sk/wp-content/uploads/PR3_ECDPLUS_EN.pdf
2. Genderbest Erasmus+ Alati:
https://www.genderbest.eu/files/SA_Tool_EN_FINAL.pdf
<https://www.genderbest.eu/files/Toolkit%20for%20Monitoring%20and%20Evaluation%20FINAL%20ENG.pdf>
3. TED Talk govor: "The Danger of a Single Story" (Chimamanda Ngozi Adichie)
https://www.ted.com/talks/chimamanda_ngozi_adichie_the_danger_of_a_single_story
4. Persona Doll Metodologija:
<https://www.issa.nl/sites/default/files/www-issa/u672/Training%20Manual%20-%20Persona%20Doll.pdf>
<https://www.korakpokorak.hr/edukacije/metoda-persona-doll-za-rad-s-djecom-na-uvazavanju-razlicitosti>
<https://www.unicef.org/croatia/price/persona-doll-od-najranije-dobi-uci-prepoznati-nepravdu-u-dru%C5%A1tvu>

5. Teaching Young Children About Diversity, Equity, and Inclusion / Poučavanje male djece o različitosti, ravnopravnosti i inkluziji:
<https://naes.agnt.unr.edu/PMS/Pubs/2021-4645.pdf>
6. Advancing Equity in Early Childhood Education (NAEYC Position Statement)
<https://www.naeyc.org/sites/default/files/globally-shared/downloads/PDFs/resources/position-statements/advancingequitypositionstatement.pdf>
7. Equity, Diversity, and Inclusion in Early Childhood Education and Care (OECD)
https://www.oecd.org/en/publications/equity-diversity-and-inclusion-in-early-childhood-education-and-care_72ab31c1-en.html

Literatura

- Bronfenbrenner, U. (1979). The Ecology of Human Development. Harvard University Press.
- Nussbaum, M. (2011). Creating Capabilities: The Human Development Approach. Harvard University Press.
- Derman-Sparks, L., & Edwards, J. O. (2020). Anti-Bias Education for Young Children and Ourselves. NAEYC.
- Banks, J. A. (2016). Cultural Diversity and Education. Routledge.
- Crenshaw, K. (1989). Demarginalizing the Intersection of Race and Sex. U. of Chicago Legal Forum.
- OECD (2022). Equity, Diversity and Inclusion in Early Childhood Education and Care.
- European Commission (2020). Roma Inclusion Strategies – EU Framework.
- Open Society Foundations (2020). Early Childhood and the Roma.
- REYN/ERRC (2021). Barriers to Early Childhood Services for Roma Children in Europe.
- REYN (2023). Early Childhood Research Study, Breaking the Silence.



Sufinancira
Europska unija



ROMANI
EARLY YEARS
NETWORK

CHAVORE PARTNERS





CHAVORE Samostalno učenje

Lekcija 6: Briga o sebi

SADRŽAJ

Dobro došli u Lekciju 6: Briga o sebi	4
Razumijevanje stresa	5
Vrste stresnih reakcija.....	5
Česti simptomi stresa.....	6
Prozor tolerancije	8
Podrška djeci u stresnim situacijama	12
Praktične strategije za podršku djeci tijekom stresa	13
Briga o roditeljima/ skrbnicima	15
Što nam govore istraživanja?.....	15
Savjeti za praktičare u odgojno-obrazovnim ustanovama.....	16
Briga o sebi za odgajatelje i praktičare u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju.....	18
Emocionalna težina skrbi o drugima	19
Zašto je briga o sebi važna?	19
Primjeri iz prakse	23
Studija slučaja 1: Pomoć Tomi da pronađe svoj mir.....	23
Studija slučaja 2: Osnaživanje roditelja kroz nježnu brigu o sebi	24
Kartice aktivnosti	27
 Kartica aktivnosti 1: “Vrijeme za kornjaču” – Umirujuća aktivnost za djecu.....	27



Kartica aktivnosti 2: Petominutno sidro - za roditelje 30



Kartica aktivnosti 3: Zaustavi se i posadi – Briga o sebi za praktičare..... 31

Samoprocjena: Koliko ste sigurni u svoje razumijevanje? 33

Zaključci i sljedeći koraci..... 34

Literatura..... 38



Dobro došli u Lekciju 6: Briga o sebi

U ovoj lekciji istražiti ćete što znači **brinuti o sebi** – za praktičare, djecu i roditelje/skrbnike. Zajedno ćemo vidjeti kako briga o vlastitoj dobrobiti može smanjiti stres, ojačati otpornost te pomoći u stvaranju poticajnog i brižnog okruženja za malu djecu, osobito onu koja se suočavaju s poteškoćama ili su izložena marginalizaciji, poput romskih obitelji.

Krenimo!

Pregled lekcije

Ova lekcija pomaže praktičarima u dubljem razumijevanju emocionalnih zahtjeva s kojima se susreću sami, djeca s kojom rade te roditelji/skrbnici koje podržavaju. Upoznat ćete se s uobičajenim reakcijama na stres i različitim strategijama brige o sebi. Kroz lekciju se nude praktični alati, savjeti, rutine i stvarni primjeri iz prakse koji pokazuju kako podržati mentalnu dobrobit u svakodnevnom radu, kako modelirati zdrave načine suočavanja sa stresom i jačati otpornost obitelji.

U ovoj lekciji istražiti ćete sljedeće ključne teme i pojmove:

- **Razumijevanje stresa:** prepoznat ćemo izvore stresa i znakove toksičnog stresa i sagorijevanja kod odraslih. Razumjet ćete i izvore stresa te njegove simptome kod djece.
- **Učinak stresa:** vidjet ćemo kako stres odraslih utječe na razvoj djece i zašto je dobrobit odraslih duboko povezana s dječjom.
- **Strategije brige o sebi:** isprobat ćete i promisliti o idejama i strategijama brige o sebi koje mogu podržati vašu dobrobit, kao i dobrobit djece i roditelja/skrbnika s kojima radite.



Ciljevi učenja

Do kraja ove lekcije moći ćete:

- **prepoznati** zašto je briga o sebi važna za vas kao praktičara i za djecu i obitelji koje podupirete
- **istražiti** praktične načine za promicanje dobrobiti i sprječavanje sagorijevanja u vlastitom radu te u radu s roditeljima/skrbnicima
- **naučiti** kako uvesti prakse brige o sebi kod djece kako bi se poticala emocionalna regulacija i razvoj otpornosti
- **pronaći** jednostavne, svakodnevne strategije koje roditelji mogu uvesti u svoje rutine kako bi podržali zdravu obiteljsku atmosferu



Razumijevanje stresa

Stres je odgovor našega tijela na pritisak. Svaka vrsta izazova – zahtjevi na poslu ili u školi, velike životne promjene ili traumatski događaji – može biti stresna.

No, nije svaki stres loš! Zapravo, mala doza stresa može biti korisna. Doživljavanje stresa prirodan je, biološki odgovor koji svi imamo i koji je važan za naš opstanak. No, kada stres postane stalan ili prevelik, može početi narušavati našu dobrobit – kao i dobrobit djece i obitelji koje podupiremo.

✓ **Pozitivan stres:** Lagana trema prije predstavljanja na roditeljskom sastanku može biti pozitivan stres – potiče vas da se usredotočite i dobro pripremite.

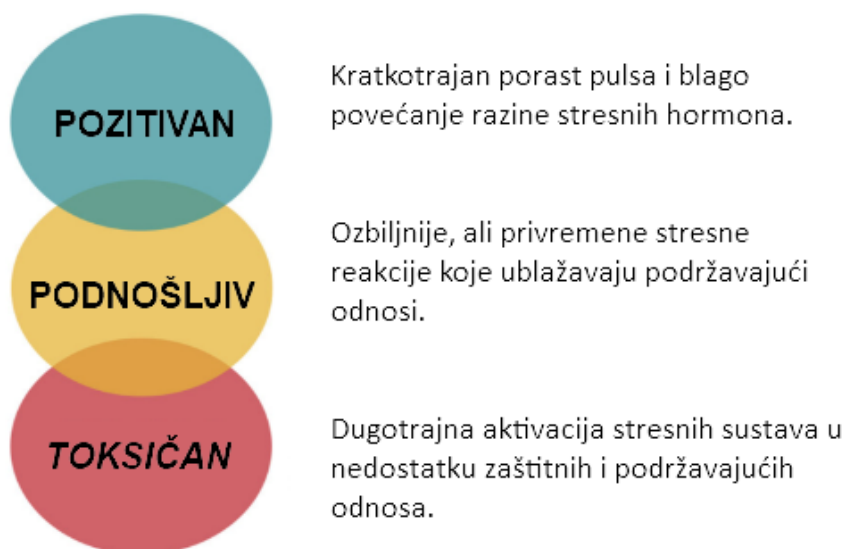
✗ **Negativan, preplavljujući stres:** S druge strane, stalno preopterećenje zbog visokog omjera djece i odgajatelja, nedostatka vremena za planiranje ili ponavljajućih izazova u ponašanju bez podrške može dovesti do negativnog stresa ili čak sagorijevanja.

Vrste stresnih reakcija

Kao što smo rekli, stres sam po sebi nije štetan – sastavni je dio života. Ono što čini razliku jest koliko dugo traje i imamo li dostupne podržavajuće odnose.

U okruženjima ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja vaša prisutnost, briga i podrška mogu značajno pomoći djeci (i roditeljima) da se nose sa stresom na zdrav način.

Prikaz u nastavku ističe tri vrste stresa:





Romska i druga marginalizirana djeca i stres

Za mnogu romsku i socijalno ugroženu djecu stres može biti pojačan čimbenicima poput diskriminacije, siromaštva, nestabilnih životnih uvjeta ili ograničenog pristupa zdravstvenim i socijalnim uslugama. Ovi trajni izazovi mogu pretvoriti podnošljiv stres u toksičan stres – osobito ako u njihovu životu nema stalnih, podržavajućih odraslih osoba.

Vaša uloga kao praktičara je ključna: stvaranjem sigurnog, uvažavajućeg okruženja i pružanjem emocionalno podržavajućih interakcija, pomažete zaštititi djecu od štetnih učinaka stresa i jačate njihovu otpornost. Alati i strategije u ovoj lekciji naročito su važni u podršci dobrobiti romske djece.

Stresne reakcije

Kada se osjećamo ugroženo, preplavljeno ili nesigurno, tijelo automatski reagira. To su naši urođeni obrambeni mehanizmi – a djeca ih doživljavaju jednako kao i odrasli.

Tri su najčešće stresne reakcije:

FIGHT (borba): osjećaj ljutnje, razdražljivosti, impulzivno reagiranje

FREEZE (smrzavanje): osjećaj “zaleđenosti”, neodlučnosti, bez pomicanja, plitko disanje

FLIGHT (bijeg): nervoza, potreba za udaljavanjem, nemir, povlačenje

Primjeri iz dječje svakodnevice:

■ **BORBA:** Dijete postaje frustrirano tokom igre kada drugi ne dijele igračke. Viče, baca predmete ili udara.

■ **SMRZAVANJE:** Dijete treba govoriti pred skupinom. Ukoči se, izbjegava kontakt očima, utihne i postane napeto.

■ **BIJEG:** Kod glasnog zvuka ili svađe dijete pobjegne u kut prostorije ili se sakrije ispod stola.

Česti simptomi stresa

Kada smo preplavljeni ili se osjećamo nesigurno, tijelo reagira automatski. To se može očitovati kroz različite fizičke i druge simptome, poput umora, glavobolje, napetosti mišića, probavnih tegoba, teškoća s koncentracijom.

To su normalne reakcije. Međutim, ako traju predugo bez podrške, mogu dovesti do sagorijevanja te narušiti fizičku i emocionalnu dobrobit.



Savjeti za praksu

U radu s djecom i obiteljima, uključujući romske zajednice, znakovi stresa nisu uvijek očiti. Djeca neće reći: “U stresu sam”, ali će njihovo ponašanje to pokazati. Prepoznavanje vlastitog stresa i osvještavanje stresnih reakcija kod drugih pomaže vam odgovoriti strpljivo, empatično i s razumijevanjem.

Pitanje za refleksiju

Uzmite trenutak tišine i razmislite što vam stvara stres u svakodnevici – kod kuće i na poslu.

Zapišite svoje misli u svoj dnevnik učenja.



Napravite jednostavnu listu podijeljenu u dva dijela:

- **Osobno** – stvari izvan posla (npr. obitelj, financije, zdravlje)
- **Profesionalno** – stvari povezane s vašom odgajateljskom ulogom (npr. opterećenje poslom, izazovna ponašanja, nedostatak podrške)

Nema točnih ili netočnih odgovora. Budite iskreni.

Savjet: Sačuvajte tu listu – trebat će vam kasnije u lekciji kada budete razrađivali strategije za upravljanje stresom.

Prozor tolerancije

Nakon što smo vidjeli što stres jest i kako se može očitovati u tijelu i emocijama, važno je razumjeti kako njime upravljamo. Svatko ima vlastiti prag izdržljivosti, kojeg nazivamo prozor tolerancije.

Kada smo unutar svojeg prozora tolerancije, imamo osjećaj da se možemo nositi sa svime što se događa. Možemo i dalje osjećati stres, ali on je podnošljiv; ostajemo mirni, usredotočeni i emocionalno uravnoteženi.

Razumijevanje emocionalne regulacije

Svi imamo trenutke kada su nam emocije “prevelike”: osjećamo se preplavljeno, frustrirano ili tjeskobno. Tada nam je teško razmišljati jasno ili donositi smirene odluke.

Tu pomaže emocionalna regulacija – sposobnost da se vratimo u svoj prozor tolerancije, zonu u kojoj se osjećamo sigurno, stabilno i sposobno reagirati promišljeno, a ne impulzivno.

- **Emocionalna regulacija nije univerzalna:** ono što pomaže jednoj osobi možda neće drugoj.
- Ključ je **vježba i ponavljanje** – što češće primjenjujemo strategije regulacije, to brže postaju učinkovitije i prirodnije.

Nekoliko pristupa emocionalnoj regulaciji:

1. **Samoregulacija** – što radimo sami kako bismo umirili živčani sustav:
 - duboko disanje
 - vježbe uzemljenja (fokus na ono što vidimo, čujemo, dodirujemo)
 - pokret (nježno istezanje, šetnja, ples)
2. **Umirivanje (*soothing*)** – sve što nam pomaže da smanjimo stres na nježan, podupirući način, poput:
 - toplog pića
 - umotavanja u deku
 - slušanja smirujuće glazbe
3. **Koregulacija** – događa se u odnosu, kroz povezanost i emocionalnu usklađenost; npr. kada:
 - odrasla osoba tiho i smireno govori uznemirenom djetetu
 - kolega pruži riječ podrške kada ste preplavljeni
 - zagrljaj ili smiren pogled koji vraća osjećaj sigurnosti

Koregulacija je posebno važna za malu djecu, koja još uče upravljati snažnim emocijama. U odgojno-obrazovnim skupinama vaša smirena prisutnost može pomoći djeci (i roditeljima) da se osjećaju stabilnije i sigurnije.

Savjeti za praksu

U mnogim romskim zajednicama koregulacija se odvija u široj obitelji – bake, tete ili starija braća i sestre često imaju važnu ulogu u umirivanju male djece. Uspavanke, pričanje priča ili ritmično ljuljanje uobičajeni su načini povezivanja i smirivanja – dragocjene kulturne prakse koje potiču emocionalni razvoj.

Prepoznavanje i uvažavanje ovih oblika koregulacije može produbiti povjerenje s romskim obiteljima i nadograditi na onome što već rade kod kuće.



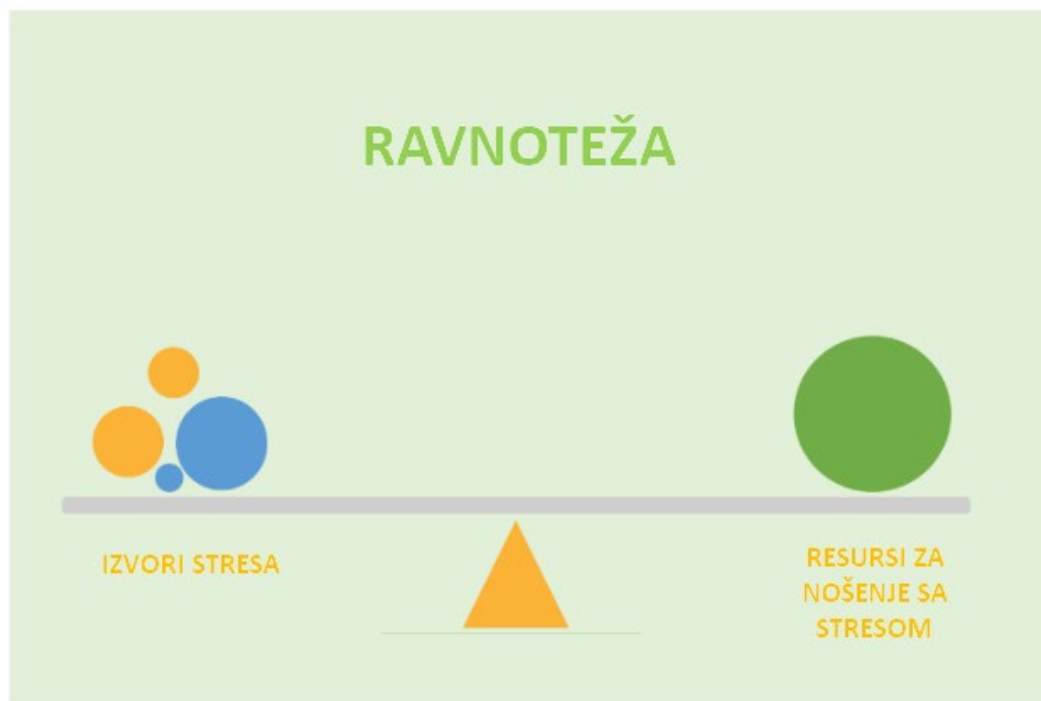
Pitanja za refleksiju

U svoj dnevnik učenja zapišite:

“Koje me aktivnosti umiruju i vraćaju u ravnotežu?”

Navedite jednostavne radnje ili male rituale koji vam pomažu kada ste preopterećeni.

Kao što smo naučili, ključno je održavati ravnotežu između izvora stresa i strategija suočavanja. Ovaj će vam popis pomoći prepoznati što za vas najbolje funkcionira.



Zatim razmislite:

“Što mi pomaže održavati ravnotežu?”

Povežite svoje stresore s aktivnostima koje vam pomažu osjećati se bolje i osmislite jednostavan plan kako se bolje nositi i odgovoriti na stresne situacije. To mogu biti aktivnosti u kojima uživate, rutine koje vam donose mir ili strategije koje su prije djelovale. Primjeri mogu uključivati:

- kratka šetnja za vrijeme pauze
- nekoliko dubokih udaha prije novog zadatka
- slušanje smirujuće glazbe na putu kući
- bilježenje misli i emocija u dnevnik
- kratko istezanje ili tjelovježba
- razgovor s podržavajućom osobom (kolega, prijatelji...)
- šalica toplog čaja u tišini
- postavljanje jasnih granice oko odmora (npr. isključivanje obavijesti nakon posla)

Ključne spoznaje

- **Stres je normalan** odgovor na pritisak. Ponekad nam pomaže ostati usredotočeni, ali ako traje predugo, može nas preplaviti.
- Na stres obično reagiramo na tri načina: **borba, smrzavanje, bijeg**. Reakcija ovisi o tome koliko se sigurno i podržano osjećamo.
- Cilj nije izbjegavanje stresa, nego **ostati unutar prozora tolerancije** – prostora u kojem možemo razmišljati jasno, reagirati smireno i osjećati kontrolu.
- **Emocionalna regulacija** pomaže nam vratiti ravnotežu kroz:
 - samoregulaciju (npr. disanje, pokret)
 - umirivanje (npr. glazba, rituali, dodir)
 - koregulaciju (npr. smiren, povezujući odnos s drugom osobom)



Podrška djeci u stresnim situacijama

Djeca doživljavaju stres na načine koji se odraslima mogu činiti beznačajni, ali njima su vrlo značajni. Promjene, prijelazi, narušena rutina, napetosti u obitelji ili prekomjerna stimulacija mogu utjecati na njihovo ponašanje, emocije i opću dobrobit. Budući da djeca još nemaju razvijen jezik i vještine kojima bi jasno izrazila što osjećaju, stres se može očitovati kroz različite znakove, primjerice:

- Tjelesni simptomi (npr. bolovi u trbuhu)
- Emocionalne reakcije (npr. iznenadni plač)
- Promjene u ponašanju (npr. prianjanje uz odrasle, ispadi bijesa)

Zdrav stres može pomoći djeci da uče i napreduju (npr. u isprobavanju nove igre), ali visok ili dugotrajan stres, poznat kao *toksični stres*, može negativno utjecati na razvoj djeteta.

● Pozitivan stres

Blagi stres koji djeci pomaže učiti i rasti. Kratkotrajan je, djeca ga mogu savladati i brzo nestaje uz podršku i ljubav.

Primjer: Dijete od 4 godine osjeća se sramežljivo pri polasku u novi vrtić, ali ga odgajateljica srdačno dočeka; ubrzo pronalazi prijatelje i osjeća se dobro.

● Podnošljiv stres

Snažnije, teže emocije koje mogu biti uznemirujuće ili podići tugu, ali uz veliku podršku odraslih dijete se ponovno može osjećati sigurno.

Primjer: Petogodišnjem djetetu uquine pas i on/ona je jako tužan/na. Roditelji razgovaraju o osjećajima, pružaju utjehu, čitaju priče o gubitku i provode više vremena u maženju.

● Toksični stres

Vrlo snažni, zastrašujući ili tužni osjećaji koji se ponavljaju bez prestanka, a dijete ostaje bez utjehe i podrške odraslih. Takav stres može dugoročno štetiti razvoju mozga i tijela.

Primjer: Trogodišnje dijete često sluša svađe kod kuće i nitko ga ne tješi. Ono može početi manje govoriti, imati češće ispade ili češće obolijevati.

Vaša je uloga ključna

Bilo u odgojno-obrazovnom okruženju, bilo kod kuće, uloga sigurne i pouzdane odrasle osobe iznimno je važna. Kada ste prisutni, osjetljivi i emocionalno dostupni, pomažete djetetu da se osjeća sigurno i podržano.

Jednostavne geste poput pružanja utjehe, održavanja predvidljive rutine ili pomoći djetetu da imenuje i regulira svoje osjećaje snažni su koraci u zaštiti njihova mentalnog zdravlja i razvoju vještina suočavanja koje će nositi kroz život.

Praktične strategije za podršku djeci tijekom stresa

1. Stvorite predvidljive rutine

Koristite dosljedne dnevne rasporede s vizualnim prikazima. Dosljednost gradi povjerenje i pomaže djeci da znaju što očekivati.

Najavljujte promjene i prijelaze unaprijed uz jednostavna objašnjenja.

2. Govorite jezikom emocija

Imenjujte emocije kada se događaju: *“Izgledaš frustrirano jer je vrijeme za pospremanje.”* S vremenom će djeca izgraditi vlastiti emocionalni vokabular i moći izraziti kako se osjećaju.

Koristite knjige i priče koje govore o osjećajima i strategijama suočavanja.



3. Uvedite tehnike smirivanja

Pripazite da budu primjerene dječjoj dobi:

- duboko trbušno disanje (*“Pomiriši cvijet – puhni svijeću”*)
- lagano istezanje ili tjelovježba
- tiha glazba ili umirujući zvukovi
- stiskanje antistres-loptice ili grljenje plišanca

4. Osmislite mirni kutak

Uredite ugodno mjesto s mekanim materijalima, senzornim predmetima i vizualnim smjernicama za smirivanje. Objasnite djeci da je to prostor za odmor i utjehu, a ne kazna.

5. Modelirajte zdravo suočavanje sa stresom i preplavljujućim emocijama

Pokažite djeci kako vi regulirate vlastite emocije, koristeći smiren glas, duboko disanje ili verbalizirajući. Djeca učenje gledanjem, a vaša samoregulacija uči ih kako se nositi sa snažnim emocijama. Koristite verbalizaciju: *“Osjećam se preplavljeno, duboko ću udahnuti.”*

6. Potičite igru i izražavanje

Nudite igre otvorenog tipa koje omogućuju emocionalnu obradu (npr. simbolička igra, crtanje, senzorne kutije). Slušajte bez procjenjivanja i pokušavanja “popraviti” njihove osjećaje.

7. Gradite povezanost i osjećaj sigurnosti

Svako dijete pozdravite toplo s dobrodošlicom.

Pružite dodatnu sigurnost, posebno u razdobljima promjena ili nesigurnosti.

8. Komunicirajte s obiteljima

Nježno podijelite svoja opažanja ako dijete djeluje pod stresom.

Dogovarajte zajedničke strategije između vrtića i doma.



Pitanje za refleksiju

Prisjetite se situacije u kojoj je dijete pod vašom skrbi pokazivalo znakove stresa: *Kako ste reagirali u tom trenutku? Što biste mogli dodati ili promijeniti prema ovim strategijama kako biste još bolje podržali djetetovu emocionalnu regulaciju?*

Zapišite svoja zapažanja u dnevnik učenja.

Ključne spoznaje

- Mozak male djece raste iznimno brzo!
- Kada se dijete osjeća sigurno i voljeno tijekom teških trenutaka, njegov mozak raste i jača. **Podržavajući odnosi** pomažu izgraditi temelj za cjeloživotnu emocionalnu dobrobit djeteta.
- Ako se velike, zastrašujuće emocije događaju bez podrške odraslih, stres se može “zadržati” u tijelu i mozgu te usporiti učenje i narušiti osjećaj sigurnosti kasnije u životu.
- **Rano prepoznavanje i nježan odgovor na stres** jačaju djetetovu otpornost, emocionalno zdravlje i vještine učenja za cijeli život.





Briga o roditeljima/ skrbnicima

Roditeljstvo je radosno – ali i zahtjevno!

Roditelji djece u dobi od 0 do 6 godina često nose veliki teret. Rane godine obuhvaćaju:

- prekide u spavanju
- stalni nadzor
- emocionalne uspone i padove
- usklađivanje posla, obitelji i financija
- vrlo malo vremena za sebe

Uz to dolaze troškovi skrbi za djecu, zdravstvene potrebe i rano učenje, pa ne čudi da se mnogi roditelji osjećaju iscrpljeno, preplavljeno ili „razvučeno“ do krajnjih granica.

Što nam govore istraživanja?

Istraživanja pokazuju da visoka razina roditeljskog stresa može negativno utjecati na mentalno zdravlje roditelja i na razvoj djeteta (Neece, Green & Baker, 2012.).

Kada su skrbnici pod kroničnim stresom, postaje im teže ostati strpljivi, emocionalno dostupni ili osjetljivi na potrebe djece – čak i uz najbolje namjere.

Romski roditelji, osobito se mogu suočavati s dodatnim i trajnim stresorima poput siromaštva, nesigurnog stanovanja, ograničenog pristupa uslugama ili društvene diskriminacije. Ti pritisci mogu dodatno otežati roditeljsku ulogu i povećati rizik od toksičnog stresa za roditelja i dijete.

Međutim, istraživanja također naglašavaju da su podržavajući odnosi, osjećaj pripadnosti zajednici i uvažavanje kulturnog identiteta ključni zaštitni čimbenici. To znači da praktičari koji grade povjerenje i prepoznaju snage romskih obitelji mogu imati snažnu ulogu u smanjenju stresa i poticanju otpornosti.

Strategije nošenja sa stresom kao što su uspostavljanje rutina, uključivanje u društvenu podršku, briga o sebi i traženje stručnog savjetovanja kada je potrebno mogu pomoći u upravljanju stresom. Prakse “mindfulnessa”, grupe podrške za roditelje i terapija također su pokazale učinak u smanjenju tjeskobe i poboljšanju opće dobrobiti roditelja male djece.

Savjeti za praktičare u odgojno-obrazovnim ustanovama

Kao praktičari u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju, imate važnu ulogu ne samo u razvoju djece, nego i u podršci dobrobiti njihovih roditelja. Pružanjem empatije, resursa i ohrabrenja možete biti važan izvor podrške i usmjeravanja.

Navodimo nekoliko praktičnih načina kako pomoći roditeljima da brinu o sebi i lakše se nose sa stresom:



1. Normalizirajte izazove roditeljstva

- Podsjetite roditelje da su osjećaji preplavljenosti, umora ili tjeskobe česti i nisu znak neuspjeha.
- Koristite uključiv i neosuđujući jezik kako biste stvorili siguran prostor u kojem se roditelji mogu otvoriti.

Primjer: Umjesto: „*Treballi biste provoditi više vremena nasamo sa svojim djetetom*“, možete reći: „*Mnogi roditelji kažu da im je teško pronaći individualno vrijeme s djecom — što je do sada Vama funkcioniralo?*“

Takav pristup pokazuje empatiju i potiče dijeljenje bez stvaranja osjećaja krivnje.

2. Potaknite male korake brige o sebi

- Podsjetite roditelje da briga o sebi ne mora biti zahtjevna ni vremenski duga.
- Predložite jednostavne i izvedive aktivnosti poput kratke šetnje, poziva prijatelju ili mirnog trenutka uz šalicu čaja.

3. Podijelite praktične savjete za brigu o sebi

- Ponudite letke, biltene ili neformalne podsjetnike s jednostavnim idejama, poput:
 - odmarajte kad dijete spava
 - pijte dovoljno tekućine i jedite hranjive obroke
 - uzmite povremene pauze bez ekrana kako biste smanjili mentalni umor
 - učinite svaki dan jednu malu stvar koja donosi radost

4. Promičite pozitivne strategije nošenja sa stresom

- Pomozite roditeljima u razvijanju korisnih alata:
 - potaknite uspostavljanje dnevnih rutina radi predvidljivosti
 - poučite jednostavne tehnike smirivanja poput dubokog disanja ili *mindfulnessa*
 - povežite ih s resursima za roditelje, radionicama ili telefonskim linijama za podršku

5. Osigurajte osjećaj zajedništva i povezanosti

- Potaknite roditeljske razgovorne grupe ili neformalne razgovore tijekom dolaska i odlaska djece.
- Povežite roditelje s lokalnim mrežama podrške ili stručnjacima za mentalno zdravlje.

- Ohrabrite međusobnu podršku upoznajući roditelje jedne s drugima.
Primjerice: „Svako jutro četvrtkom nakon dovođenja djece održavamo kratko druženje uz kavu za sve roditelje koji žele podijeliti savjete ili se samo povezati. Nema pritiska — samo prostor za razgovor i uzajamnu podršku.“
Ovaj pristup stvara dobrodošlu atmosferu i potiče neformalno povezivanje bez velikih obveza.

6. Modelirajte i zagovarajte uravnoteženost

- Vodite računa o vlastitoj dobrobiti i komunicirajte važnost uravnoteženosti.
- Potvrdite da je traženje pomoći snaga, a ne slabost.
- Pomozite roditeljima promijeniti pogled na „brigu o sebi“ — ona nije luksuz nego važan dio odgovornog roditeljstva.



Pitanja za refleksiju

Razmislite i **zapišite u svoj dnevnik učenja:**

Prisjetite se nedavne interakcije s roditeljem koji je djelovao pod stresom ili preopterećeno. *Kako ste reagirali? Što biste idući put mogli reći ili učiniti kako biste mu pružili veću podršku i ohrabрили brigu o sebi?*

Ključne spoznaje

Aktivnom podrškom roditelja doprinosite stvaranju **zdravijeg i otpornijeg obiteljskog okruženja**. Kada se roditelji osjećaju viđeno, podržano i osnaženo, bolje su opremljeni za poticanje razvoja svoje djece i za brigu o vlastitoj dobrobiti.



Briga o sebi za odgajatelje i praktičare u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju

Rad u ranom i predškolskom odgoju duboko je ispunjavajući, ali istodobno fizički i emocionalno zahtjevan. Praktičari često doživljavaju značajan stres dok usklađuju emocionalne, fizičke i razvojne potrebe djece s radnim zahtjevima i osobnim obavezama.

Uobičajeni izvori stresa u ustanovama ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja:

- veliki radni zahtjevi i stalno multitaskanje
- nedostatak stručne, emocionalne podrške i podrške kolega
- loša komunikacija i nejasna očekivanja
- ograničena ili nepostojeća povratna informacija
- kritike
- nejasno definirane uloge i odgovornosti
- dugi radni sati
- opće nezadovoljstvo poslom
- prevelika administracija
- nezadovoljstvo radnim uvjetima ili dostupnim alatima i resursima
- nedostatak podrške vodstva
- rad u izolaciji ili osjećaj usamljenosti na radnome mjestu
- nedostatak emocionalne podrške, znakovi izgaranja

Ovi čimbenici utječu ne samo na vašu dobrobit, nego i na način na koji pristupate djeci i obiteljima.

Dvije uobičajene reakcije na kronični stres

Stručnjaci često reagiraju na stres na jedan od dva načina:

- **Pretjerana uključenost**
Preuzimate previše posla i obaveza na sebe, osjećate pretjeranu odgovornost ili brišete granicu između posla i privatnoga života. Možda ne uzimate pauze, ostajete dulje ili osjećate krivnju jer ne možete učiniti više.
- **Smanjena uključenost**
Emocionalno se povlačite ili se počinjete udaljavati. Možda osjećate cinizam, otupjelost ili odsutnost – rane znakove izgaranja ili tzv. empatijskog zamora.

Objе reakcije su normalni ljudski odgovori na stres. To je znak da nešto treba promijeniti – a ne dokaz neuspjeha.

Emocionalna težina skrbi o drugima

Kao praktičar, ne upravljate samo vlastitim stresom, nego ste često izloženi stresu, traumama i emocijama drugih. Bilo da je riječ o uznemirenom djetetu, preplavljenom roditelju ili napetoj obiteljskoj situaciji – emocionalnu težinu posla nosite sa sobom.

S vremenom to može stvarati dodatno opterećenje koje utječe na vašu dobrobit.

Uobičajene reakcije na dugotrajnu emocionalnu izloženost:

- **SEKUNDARNA TRAUMA:** Počinjete osjećati stres ili traumu drugih kao da se događa vama. Možda nosite kući emocionalnu bol djece ili obitelji, ponovno proživljavate teške trenutke u glavi ili se osjećate emocionalno iscrpljeno.
- **EMOCIONALNI ZAMOR:** Nakon ponavljane izloženosti tuđim borbama, možete se početi emocionalno zatvarati. To je zaštitna reakcija živčanog sustava, ali otežava ostati povezan i prisutan s drugima.
- **SAGORIJEVANJE (BURN OUT):** Kada se stres i emocionalno preopterećenje predugo nastave bez dovoljno podrške, možete osjećati otupjelost, preplavljenost ili nemogućnost daljnjeg davanja. Možda izgubite motivaciju, osjećaj djelotvornosti ili se počnete povlačiti iz svoje uloge.

Ove reakcije nisu znak slabosti – nego znak da predugo nosite prevelik teret bez dovoljno odmora i podrške.

Zašto je briga o sebi važna?

Kao što ste naučili u uvodu ove lekcije, briga o sebi nije luksuz, već profesionalna potreba. Da bismo brinuli o drugima, prvo moramo brinuti o sebi.

Održavanje ravnoteže između izvora stresa i strategija nošenja sa stresom ključno je za dugoročnu dobrobit i kvalitetan rad, osobito u radu s djecom i obiteljima koje doživljavaju traumu ili marginalizaciju, poput romskih zajednica.

Krug briga i krug utjecaja

Kada smo pod stresom ili preopterećeni, dobro je zastati i podijeliti brige u dvije kategorije:

- Ono na što možemo utjecati
- Ono što ne možemo kontrolirati

Ova jednostavna aktivnost, poznata kao “Krug briga i krug utjecaja”, pomaže usmjeriti energiju ondje gdje ima smisla i otpustiti ono na što ne možemo utjecati.

Vodič kroz refleksiju

Uzmite dnevnik učenja i slijedite korake.

Korak 1: Zapišite svoje brige (Vaš krug briga)

Razmislite o stvarima koje vas trenutačno opterećuju na poslu ili u privatnom životu.

Zapišite 5–7 briga.

Primjeri:

- situacija u djetetovoj obitelji
- nedostatak vremena za planiranje
- promjene politika
- financijski pritisak
- ponašanje kolege
- zdravstveni problemi

Korak 2: Utvrdite na što možete utjecati (Vaš krug utjecaja)

Za svaku stavku zapitajte se: „Mogu li izravno nešto učiniti? Čak i malu stvar?“

Ako **DA** → premjestite to u svoj Krug utjecaja.

Ako **NE** → ostaje u Krugu briga (priznajte brigu, ali si dopustite da je ne nosite svakodnevno).

Korak 3: Refleksija

- Koje brige su izvan vaše kontrole?
- Koliko energije trošite na njih?
- Na što biste mogli preusmjeriti pažnju kako biste povratili osjećaj smirenosti i kontrole?

● Usmjerite se na ono na što možete utjecati

Korištenje energije na ono na što možemo utjecati smanjuje osjećaj bespomoćnosti i vraća osjećaj kontrole. Time se jača vlastito samopouzdanje, povećava osjećaj osnaženosti i smanjuje stres.

Timski pristup brizi o sebi za stvaranje zdravog radnog okruženja

Briga o sebi nije samo individualna, već i kolektivna praksa. Najbolje uspijeva u timskoj kulturi koja cijeni povezanost, refleksiju i uzajamnu podršku.

Male, ali značajne rutine unutar tima mogu smanjiti stres, spriječiti izgaranje i ojačati povjerenje u vašem okruženju/ ustanovi.

Evo nekoliko jednostavnih i učinkovitih timskih praksi koje podupiru zdravo i emocionalno sigurno radno okruženje:

1. CHECK-IN i CHECK-OUT

Na početku i kraju dana ili tjedna, stvorite siguran prostor za kratko dijeljenje:

- Što je bilo dobro?
- Što je bilo teško?
- Kakvu podršku danas trebam?

2. REFLEKSIVNI SASTANCI TIMA

Redovito se okupljajte kako biste:

- reflektirali o radu s djecom i obiteljima
- dijelili izazove i tražili rješenja
- međusobno se informirali o važnim novostima

3. SLAVLJENJE POZITIVNIH TRENUTAKA

Odvojite prostor kako biste prepoznali:

- pomak u djetetovu razvoju
- pozitivan trenutak s obitelji
- ostvareni profesionalni cilj

4. AKTIVNOSTI ZA OSNAŽIVANJE I POVEZIVANJE

Zabavite se zajedno! Dijeljeni ručak, kratka igra, šetnja ili kreativna aktivnost može:

- ojačati tim
- smanjiti napetost
- stvoriti ugodniju atmosferu



Pitanje za refleksiju

U svoj dnevnik učenja zapišite: „Razmislite o svom profesionalnom okruženju. Koje strategije nošenja sa stresom vi i vaš tim imate na raspolaganju kako biste održali ravnotežu?“

Ključne spoznaje

Kada odrasli brinu o vlastitoj dobrobiti, bolje su opremljeni stvarati mirna, osjetljiva i poticajna okruženja za djecu. **Modeliranjem otpornosti, emocionalne regulacije i brige o sebi** u praksi pomažete djeci da se osjećaju sigurno i podržano te im pokazujete kako izgleda **zdravo nošenje sa stresom u stvarnom životu**.



Kontrolna lista brige o sebi za praktičare

- ☐ Svakog radnog dana uzmem barem jedan trenutak svjesne prisutnosti ili kratku pauzu.
- ☐ Tražim podršku (kolega, stručni suradnik, mentor) kada se osjećam preplavljeno.
- ☐ Postavljam jasne granice između radnog i slobodnog vremena.
- ☐ Suosjećajna sam prema sebi kada pogriješim.
- ☐ Prioritet su mi san, hidratacija i redoviti obroci.
- ☐ Pronalazim male dnevne radosti (glazba, priroda, smijeh) koje mi vraćaju energiju.
- ☐ Prepoznajem da je briga o sebi sastavni dio brige o djeci.

Kviz

Pitanje 1: Što označava „prozor tolerancije“?

- A) Količinu vremena koliko osoba može ostati budna
- B) Djetetovu sposobnost praćenja rutina
- C) Raspon u kojem osoba može upravljati stresom i ostati emocionalno uravnotežena
- D) Granicu tjelesne aktivnosti prije pojave umora

Pitanje 2: Koji od navedenih primjera predstavlja koregulaciju?

- A) Dijete se samo smiruje u tihoj sobi
- B) Praktičar/ roditelj koristi smiren ton glasa i zajedno s djetetom diše tijekom stresne situacije
- C) Praktičar meditira nasamo
- D) Ignoriranje djetetovih snažnih emocija radi poticanja neovisnosti

Pitanje 3: Koja je ključna značajka toksičnog stresa kod djece?

- A) Kratak je i brzo prolazi
- B) Događa se uz snažnu podršku odrasle osobe
- C) Ponavlja se bez prisutnosti podržavajućih odnosa
- D) Pomaže djeci u rastu i učenju



Primjeri iz prakse

Studija slučaja 1: Pomoć Tomi da pronade svoj mir

Naslov: Podrška emocionalnoj regulaciji četverogodišnjaka kroz dosljednu i osjetljivu praksu

Kontekst:

Toma ima četiri godine i pohađa cjelodnevni program vrtića. Posljednjih nekoliko tjedana odgajateljice su primijetile da često postaje preplavljen tijekom prijelaza iz aktivnosti, osobito nakon boravka na otvorenom. Bacao bi igračke, odbijao sudjelovati u skupnim aktivnostima, a ponekad bi vikao ili plakao. Ova bi ponašanja naglo eskalirala i narušavala ritam rada skupine. Toma je teško izražavao što ga muči, a prilikom upita odgajateljica, rekao bi: „*Ne znam*” ili bi se povukao.

Strategija:

Odgajateljice su uvele dosljednu strategiju emocionalne regulacije prilagođenu Tominim potrebama:

- **Stvaranje kutka za smirivanje:** U skupini je uređen mirni kutak s mekanim tepihom, plišancima, vizualnim uputama za disanje i umirujućim senzornim materijalima.
- **Podučavanje o emocijama:** U trenucima smirenosti, odgajateljica je koristila kartice emocija kako bi Tomu naučila imenovati osjećaje (npr. „*frustriran*”, „*razočaran*”, „*umoran*”). Modelirala je i unutarnji govor, poput: „*Osjećam se uznemireno pa ću duboko disati.*”
- **Predvidljivi prijelazi:** Korišten je vizualni raspored s fotografijama, uz dvominutno upozorenje prije svake promjene aktivnosti. Odgajateljica je pružala dodatnu podršku prije i nakon boravka na otvorenom.
- **Ritual koregulacije:** Kada bi se pojavili znakovi uznemirenosti, odgajateljica bi ga nježno uputila u mirni kutak i ponudila da zajedno duboko dišu uz pomoć plišanca i kratke rime za disanje.

Učinak:

Tijekom nekoliko tjedana Tomini emocionalni ispadi značajno su se smanjili. Počeo je samostalno odlaziti u mirni kutak kada bi se osjećao preplavljen. Počeo je koristiti riječi poput „*ljut*” i „*previše*” kako bi opisao svoje stanje te je često tražio plišanca kada je trebao pomoć. Ostala djeca također su počela koristiti kutak, čime je postao dio kulturne prakse skupine.

Ovaj primjer pokazuje kako mala djeca mogu naučiti regulirati svoje emocije kada odrasli reagiraju s empatijom, dosljednošću i razvojnim alatima koji su im prilagođeni. Stvaranjem sigurnih, predvidljivih



rutina i mogućnosti koregulacije, odgajatelji osnažuju djecu poput Tome da prepoznaju, izraze i upravljaju stresom na zdrav način.

Vježba

U svoj dnevnik učenja nacrtajte ili osmislite plan za uređenje mirnog kutka. Razgovarajte o tome s djecom, kolegama ili roditeljima te izradite popis materijala, igračaka i predmeta koje biste uključili u taj prostor.

- „Koji se izazovi mogu pojaviti pri stvaranju mirnog kutka u vašem okruženju?“
- „Kako biste prilagodili materijale djeci različite dobi ili potreba?“

Studija slučaja 2: Osnaživanje roditelja kroz nježnu brigu o sebi

Naslov: Stvaranje zajedničkog prostora u kojem roditelji uče upravljati stresom i ponovno otkrivaju vlastite snage

Kontekst:

U Centru igre (za djecu od 3 do 6 godina), voditeljica Amina primijetila je da mnogi roditelji dolaze vidno pod stresom, često izražavajući osjećaje preplavljenosti, krivnje i izoliranosti. Sara, samohrana majka dvoje male djece, podijelila je da nema vremena za sebe i da svaki dan „sagorijeva“. U neformalnim razgovorima pokazalo se da mnogi roditelji ne poznaju različite strategije brige o sebi i da im nedostaju mreže podrške.

Strategija:

Amina, odgajateljica i trenerica za roditelje, uvela je blage, nenametljive elemente brige o sebi u tjednu rutinu Centra za igru:

- **Tjedna „pauza za dobrobit“:** Na početku svakog susreta roditelji su bili pozvani da sudjeluju u petominutnom vježbanju svjesnog disanja, dok su se djeca igrala u blizini. Uvedena je smirujuća glazba i vizualne kartice za disanje.
- **Ploča za osjećaje:** Ploča „Kako se danas osjećate?“ omogućila je roditeljima da magnetom označe svoj osjećaj, što je poticalo kratke razgovore podrške i normaliziralo dijeljenje emocija.
- **Stol „Briga za roditelje/skrbnike“:** Mali kutak s čajem, afirmacijama i jednostavnim idejama za brigu o sebi (npr. prijedlozi za vođenje dnevnika, lagana istezanja, kartice za refleksiju) bio je dostupan tijekom susreta.
- **Zajednička refleksija:** Roditelji su zapisivali svoje „male pobjede“ na listovima koji su se dodavali na „Stablo snage“, jačajući osjećaj ohrabrenja i otpornosti.
- **Nježni individualni razgovori:** Tijekom boravka na otvorenom ili pospremanja, Amina je roditeljima postavljala otvorena pitanja poput: „Što vam je pomoglo ovaj tjedan?“ kako bi nastavila razgovor o brizi o sebi.





Učinak:

Tijekom nekoliko mjeseci roditelji su počeli izvještavati da se osjećaju viđeno, manje usamljeno i da uspijevaju odvojiti barem kratke trenutke za sebe. Sara je počela odvajati 10 minuta navečer za pisanje dnevnika i rekla da joj je „*tih nekoliko minuta u potpunosti promijenilo raspoloženje*“. Kultura grupe promijenila se iz tihe iscrpljenosti u zajednicu uzajamnog ohrabrivanja. Roditelji su počeli predlagati i voditi vlastite ideje za brigu o sebi.

Ova studija slučaja pokazuje kako neformalni odgojno-obrazovni praktičari mogu imati ključnu ulogu u podršci dobrobiti roditelja. Kroz male, dosljedne geste brige i zajedništva, praktičari pomažu roditeljima da se ponovno povežu sa sobom, smanje stres i osjete podršku—čime se jača obiteljsko okruženje i razvoj djeteta.

Vježba

Odaberite jednu od navedenih rutina i pokušajte je primijeniti u svom okruženju ili kod kuće, a zatim ***zapišite svoje refleksije u dnevnik učenja***. Po želji možete dodati i fotografiju.

Kviz

Pitanje 1: Na koji način praktičari mogu podržati djecu koja doživljavaju stres u odgojno-obrazovnim okruženjima?

- A) Ignorirati emocionalno ponašanje kako bi potaknuli otpornost
- B) Koristiti dosljedne rutine i tehnike smirivanja poput dubokog disanja
- C) Slati djecu kući kada izražavaju da su pod stresom
- D) Izbjegavati razgovor o osjećajima kako bi se spriječila uznemirenost



Pitanje 2: Kako je mirni kutak pomogao Tomi u samoregulaciji?

- A) Služio je kao kazna
- B) Odvrćao ga je igrankama koje nisu vezane uz emocije
- C) Pružio mu je siguran prostor s alatima za emocije i podrškom odrasle osobe za koregulaciju
- D) Izolirao ga je od drugih kada je bio uznemiren

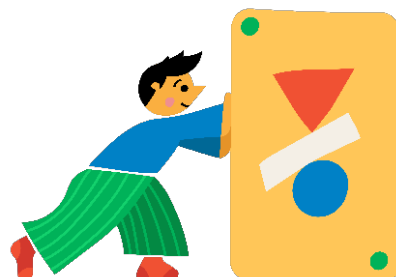
Pitanje 3: Koju korist su roditelji imali nakon sudjelovanja u Amininim aktivnostima brige o sebi?

- A) Postali su manje uključeni u život svoje djece
- B) Osjećali su više samopouzdanja i počeli svakodnevno koristiti male rutine brige o sebi
- C) Izbjegavali su sudjelovanje u grupi
- D) Tražili su formalnu terapiju za sve susrete

Kartice aktivnosti

U ovom ćete poglavlju istražiti praktične alate i aktivnosti koje možete prilagoditi i koristiti u vlastitom okruženju ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja. Ovi su resursi osmišljeni za poticanje praksi brige o sebi, osobito kod djece koja doživljavaju poteškoće, nepovoljne okolnosti ili marginalizaciju, kao i kod njihovih roditelja.

Svaki je alat utemeljen na načelima CHAVORE okvira te promiče osjetljivu, uključivu praksu koja podržava mentalnu dobrobit iz više perspektiva.



Kartica aktivnosti 1: “Vrijeme za kornjaču” – Umirujuća aktivnost za djecu

Cilj: Pomoći djeci da nauče zastati, disati i opustiti tijelo kada se osjećaju preplavljeno, frustrirano ili pretjerano stimulirano; pružiti podršku emocionalnoj regulaciji i smanjenju stresa kroz maštovitu igru, svjesnost o tijelu i vježbe disanja, uz pomoć lutke kornjače i vođene priče.

Dob: 3–6 godina

Trajanje: 10–25 minuta

Materijali:

- Lutka kornjače ili plišana kornjača (npr. simpatičnog naziva poput „Toni Kornjača“)
- Slikovnica za uvod u umirujuću aktivnost (npr. Evenio slikovnice o emocijama)
- Mirni kutak (po izboru: jastuci, prigušena svjetla, zvukovi oceana)

Kako provesti aktivnost:

1. Počnite pričom (5–7 min)

Okupite djecu i pročitajte priču koja istražuje emocije ili važnost mira i tišine. Povremeno stanite i pitajte:

- „Jeste li se ikada osjećali kao ____ kad se jako naljutila?“
- „Što vama pomaže kad ste uzrujani?“

2. Uvedite Tonija Kornjaču

Izvadite lutku i recite: „Ovo je Toni Kornjača. Kada se osjeća preplavljeno ili tužno, on ne više i ne lupa—on uzme svoje Vrijeme za kornjaču da se smiri. Želite li naučiti kako to radi?“

Dopustite djeci da se pozdrave ili podruže s lutkom.

3. Provedite ritual “Vrijeme za kornjaču” (3–5 minuta)

- Zauzmite položaj kornjače:
 - Sjednite prekriženih nogu ili kleknite.

- Spustite glavu, zagrlite koljena — kao da se uvlačite u svoj oklop/ kućicu.
 - Po želji zatvorite oči.
- Dišite kao kornjača:
 - „Hajdemo disati kao Toni Kornjača.“
 - Udah kroz nos: „Pomiriši morski povjetarac...“
 - Izdah kroz usta: „Puhni mjehurić...“
 - Napravite tihi „huuu“ zvuk pri izdahu.
 - Ponovite 3–5 puta dok lutka modelira disanje.
- Mislite kao kornjača:

Pitajte: „Što vama pomaže da se osjećate mirno i sigurno, kao Toniju u oklopu?“

Djeca mogu spomenuti zagrljaje, glazbu, dekice, igračku i sl.

4. Završite s nježnim pokretom

„Toni se sada osjeća smireno. Spreman je polako proviriti iz oklopa — istegnite se, pomičite prstiće i darujte si veliki zagrljaj.“

Dodatne mogućnosti:

- **Mirni kutak:** uredite ga s mekanim tepihom, igračkom kornjače, karticama emocija i slikovnicom.
- **Dnevna rutina:** koristite „Vrijeme za kornjaču“ nakon prijelaza ili kod aktivnosti visokog intenziteta.
- **Veza s domom:** pošaljite roditeljima karticu s kratkom pričom (dolje) kako bi aktivnost mogli koristiti kod kuće.

Zašto je ova aktivnost korisna?

Ova aktivnost potiče samoregulaciju kroz:

- tjelesni pokret (uvlačenje u “oklop” = osjećaj fizičke zaštićenosti)
- disanje koje smanjuje fiziološki stres
- maštovitu igru koja čini strategije smirivanja sigurnima i zabavnima
- priču i povezanost koje razvijaju emocionalni rječnik



Toni Kornjača - Kartica pričalica za umirivanje (3-6 godina)

Bok! Ja sam Toni Kornjača.

Vesela sam mala kornjača koja se voli igrati, istraživati i upoznavati nove prijatelje.

Ali ponekad... osjećam velike i snažne emocije

Ponekad sam frustriran. Ponekad sam tužan.

Ponekad bih najradije samo vikao ili se sakrio u svoj oklop zauvijek!

A ti? Osjećaš li se ikad tako?

☐ Da ☐ Ne ☐ Ponekad

Kada me osjećaji 'preplave', uzmem posebnu pauzu. Zovem je *Vrijeme za kornjaču*.

Želiš li to raditi sa mnom?

Toni Kornjača – Koraci

1. Uđi u položaj kornjače

Sjednem i sklupčam se — glava dolje, ruke oko koljena.

Uvučem se u svoju kućicu. Ovdje je tiho.

2. Uzimam 3 duboka Kornjačina daha

Udahnem polako kroz nos: *Pomiriši morski povjetarac...*

Izdahnem nježno kroz usta: *Puhni mjehurić...*

(Zajedno: Udah... 2... 3... Izdah... 2... 3...)

3. Mislim mirnu misao

Pomognem si tako što pomislim na nešto što me smiruje — topli sunčev sjaj, moja omiljena dekica, zagrljaj voljene osobe.

Što tebe smiruje?

☐ Zagrljaji ☐ Glazba ☐ Moj krevet ☐ Moj ljubimac ☐ Nešto drugo: _____

4. Polako provirim

Kad sam spreman, polako istegnem ruke i noge i izađem iz oklopa.

Osjećam se mirnije i spremno za dalje.



Kartica aktivnosti 2: Petominutno sidro - za roditelje

Cilj: Omogućiti roditeljima da se brzo prizemlje, smire i postanu prisutniji — u samo pet minuta, bez posebnih priprema ili materijala.

Trajanje: 10 minuta

Kako provesti aktivnost:

1. **Pronađite miran kutak** (ili tiši kutak): može biti kupaonica, kutak spavaće sobe ili parkirani automobil.
2. **Postavite štopericu na 5 minuta.** Ako vam se 5 minuta čini previše, počnite s 2 ili 3 minute.
3. **Prizemljite tijelo**
Sjednite udobno. Stopala učvrstite na podu. Ruke položite na krilo.
4. **Svjesno disanje** (1 minuta)
Dišite polagano i duboko:
 - Udah kroz nos 4 sekunde
 - Zadržavanje – 2 sekunde
 - Spor izdah kroz usta 6 sekundi
 - Ponovite
5. **Tehnika 5-4-3-2-1** (2 minute)
Usmjerite pažnju na osjete:
 - 5 stvari koje vidite
 - 4 koje možete dotaknuti
 - 3 koje možete čuti
 - 2 koje možete namirisati
 - 1 okus ili pozitivna riječ koju kažete sebi (npr. „snažna“, „strpljiva“)
6. **Odaberite blagu misao** (1 minuta)
 - „Dajem sve od sebe.“
 - „U redu je uzeti trenutak za sebe.“
 - „Dovoljna sam, baš takva kakva sam danas.“
7. **Polako se vratite u dan**
Istegnite se, razgibajte ramena, još jednom duboko udahnite prije povratka u obitelj.

Zašto je ova aktivnost korisna i djelotvorna?

Roditelji često nemaju vremena za duge pauze. Ova kratka rutina nudi brzo i učinkovito resetiranje u stresnim trenucima ili na početku/kraju zahtjevnog dana.



Kartica aktivnosti 3: Zaustavi se i posadi – Briga o sebi za praktičare

Cilj: Prizemljiti se, emocionalno se regulirati, reflektirati o vlastitom radu i ponovno se povezati s radošću i svrhom profesije.

Trajanje: 10-15 minuta

Materijali:

- Mala biljka (prava ili simbolična: sukulent, sadnica ili papirnata biljka)
- Olovka i samoljepljivi papirići ili dnevnik učenja
- Tihi kutak ili vanjski prostor (čak i sjedenje uz prozor)

Kako provesti aktivnost:

1. Zastanite i dišite (2 minute)

Zatvorite oči i uzmite 3–5 dubokih udaha. Sa svakim izdahom, otpustite buku dana.

Udah: „Ovdje sam.“

Izdah: „Dovoljna sam.“

2. Refleksija i pisanje (5 minuta)

Na papirić ili u svoj dnevnik učenja, zapišite odgovor na jednu od rečenica:

- „Danas je jedan mali način na koji sam napravila razliku...“
- „Trenutak koji me nasmijao bio je...“
- „Ponosna sam na to što sam...“

Zalijepite papirić na teglicu ili u svoj prostor. To je vaš podsjetnik na rast.

3. Posadite svoju namjeru (5 minuta)

Promatrajte svoju biljku. Zamislite da predstavlja vašu brigu i energiju.

Dok je zalijevate ili promatrate, tiho recite:

- „Kako ova biljka raste, tako rastem i ja.“
- „I ja zaslužujem brigu.“
- „Male stvari rastu u nešto vrijedno.“

Dodatna mogućnost:

Pozovite svoje kolege da ovu aktivnost radite jednom tjedno kao zajednički ritual. Uredite zid „vrt dobrobiti“ za osoblje, na kojem će se lijepiti papirići sa zapisima i refleksijama.

Zašto je ova aktivnost korisna?

- **Razvija svjesnu prisutnost kroz ritual.**

Čin zastajanja, disanja i aktivnog korištenja osjetila pomaže smiriti živčani sustav. Time se smanjuje kortizol (hormon stresa) i povećava prisutnost u trenutku — poznat regulator stresa.



- **Povezuje vas s vašom svrhom.**

Refleksija o vlastitom utjecaju (čak i kratka) aktivira centar nagrade u mozgu, pomažući u prevenciji sagorijevanja i emocionalnog zamora. Male pobjede ponovno vas usmjeravaju na razlog zbog kojeg vaš rad ima smisla.

- **Stvara simboličko “sidro”.**

Biljka postaje vizualna metafora vašeg rasta, strpljenja i nježnosti — osobina koje svakodnevno pružate drugima, ali ponekad zaboravite prepoznati kod sebe.

- **Podržava emocionalnu regulaciju.**

Odvojiti 10 minuta za refleksiju pomaže odgojiteljima da se emocionalno resetiraju nakon izazovnih trenutaka s djecom, roditeljima ili kolegama.

- **Potiče osjećaj kontrole.**

U području u kojem su dani nepredvidivi, ova jednostavna, ponovljiva praksa daje vam nešto što možete negovati i kontrolirati: vlastitu unutarnju brigu o sebi.



Samoprocjena: Koliko ste sigurni u svoje razumijevanje?

Provjerite svoje razumijevanje glavnih ideja iz ove lekcije.

Razumijem zašto je briga o sebi ključna u radu s djecom rane dobi.

☐ Da ☐ Donekle ☐ Još ne

Mogu objasniti razliku između pozitivnog, podnošljivog i toksičnog stresa kod djece.

☐ Da ☐ Donekle ☐ Još ne

Mogu navesti barem tri strategije emocionalne regulacije za sebe ili druge.

☐ Da ☐ Donekle ☐ Još ne

Osjećam se sigurnije u prepoznavanju znakova stresa kod djece.

☐ Da ☐ Donekle ☐ Još ne

Razumijem rizike od sagorijevanja, sekundarne traume i emocionalnog zamora.

☐ Da ☐ Donekle ☐ Još ne

Mogu opisati kako koregulacija podržava emocionalnu sigurnost.

☐ Da ☐ Donekle ☐ Još ne

Svjestan/na sam dodatnih stresora s kojima se mogu suočiti romske obitelji i znam kako na njih odgovarati s poštovanjem.

☐ Da ☐ Donekle ☐ Još ne

Identificirao/la sam barem jednu promjenu koju želim napraviti kako bih podržala vlastitu ili timsku dobrobit.

☐ Da ☐ Donekle ☐ Još ne

Što dalje?

Ako ste na bilo kojem pitanju označili „Još ne“:

- Ponovno proučite odgovarajući dio ove lekcije
- Razgovarajte s kolegom ili nadređenim
- Zapišite mali cilj za promjenu ili poboljšanje

Zapamtite: Refleksija je prvi korak prema rastu. Čak i mali koraci s vremenom čine veliku razliku.

Zaključci i sljedeći koraci



Sažetak Lekcije 6

U ovoj lekciji istražili ste temeljnu ulogu brige o sebi u ranom odgoju i obrazovanju — za praktičare, djecu i roditelje.

Proučili ste kako razumijevanje stresa i njegovih posljedica može osnažiti odrasle i djecu da razviju zdravije strategije nošenja sa stresom, unaprijede emocionalnu regulaciju i izgrade otpornost.

Naučili ste da dobrobit praktičara izravno utječe na emocionalnu klimu u odgojnim okruženjima, te kako se sagorijevanje, sekundarna trauma i emocionalni zamor mogu ublažiti kroz svjesne prakse brige o sebi i timsku podršku.

Upoznali ste praktične alate i strategije — od tehnika smirivanja i poticaja na refleksiju do rituala dobrobiti — koji pomažu u stvaranju poticajnog okruženja u kojem djeca i odrasli mogu napredovati.

Radili ste s primjerima iz stvarnog života koji pokazuju kako rutine, svjesne pauze i podržavajuće zajednice mogu transformirati iskustva djece i njihovih skrbnika, te potaknuti vašu sposobnost zagovaranja kolektivne dobrobiti i modeliranja otpornosti u profesionalnoj ulozi.

Rad s romskim obiteljima: kulturno osjetljiva podrška u praksi

Romske obitelji diljem Europe često se suočavaju s višestrukim slojevima stresa: siromaštvo, nestabilno stanovanje, ograničen pristup uslugama, diskriminacija i isključenost. Ovi izazovi utječu ne samo na odrasle, već duboko pogađaju dobrobit i razvoj romske djece.

Kao praktičar, imate jedinstvenu priliku pružiti osjećaj sigurnosti, dostojanstva i emocionalne podrške djeci i skrbnicima.

Teme obrađene u lekciji

- Razumijevanje **jedinstvenih stresora** s kojima se suočavaju praktičari, djeca i roditelji.
- **Emocionalna regulacija i reakcije na stres** (*Fight, Flight, Freeze*; Prozor tolerancije).
- **Strategije brige o sebi** prilagođene različitim skupinama: djeca, roditelji i praktičari.
- **Praktični alati i rutine** za podršku mentalnoj dobrobiti i otpornosti.
- Studije slučaja koje ilustriraju primjenu u stvarnim odgojnim okruženjima.
- **Uloga praktičara** u podršci obiteljima i modeliranju zdravih strategija suočavanja.

Ključne spoznaje

- **Stres je prirodna reakcija**, ali može postati štetan ako se ne upravlja njime; **briga o sebi nije luksuz, već nužnost**.
- Tehnike emocionalne regulacije podržavaju odrasle i djecu u **vraćanju ravnoteže**.
- Stvaranje predvidljivih rutina, sigurnih prostora i empatične komunikacije povećava sposobnost djece da se **nose sa stresom**.
- **Praktičari su izloženi riziku od sagorijevanja, sekundarne traume i emocionalnog zamora**; stoga su zaštitne prakse i sustavi podrške ključni.
- **Mali, dosljedni koraci brige o sebi** (za praktičare, timove, roditelje i pojedince) dugoročno utječu na dobrobit, okruženje u domu/ vrtiću i radnu kulturu.



Savjeti za praksu

- **Primjećujte vlastite znakove stresa** i redovito provjeravajte emocionalno stanje. Koristite tehnike disanja, prizemljenja ili smirivanja kako biste ostali unutar svog Prozora tolerancije.
- **Podržite emocionalnu regulaciju djece** kroz dosljedne rutine, prostore za smirivanje i koregulacijske prakse poput dubokog disanja i pripovijedanja.
- **Nježno uključujte roditelje**: validirajte njihova iskustva, dijelite brze alate za brigu o sebi (npr. „*Petominutni sidro*“) i normalizirajte da je roditeljstvo teško, osobito bez podrške.
- **Brinite o sebi kao stručnjaku**. Stvarajte male, ali redovite rituale (npr. „*Zaustavi se i posadi*“), reflektirajte dnevne uspjehe i gradite povezanost s kolegama kroz provjere emocionalnog stanja i druge alate za dobrobit.
- **Koristite poticaje za refleksiju u timu** kako biste istražili emocionalnu dobrobit i podržali kolektivnu otpornost. Razmislite o grupnim aktivnostima za dobrobit koje promiču zajedničku brigu.
- **Modelirajte emocionalnu otvorenost** prema djeci, kolegama i obiteljima. Pokažite kako izgleda zdravo nošenje sa stresom jer vaš primjer vrijedi više od savršenstva.
- Integrirajte male korake dobrobiti u radnu kulturu, primjerice postavljanjem smirujućih vizuala, držanjem afirmacija u blizini ili jednostavnim stvaranjem prostora za stati i prodisati.



Kao praktičar u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju, imate ključnu ulogu u podršci emocionalnoj dobrobiti djece i obitelji. Ovo je duboko nagrađujući posao, ali može donijeti i jedinstvene stresore —



za vas, za djecu i za roditelje s kojima radite. Razumijevanjem kako se stres manifestira u tijelu i umu te kako utječe na ponašanje i odnose, možete reagirati s empatijom i svjesnom namjerom.

U ovoj lekciji istražili ste praktične alate i rutine koje potiču otpornost i ravnotežu. Od umirujućih rituala i koregulacijskih praksi za djecu, do brzih, dostupnih strategija brige o sebi za roditelje i praktičare, naučili ste kako stvoriti sigurna, predvidljiva okruženja u kojima se svatko osjeća podržano.

Zapamtite: briga o sebi nije luksuz, već nužnost.
Brinući se o sebi i modelirajući zdravo nošenje sa stresom,
ne samo da štitite vlastitu dobrobit, već i inspirirate djecu,
obitelji i kolege da zajedno grade otpornost.

Sljedeća lekcija

U sljedećoj lekciji istražiti ćemo kako vrtići i rani obrazovni programi mogu aktivno promicati mentalno zdravlje i dobrobit svakog djeteta. Pokazat ćemo kako zajednički pristup u svakodnevnoj praksi doprinosi stvaranju emocionalno sigurnih, inkluzivnih i podržavajućih okruženja, u kojima su emocionalne, psihološke i socijalne potrebe djece prepoznate i njegovane od samog početka.

Dodatna literatura (na engleskom jeziku)

Važnost brige o sebi: njegovanje skrbnika u nama / The Importance of Self-Care: Nurturing the Caretaker Within

<https://www.centerffs.org/blog/2024/05/09/importance-self-care-nurturing-caretaker-within>

Načini na koje odgajatelji u ranom i predškolskom odgoju mogu staviti mentalno zdravlje u prioritet / Ways for Early Childhood Educators to Prioritize Mental Health

<https://mybrightwheel.com/blog/ways-for-early-childhood-educators-to-prioritize-mental-health>

Briga o onima koji brinu: unapređivanje dobrobiti odgajatelja / Nurturing the Nurturer: Elevating Educator Well-Being

<https://www.zerotothree.org/resource/journal/nurturing-the-nurturer-elevating-educator-well-being-and-competencies-through-comprehensive-wellness-programs/>

Briga o sebi: ključ mentalnog zdravlja vašeg djeteta / Self-Care: The Key to Your Child's Mental Health

<https://www.skillpointtherapy.com/self-care-key-to-childs-mental-health/>



Poticanje socijalnog i emocionalnog zdravlja kod male djece / Promoting Social and Emotional Health in Young Children

<https://www.naeyc.org/resources/pubs/yc/mar2018/promoting-social-and-emotional-health>

Vodič kroz aktivnosti socioemocionalnog učenja prema dobi / Age-by-Age Guide to SEL Activities

<https://www.parents.com/age-by-age-guide-to-sel-activities-6752825>

Osnovne strategije brige o sebi za roditelje / Essential Self-Care Strategies for Parents

<https://southeastpsynashville.com/essential-self-care-strategies-for-parents-navigating-every-age-and-stage/>

Stvaranje podržavajućeg kućnog okruženja za svakog člana obitelji / Creating a Nurturing Home Environment for Every Family Member

<https://pmpediatriccare.com/blog/creating-a-nurturing-home-environment-for-every-family-member/>

Razumijevanje i prevladavanje sagorijevanja kod skrbnika / Understanding and Addressing Caregiver Burnout

<https://www.bakercenter.org/self-care-2>



Literatura

Bryson, T. P., & Siegel, D. J. (2018). Snaga pozitivno oblikovanog mozga. Harfa.

Gerhardt, S. (2004). Why Love Matters: How Affection Shapes a Baby's Brain. Routledge.

Hughes, D. (2009). Attachment-Focused Parenting: Effective Strategies to Care for Children. W. W. Norton & Company.

Masuro-Bailey, A., & Bailey, H. (2015). Conscious Discipline: Building Resilient Classrooms (Expanded & Updated Ed.). Conscious Discipline Publishing.

Perry, B. D., & Szalavitz, M. (2006). The Boy Who Was Raised as a Dog: And Other Stories from a Child Psychiatrist's Notebook. Basic Books.

Perry, B. D., & Winfrey, O. (2021). What Happened to You? Conversations on Trauma, Resilience, and Healing. Bluebird.

Shanker, S. (2016). Self-Reg: How to Help Your Child (and You) Break the Stress Cycle and Successfully Engage with Life. Penguin.

Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2015). Razvoj dječjeg mozga. Harfa.

Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2017). Disciplina bez drame. Planetopija.



Sufinancira
Europska unija



ROMANI
EARLY YEARS
NETWORK

CHAVORE PARTNERS





CHAVORE Samostalno učenje

Lekcija 7: Zajednički pristup
mentalnom zdravlju i dobrobiti

SADRŽAJ

Dobro došli u Lekciju 7: Zajednički pristup mentalnom zdravlju i dobrobiti	3
Zašto je bitan zajednički pristup mentalnom zdravlju i dobrobiti romske djece?	4
Provedba zajedničkog pristupa mentalnom zdravlju i dobrobiti.....	9
Ključni čimbenici koji potiču i prepreke koje otežavaju provedbu zajedničkog pristupa mentalnom zdravlju i dobrobiti	18
Primjeri iz prakse	21
Studija slučaja 1: Nitko mi ne da da se igram	21
Studija slučaja 2: Jačanje dobrobiti djeteta kroz angažman zajednice	23
Studija slučaja 3: Zajednički pristup u neformalnom okruženju	24
Kartice aktivnosti	25
 Kartica aktivnosti 1: Naš zid zajedništva – zid na kojem svi pripadamo	25
 Kartica aktivnosti 2: Vlak osjećaja – podrška emocionalnim prijelazima.....	27
Samoprocjena: Koliko ste sigurni u svoje razumijevanje?	29
Zaključci i sljedeći koraci.....	30
Literatura.....	32



Dobro došli u Lekciju 7: Zajednički pristup mentalnom zdravlju i dobrobiti

Čestitamo vam na tome što ste stigli do samoga kraja. Dolaskom do ove posljednje lekcije pokazali ste predanost i ustrajnost u produbljivanju znanja i unapređivanju prakse kako biste još bolje podržali romsku djecu i njihove obitelji. Nakon što završite ovu cjelinu, uspješno ćete dovršiti cijeli

program učenja.

U ovoj lekciji istražiti ćemo kako **zajednički pristup** može učinkovito poduprijeti mentalno zdravlje i dobrobit romske djece. Naučit ćete kako mentalno zdravlje i dobrobit mogu biti integrirani u svakodnevne prakse, rutine i kulturu **formalnih i neformalnih odgojno-obrazovnih okruženja**, stvarajući prostor u kojem se svako dijete osjeća sigurno, vrijedno i uključeno.

Polazeći od **cjelovitog školskog pristupa mentalnom zdravlju** (Weare i Nind, 2011.; Barry i sur., 2013.), ova lekcija prepoznaje potrebu za inkluzivnim strategijama **relevantnima i za praktičare koji rade izvan formalnog obrazovnog sustava**.

Ovaj pristup naglašava da **mentalno zdravlje** nije izdvojena tema koju treba rješavati pojedinačno, nego **zajednička odgovornost** odgojno-obrazovnih djelatnika, obitelji, zajednica i lokalnih službi. Usvajanjem zajedničkog pristupamožemo osigurati da mentalno zdravlje i dobrobit postanu temeljni dio djetetovog učenja i razvoja već od najranije dobi.

Kroz ovu ćete lekciju **promišljati** o vlastitoj praksi, **upoznati se** s ključnim načelima, preduvjetima i mogućim preprekama te **otkriti** praktične strategije kojima možete ojačati svoju ulogu u promicanju dobrobiti sve djece – osobito romskih djevojčica i dječaka – u svojoj zajednici.

Drago nam je što ste s nama na ovom putovanju.

Započnimo zajedno ovaj posljednji korak.

Pregled lekcije

Ova lekcija usmjerena je na zajednički pristup u promicanju mentalnog zdravlja i dobrobiti romske djece i njihovih obitelji. Istražuje kako formalna i neformalna okruženja ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja mogu integrirati promicanje mentalnog zdravlja u svoje svakodnevne prakse, kulturu i povezanost sa širom zajednicom. Predstavljaju se načela zajedničkog pristupa, ističu ključni čimbenici koji omogućuju ili otežavaju njegovu



provedbu te se nude praktični primjeri za podršku odgojno-obrazovnim djelatnicima u stvaranju emocionalno sigurnih, inkluzivnih i podržavajućih okruženja u kojima svako dijete može napredovati.

U ovoj ćete lekciji istražiti sljedeće ključne teme i pojmove:

- važnost **zajedničkog pristupa** u promicanju mentalnog zdravlja i dobrobiti romske djece
- **načela i okvir** zajedničkog pristupa u ranom i predškolskom odgoju i obrazovanju
- **glavni preduvjeti i prepreke** za učinkovitu provedbu ovog pristupa

Ciljevi učenja

Do kraja ove lekcije, moći ćete:

- **definirati** zajednički pristup mentalnom zdravlju i dobrobiti te objasniti njegovu važnost za romsku djecu u formalnim i neformalnim odgojno-obrazovnim okruženjima
- **prepoznati** ključne spoznaje na kojima se temelji ovaj pristup i načine njihove primjene u svakodnevnoj praksi
- **razumjeti** ulogu obitelji, zajednice i intersektorske suradnje u promicanju mentalnog zdravlja i dobrobiti
- **opisati** ključne čimbenike koji omogućuju ili otežavaju provedbu zajedničkog pristupa u okruženjima ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja
- **primijeniti** strategije za promicanje mentalnog zdravlja u svakodnevne rutine, interakcije i organizacijsku kulturu
- **promišljati** vlastitu praksu i prepoznati područja za unapređenje inicijativa usmjerenih na mentalno zdravlje i dobrobit u suradnji sa zajednicom



Zašto je bitan zajednički pristup mentalnom zdravlju i dobrobiti romske djece?

Široko je prihvaćeno da je promicanje mentalnog zdravlja i emocionalne dobrobiti djece ključno za njihov cjelokupni razvoj. Podrška u ovim područjima pomaže djeci u izgradnji socijalnih i emocionalnih vještina potrebnih za postizanje pozitivnih ishoda u obrazovanju, zapošljavanju i životu općenito (OECD, 2015.).

U 21. stoljeću mentalno zdravlje i dobrobit moraju se prepoznati kao temeljne sastavnice dječjeg uspjeha – osobito u kontekstu sve većeg stresa, nejednakosti i izazova povezanih s mentalnim zdravljem (Cefai i sur., 2021.). Cjeloviti pristup obrazovanju prepoznat je kao najučinkovitiji način promicanja mentalnog zdravlja u obrazovanju.

Budući da se odgojno-obrazovna okruženja smatraju samo jednim od brojnih mjesta na kojima okolina utječe na dobrobit djece (Wyn i sur., 2000.), cjeloviti pristup obrazovanju uključuje cijelu zajednicu – djecu, praktičare u formalnim i neformalnim okruženjima ranog odgoja i obrazovanja, obitelji i skrbnike te lokalne službe – kako bi se stvorila sigurna, inkluzivna i podržavajuća okruženja u kojima svako dijete može napredovati.

Na temelju nalaza koji naglašavaju važnost širokog spektra dionika, ne samo **u formalnim, već i u neformalnim okruženjima učenja**, u ovoj lekciji koristimo pojam **“zajednički pristup”** (umjesto uobičajenog “cjelovitog školskog pristupa”). Ovim pojmom želimo istaknuti važnost neformalnih okruženja učenja, koja imaju značajnu ulogu u zajednicama u kojima žive i razvijaju se romska djeca – i djevojčice i dječaci.

Takav zajednički pristup obuhvaća djelovanje na dvije razine: ono što djeca uče (kurikulum) te širi kontekst u kojem odrastaju (okruženje i kultura zajednice). To je pristup koji povezuje univerzalne strategije za svu djecu s dodatnom podrškom usmjerenom na one koji su u većem riziku.

U središtu ovog pristupa nalazi se dijete, okruženo podrškom praktičara, vršnjaka, obitelji i šire zajednice. Suradnja s lokalnim stručnjacima i partnerima dodatno jača sustav podrške za djecu kojoj je to najpotrebnije. Svi ovi slojevi međusobno su povezani i dugoročno utječu jedni na druge. Ovaj pristup ne podupire samo mentalno zdravlje djece, već doprinosi i dobrobiti odraslih koji ih podržavaju – uključujući praktičare i obitelji (Cefai i sur., 2021.).



Figure 1 : The whole-system, whole-school approach (WSA) to wellbeing and mental health

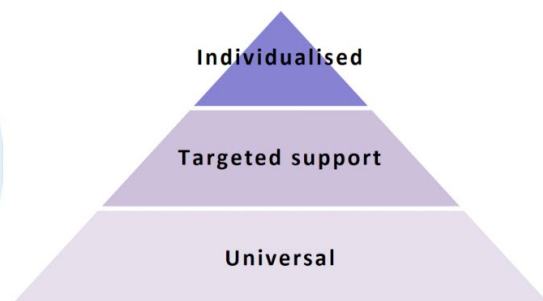


Figure 2 : Levels of support in the whole-school approach

Izvor: Europska komisija (2024.). Dobrobit i mentalno zdravlje u školi: Upute za donositelje obrazovnih politika.
<https://doi.org/10.2766/901169>

Opis ilustracija:

Slika 1: prikazuje cjeloviti pristup obrazovanju i mentalnom zdravlju i dobrobiti, s međusobno povezanim područjima: Lokalna zajednica, Roditelji, skrbnici i obitelji, Profesionalni razvoj i dobrobit osoblja, Glas djece, Izvannastavne aktivnosti, Klima razreda, Školska klima i kultura, sigurni prostori, Kurikulum te Djeca s potrebama na području mentalnog zdravlja. Vanjski krug prikazuje i **usklađenost s drugim javnim politikama poput zdravstva, migracija, socijalnih službi, zapošljavanja i pravosuđa.**

Slika 2: prikazuje tri razine podrške – univerzalnu, ciljanu i individualiziranu – u okviru cjelovitog pristupa obrazovanju.

Ovaj pristup donosi širok spektar prednosti: omogućuje **ranu intervenciju i prevenciju**, smanjuje **stigma**, poboljšava **motivaciju, samopouzdanje i otpornost**, potiče **pozitivne odnose i osjećaj pripadnosti**, doprinosi nižim stopama ranog napuštanja, boljim obrazovnim ishodima te cjelokupnom emocionalnom i socijalnom razvoju sve djece – ne samo one u riziku (WHO, 2022.; OECD, 2021.; Cefai i sur., 2021.).

Mentalno zdravlje mora biti pravo, a ne privilegija, utkano u sve formalne i neformalne odgojno-obrazovne okvire.

Pitanja za refleksiju

Prisjetite se **svojih početaka** u formalnom ili neformalnom ranom odgojno-obrazovnom okruženju:

- Jesu li **mentalno zdravlje** i **dobrobit** bili **vidljiv dio kulture ustanove**?
- **Kako se to podupiralo** (ako se podupiralo)?
- Ako nije bilo u fokusu, zašto mislite da je bilo tako?



Sada se osvrnite **na svoje trenutačno radno okruženje**:

- Jesu li **mentalno zdravlje** i **dobrobit vidljiv dio kulture vašeg radnog mjesta**?
- Ako jesu – navedite primjere.
- Ako nisu – zašto mislite da je to slučaj?

Zapišite svoje refleksije u dnevnik učenja.

Ključne spoznaje

- Mentalno zdravlje temelj je dječjeg razvoja i uspjeha; **ono mora biti pravo**, a ne privilegija.
- Djeca odrastaju u obitelji i zajednici, ne samo u ustanovama ranog odgoja i obrazovanja – zato je potreban **zajednički pristup**.
- Zajednički pristup uključuje formalna i neformalna okruženja, obitelji, *praktičare*, lokalne službe i vršnjake.
- **Pomaže u ranoj prevenciji**, smanjenju stigmi te jačanju samopouzdanja, motivacije, odnosa i osjećaja pripadnosti.
- Dovodi do boljih odgojno-obrazovnih ishoda, smanjenja ranog napuštanja te snažnijeg emocionalnog i socijalnog razvoja – osobito važnog za romsku djecu i njihove zajednice.



Kviz

Pitanje 1: Zašto je važno da okruženja ranog odgoja pridaju pažnju mentalnom zdravlju i dobrobiti djece?

- A) Samo djeca s poteškoćama trebaju podršku.
- B) Djeca trebaju terapiju u ustanovama ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja.
- C) Mentalno zdravlje utječe na učenje, odnose i dugoročni uspjeh.
- D) Praktičari imaju premalo posla.



Pitanje 2: Koja je ključna korist zajedničkog pristupa?

- A) Manji angažman roditelja
- B) Rano prepoznavanje teškoća i jačanje otpornosti
- C) Veća konkurencija među djecom
- D) Stroži akademski zahtjevi

Pitanje 3: Koga uključuje zajednički pristup?

- A) Samo praktičare u formalnim i neformalnim okruženjima
- B) Samo djecu s poteškoćama i njihove obitelji
- C) Cijelu zajednicu: djecu predškolske dobi, praktičare, roditelje/skrbnike i lokalne službe
- D) Samo upravu ustanove ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja

Provedba zajedničkog pristupa mentalnom zdravlju i dobrobiti

U praksi je zajednički pristup mentalnom zdravlju i dobrobiti, utemeljen na cjelovitom pristupu obrazovanju (Cefai i sur., 2021.), najučinkovitiji kada se provodi dugoročno, koordinirano i sustavno. Takav pristup podrazumijeva integriranje promicanja mentalnog zdravlja i dobrobiti u svakodnevnu kulturu i rutine ranog i predškolskog odgoja. Temelji se na suradnji cijele zajednice, uz aktivno uključivanje odgajatelja, djece, obitelji i lokalnih dionika.

U nastavku prikazujemo moguće načine provedbe zajedničkog pristupa mentalnom zdravlju i dobrobiti u sredinama u kojima žive romske obitelji s djecom. Prikaz se temelji na novijem NESET-ovom izvještaju pripremljenom za Europsku komisiju (Cefai i sur., 2021.). Uključeni su i primjeri provedbe u formalnim okruženjima ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja (npr. dječji vrtići), kao i neformalnim okruženjima (npr. igraonice u zajednici, Centri igre, terenske aktivnosti).

Zajednički pristup mentalnom zdravlju izgrađen je na načelima cjelovitog pristupa obrazovanju, prilagođenog okruženjima ranog djetinjstva i zajednicama u kojima žive romska djeca i njihove obitelji. U praksi to znači da se mentalno zdravlje i dobrobit ne promatraju kao „izolirani“ elementi, već kao zajednička odgovornost utkana u svakodnevne interakcije, odnose i okruženja u kojima djeca odrastaju.

Takav pristup mentalnom zdravlju i dobrobiti trebao bi se provoditi slijedeći **navedena načela** (prema Cefai i sur., 2021.):

1. Ugradnja mentalnog zdravlja i dobrobiti u svakodnevnu praksu

Praktičari u ranom odgoju promiču mentalno zdravlje kroz svakodnevne rutine, igru i učenje te stvaraju emocionalno sigurna, predvidiva i poticajna okruženja. To uključuje poticanje socio-emocionalnih vještina, razvoj otpornosti te osiguravanje da se romska djeca osjećaju viđeno, vrednovano i uključeno.

Primjeri:

Formalna ranoodgojna okruženja

- Provođenje svakodневnih grupnih aktivnosti usmjerenih na emocionalnu pismenost (npr. imenovanje osjećaja, prepoznavanje emocija kod sebe i drugih), koristeći kulturno prikladne priče i jezik.
- Izrada vizualnih „kartica emocija“ s ilustracijama i simbolima pomažu djeci izraziti osjećaje.
- Uključivanje pjesama, plesova i igara iz romske tradicije radi jačanja identiteta, pripadnosti i pozitivne slike o sebi.

Neformalna ranoodgojna okruženja

- Organizacija tjednih igraonica roditelja i djece u zajednici, s naglaskom na igre koje potiču povezanost, povjerenje i emocionalnu sigurnost.
- Korištenje jednostavnih lutaka (plišanaca) ili pripovijedanja u krugu za razgovor o osjećajima i strategijama suočavanja, na kulturološki blizak način.
- Uspostava (mobilnih) Centara igre i knjižnica igračaka koje potiču socioemocionalni razvoj te donose materijale u zajednice s ograničenim pristupom resursima.

2. Uključivanje obitelji i zajednice

Praktičari aktivno uključuju romske obitelji u planiranje i provedbu aktivnosti koje promiču dobrobit, uvažavajući njihove kulturne snage, tradicije i viđenja dječjeg razvoja. Strategije izlaska na teren, kućni posjeti i događanja u zajednici pridonose izgradnji povjerenja te osiguravaju da podrška mentalnom zdravlju bude dostupna i prikladna.

Primjeri:

Formalna ranoodgojna okruženja

- Uključivanje romskih roditelja u sukreiranje aktivnosti vezanih uz dobrobit djece, razgovor o tome što njihovu djecu čini sigurnom, sretnom i samopouzdanom.
- Organizacija mjesečnih „Dana dobrobiti obitelji“ s temama poput mentalnog zdravlja djece, prehrane, sna i pozitivnog odgojnog pristupa, uz sudjelovanje romskih pomagača.
- Isticanje dječjih i obiteljskih fotografija, rukotvorina i kulturnih simbola u ustanovi radi jačanja osjećaja pripadnosti.

Neformalna ranoodgojna okruženja

- Kućni posjeti radi razgovora o dobrobiti djeteta, prepoznavanja briga te dijeljenja praktičnih savjeta za poticanje emocionalnog razvoja kod kuće.
- Organizacija događanja u zajednici koji obilježavaju romske kulturne dane, uz aktivnosti poput igara usmjerenih na svijest o sebi, plesova u krugu ili vježbi opuštanja za roditelje i djecu.
- Uspostava grupa uzajamne podrške za romske majke i očeve radi razgovora o odgojnim izazovima, upravljanju stresom i podržavanju mentalnog zdravlja djece.

3. Izgradnja suradničkih partnerstava

Učinkovita provedba zahtijeva snažna partnerstva između ranoodgojnih ustanova, zdravstvenih i socijalnih službi, nevladinih udruga, romskih organizacija, lokalnih vlasti i drugih dionika. Takva partnerstva omogućuju koordiniranu podršku djeci i obiteljima, kombinirajući opću promociju dobrobiti i ciljane intervencije za djecu i obitelji s većim rizicima.

Primjeri:

Formalno ranoodgojno okruženje

- Suradnja s lokalnim zdravstvenim ustanovama na organizaciji pregleda, savjetovanja i radionica o dječjem razvoju, stresu i mentalnom zdravlju.
- Uključivanje romskih pomagača i predstavnika udruga u suvođenje aktivnosti vezanih uz promociju mentalnog zdravlja.

Neformalno ranoodgojno okruženje

- Suradnja s romskim udrugama radi prepoznavanja obitelji kojima je potrebna dodatna podrška te radi dogovaranja upućivanja stručnjacima.
- Partnerstvo s knjižnicama ili kulturnim ustanovama radi organizacije tjednih igraonica koje potiču emocionalnu dobrobit, kreativnost i kulturni izričaj.

4. Rješavanje sistemskih prepreka

Pristup uključuje prepoznavanje i rješavanje društvenih čimbenika koji utječu na mentalno zdravlje, poput diskriminacije, siromaštva, nesigurnog stanovanja i prepreka u pristupu uslugama, koji nerazmjerno pogađaju romske zajednice. To zahtijeva zagovaranje, međusektorsku suradnju i politike koje promiču ravnopravnost i uključenost od najranije dobi.

Primjeri:

Formalno ranoodgojno okruženje

- Zagovaranje kod lokalnih vlasti radi smanjivanja administrativnih prepreka pri upisu romske djece u vrtiće.
- Provođenje radionica o suzbijanju diskriminacije za stručnjake različitih profila radi jačanja uključivih i kulturno osjetljivih praksi.

Neformalno ranoodgojno okruženje

- Uspostava mobilnih timova za pružanje informacija, podrške i aktivnosti vezanih uz mentalno zdravlje u romskim naseljima.
- Razgovori s lokalnim vođama radi prepoznavanja sustavnih prepreka (npr. nesigurnog stanovanja, diskriminacije) i planiranja zajedničkih zagovaračkih aktivnosti.

5. Osiguravanje stručnog usavršavanja i dobrobiti praktičara

Za održivost pristupa, praktičari koji rade s romskom djecom trebaju stručno usavršavanje iz područja promocije mentalnog zdravlja, pristupa osviještenog o traumama, kulturne osjetljivosti i rodno osviještenih metoda. Važno je osigurati i njihovu dobrobit kroz refleksivnu praksu, superviziju i podržavajuću organizacijsku kulturu.

Primjeri:

Formalno ranoodgojno okruženje

- Redoviti susreti refleksivne prakse za razgovor o izazovima, uspjesima i emocionalnom opterećenju rada.
- Edukacije o pristupima koji uključuju pravodobne informacije o traumi, kulturnoj kompetenciji i rodno osjetljivim metodama podrške mentalnom zdravlju.

Neformalno ranoodgojno okruženje

- Edukacija romskih pomagača i roditelja-volontera o promociji mentalnog zdravlja i putevima upućivanja na stručnu pomoć.
- Organizacija neformalnih krugova podrške za praktičare i volontere u zajednici kako bi dijelili iskustva i zajedno jačali otpornost.

6. Primjena integriranog okvira na više razina

Provedba zajedničkog pristupa mentalnom zdravlju i dobrobiti odvija se na tri razine:

- razina prakse: stvaranje uključivih, emocionalno poticajnih interakcija i aktivnosti;
- institucionalna razina: poticanje organizacijske kulture i politika koje promiču mentalno zdravlje i dobrobit;
- međusektorska razina: suradnja sa zdravstvenim, socijalnim i društvenim službama radi odgovora na šire potrebe te jačanja otpornosti zajednice.

Primjeri:

Formalno ranoodgojno okruženje

- Usklađivanje promocije mentalnog zdravlja s institucionalnim politikama (npr. inkluzije, prevencije nasilja) i suradnja s međuresornim službama.

Neformalno ranoodgojno okruženje

- Izgradnja lokalnih mreža koje povezuju neformalne praktičare, romske udruge i zdravstvene službe radi koordiniranih intervencija.

7. Praćenje i vrednovanje

Kako bi se osigurao stvarni učinak, važno je sustavno pratiti promjene u dobrobiti romske djece, praksama praktičara te razini uključenosti zajednice. Vrednovanje treba uključiti i glasove romskih obitelji i članova zajednice kako bi usluge bile prilagođene njihovim potrebama te uvažavale njihove perspektive i stvarnosti. Primjeri u nastavku pokazuju kako praćenje i vrednovanje mogu izbjeći pristup „odozgor prema dolje“ te umjesto toga osnažiti romske obitelji i zajednice da aktivno sudjeluju u oblikovanju pristupa mentalnom zdravlju i dobrobiti, u skladu sa svojim potrebama, životnim uvjetima i očekivanjima.

Primjeri:

Formalno ranoodgojno okruženje

Praćenje dobrobiti djeteta

- Koristite jednostavne vizualne provjere dobrobiti u kojima djeca svakog jutra postavljaju svoju fotografiju ili simbol (uključujući kulturno relevantne slike) na „ploču osjećaja“. To praktičarima omogućuje uočavanje obrazaca i pravovremeni razgovor s obiteljima ako se pojavi potreba.
- Redovito promatrajte i bilježite socio-emocionalna ponašanja djece (npr. samopouzdanje u skupnoj igri, sposobnost izražavanja potreba) koristeći strukturirane alate prilagođene kulturnom i jezičnom kontekstu djece romske zajednice.

Vrednovanje prakse odgajatelja

- Jednom u tromjesečju provodite refleksivne susrete na kojima odgajatelji analiziraju vlastite pristupe podršci mentalnom zdravlju djece te identificiraju područja za poboljšanje, uz podršku unutarnjeg ili vanjskog mentora.
- Koristite liste za samoprocjenu s naglaskom na kulturnu osjetljivost, rodnu ravnopravnost i aktivnosti usmjerene na promicanje mentalnog zdravlja.

Uključivanje glasa obitelji i zajednice

- Organizirajte sastanke s roditeljima i skrbnicima iz romske zajednice kako biste čuli njihova mišljenja o tome kako se u ustanovi podržava dobrobit njihove djece te što bi se moglo unaprijediti.
- Uvedite anonimne sandučiće za prijedloge ili kratke usmene ankete (uz podršku romskih pomagača, prema potrebi) kako biste prikupili povratne informacije o uslugama, dnevnim rutinama i kulturnoj inkluzivnosti.

Neformalno ranoodgojno okruženje

Praćenje dobrobiti djeteta

- Tijekom susreta u igraonicama u zajednici voditelji promatraju i bilježe sudjelovanje djece, njihovu uključenost i izražavanje emocija, koristeći jednostavnu bilježnicu nakon svake aktivnosti.
- Prikupljajte kratke narative voditelja i volontera o promjenama koje uočavaju u djetetovom samopouzdanju, komunikaciji i odnosima s drugima.

Vrednovanje prakse praktičara i volontera

- Redovito organizirajte grupne refleksije s voditeljima igraonica i Centara igre te romskim pomagačima kako biste analizirali koje su aktivnosti bile uspješne u podršci dobrobiti djece te što bi se moglo prilagoditi.
- Koristite participativne alate poput crteža-refleksija ili grupnih mapa kako biste prikupili iskustva volontera i pomagača te uvidjeli njihove potrebe za daljnjim učenjem.

Uključivanje obitelji i zajednice

- Organizirajte neformalne krugove povratnih informacija s roditeljima i skrbnicima iz romske zajednice na kraju ciklusa igraonice/ Centra igre. Razgovori se mogu voditi i na romskom jeziku, uz podršku pouzdanih članova zajednice.
- Provedite kratke intervju s romskim vođama u zajednici kako biste razumjeli promjene na razini zajednice te prikupili preporuke za prilagodbu aktivnosti mentalnog zdravlja i dobrobiti lokalnim uvjetima.

Križne prakse praćenja i vrednovanja za oba konteksta

- Uključite romske roditelje i članove zajednice u oblikovanje alata za praćenje kako bi bili kulturno prikladni i lako razumljivi (npr. usmeni oblici povratnih informacija, vizualni alati, razgovori u obiteljskom domu).
- Redovito dijelite rezultate vrednovanja s obiteljima i zajednicom na jednostavan i pristupačan način (npr. na zajedničkim okupljanjima, putem vizualnih plakata u prostoru) kako biste pokazali odgovornost i potaknuli daljnje sudjelovanje.

Ovakav **zajednički pristup mentalnom zdravlju i dobrobiti** stvara okruženja u kojima se djeca romske zajednice osjećaju sigurno, poštovano i podržano. Nadovezuje se na snage obitelji i zajednice, a istovremeno prepoznaje i rješava sustavne izazove koji utječu na mentalno zdravlje i razvoj djece od najranijih godina. Primjeri mogu poslužiti kao nadahnuće i podsjetnik da pristup mentalnom zdravlju i dobrobiti nije samostalan program, već način rada koji jača odnose, kulturni identitet, uključenost i otpornost djece, obitelji i zajednica.

Vježba 1: Za odgajatelje u formalnim okruženjima ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja: **Promišljanje o ugradnji dobrobiti u svakodnevnu praksu**

Upute:

1. Pročitajte sljedeći scenarij:

U vašem predškolskom okruženju primjećujete da neka djeca iz romske zajednice rijetko izražavaju svoje osjećaje tijekom grupnih aktivnosti. Nedavno ste uveli „kartice osjećaja“, a jedno dijete dosljedno odabire „tužan/tužna“. Razmislite o tome kako vaše svakodnevne prakse podržavaju mentalno zdravlje i dobrobit djece.

2. Zabilježite odgovore na sljedeća pitanja:

- *Koje ste korake već poduzeli kako biste u svoju svakodnevnu praksu ugradili mentalno zdravlje i dobrobit za svu djecu? Navedite barem dva primjera.*
- *Razmišljajući o djetetu koje odabire „tužan/tužna“, što vam to ponašanje može govoriti o njegovoj/njezinoj dobrobiti i emocionalnoj sigurnosti u ustanovi?*



- *Kako biste mogli prilagoditi okruženje, rutine ili interakcije kako biste bolje podržali to dijete i drugu romsku djecu u osjećaju emocionalne sigurnosti i uključenosti?*
- *Koga iz svojeg tima ili zajednice možete uključiti ili konzultirati kako biste bolje razumjeli potrebe ovog djeteta i odgovorili na njih na kulturološki osjetljiv način?*

Sažmite svoja promišljanja u dnevnik učenja.

Opišite jednu konkretnu promjenu koju ćete ovaj tjedan uvesti u svoju svakodnevnu rutinu kako biste ojačali podršku mentalnom zdravlju i dobrobiti upravo ovog djeteta romske zajednice. Pri tome se možete osloniti na svih sedam načela pristupa mentalnom zdravlju i dobrobiti u zajednici.

Vježba 2: Za praktičare u neformalnim odgojnim okruženjima: Promišljanje o uključivanju zajednice i dobrobiti

Upute:

1. Pročitajte sljedeći scenarij:

Organizirate tjednu igraonicu za roditelje i djecu u romskom naselju. Nedavno su, tijekom pripovijedanja pomoću lutaka o osjećajima, neki roditelji podijelili kako nisu sigurni kako razgovarati s djecom o emocijama. Nekoliko roditelja napustilo je aktivnost ranije i činilo se nezainteresirano.

2. Odgovorite na sljedeća pitanja:

- *Kako trenutačno uključujete romske roditelje u svoje igraonice? Navedite jedan primjer.*
- *Zašto se neki roditelji možda osjećaju nelagodno razgovarati o emocijama s djecom u ovakvom okruženju?*
- *Koje biste kulturno primjerene strategije mogli koristiti kako biste izgradili roditeljsko samopouzdanje u podršci mentalnom zdravlju i dobrobiti njihove djece kod kuće?*
- *Kako možete uključiti romske vođe ili pomagače kako biste ojačali povjerenje i participaciju u svojim aktivnostima?*



Sažmite svoja promišljanja u dnevnik učenja.

Izradite kratak plan jedne nove aktivnosti ili pristupa koji ćete uvesti na sljedećem susretu kako biste bolje uključili roditelje i podržali emocionalnu dobrobit djece. Pri tome razmotrite svih sedam načela pristupa mentalnom zdravlju i dobrobiti u zajednici.

Ključne spoznaje

- Pristup mentalnom zdravlju u zajednici najučinkovitiji je kada je **dugoročan, koordiniran i sastavni dio svakodnevne kulture** ranog i predškolskog odgojno-obrazovnog okruženja.
- Temelji se na **cjelovitom pristupu obrazovanju**, prilagođenom odgojno-obrazovnim okruženjima i kontekstu romskih zajednica.
- Mentalno zdravlje i dobrobit ne bi se trebali tretirati kao izdvojene aktivnosti, već kao **zajednička odgovornost** ugrađena u svakodnevne rutine, odnose i okruženja.
- Ključno je **zajedničko djelovanje** praktičara, djece, obitelji i lokalnih dionika.
- Ovaj se pristup primjenjuje u **formalnim okruženjima** (vrtići, predškolske ustanove), kao i u **neformalnim okruženjima** (igraonice u zajednici, Centri igre i knjižnice igračaka, terenski programi).
- Prvo temeljno načelo jest **ugradnja mentalnog zdravlja i dobrobiti u svakodnevnu praksu**, pri čemu praktičari potiču emocionalnu sigurnost, socio-emocionalne vještine, otpornost te osiguravaju da se sve romske djevojčice i dječaci osjećaju cijenjeno i uključeno.



Kviz

Pitanje 1: Koje je jedno od ključnih načela zajedničkog pristupa mentalnom zdravlju i dobrobiti u okruženjima ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja?

- A) Fokusira se uglavnom na ciljane intervencije za djecu s problemima mentalnog zdravlja.
- B) Tretira mentalno zdravlje i dobrobit kao izolirane teme koje se rješavaju pojedinačno.
- C) Ugrađuje mentalno zdravlje i dobrobit u svakodnevne rutine, odnose i okruženja.
- D) Zahtijeva da praktičari rade samostalno, bez uključivanja obitelji i zajednice.



Pitanje 2: Kako praktičari mogu učinkovito uključiti romske obitelji i zajednice u promicanje mentalnog zdravlja i dobrobiti djece?

- A) Održavanjem informativnih sastanaka bez uključivanja obitelji u planiranje aktivnosti.
- B) Uključivanjem romskih obitelji u sukreiranje aktivnosti vezanih uz dobrobit, uz pitanja o tome što njihovu djecu čini sigurnima i zadovoljnim.
- C) Samostalnim osmišljavanjem aktivnosti koje se kasnije samo predstavljaju roditeljima.
- D) Fokusiranjem isključivo na aktivnosti koje provode praktičari u skupini.

Pitanje 3: Zašto je dobrobit praktičara važna za provedbu zajedničkog pristupa mentalnom zdravlju?

- A) Zato što osigurava da se praktičari osjećaju cijenjeno od vodstva ustanove.
- B) Zato što dobrobit praktičara izravno utječe na njihovu sposobnost stvaranja emocionalno sigurnog i podržavajućeg okruženja za djecu.
- C) Zato što je to obveza propisana radnim propisima.
- D) Zato što omogućuje praktičarima učinkovitije obavljanje administrativnih zadataka.

Ključni čimbenici koji potiču i prepreke koje otežavaju provedbu zajedničkog pristupa mentalnom zdravlju i dobrobiti

Učinkovita provedba zajedničkog pristupa mentalnom zdravlju i dobrobiti u formalnim i neformalnim odgojno-obrazovnim okruženjima može biti zahtjevna. Njena uspješnost ovisi o nekoliko **ključnih poticajnih čimbenika**: **snažno vodstvo**, **aktivna uključenost odgojno-obrazovnih djelatnika te zajedničko razumijevanje** mentalnog zdravlja i dobrobiti **kao kolektivne odgovornosti**. Istraživanja (Higgins i Booker, 2022.) naglašavaju važnost pozitivne i poticajne „kulture ranoodgojnih okruženja“, u kojoj svi članovi zajednice prepoznaju važnost promicanja dobrobiti. Upravo to predstavlja jedan od ključnih čimbenika za uspješnu provedbu — u ovom slučaju — zajedničkog pristupa mentalnom zdravlju i dobrobiti.

Kada se vodstvo obveže na dobrobit kao **strateški cilj**, otvara prostor za dosljednu komunikaciju, modeliranje poželjnog ponašanja i organiziranje vremena za stručno usavršavanje. Potvrđeno je da su „**zajednička vizija**“ i „**holistički pristup odgoju i obrazovanju**“ presudni za učinkovitu provedbu ovakvog pristupa (Higgins i Booker, 2022.).

Timski rad, međusobno **povjerenje** te kvalitetni **unutarnji odnosi** i partnerstva među djelatnicima također se ističu kao temeljni preduvjeti uspjeha (Cefai i sur., 2021.; Higgins i Booker, 2022.; OECD, 2021.), kao i **suradnja s vanjskim partnerima** (Cefai i sur., 2021.; OECD, 2021.) i **roditeljima te stručna podrška vanjskih profesionalaca** (Higgins i Booker, 2022.).

Međutim, brojna formalna i neformalna ranoodgojna okruženja susreću se s **preprekama** poput **nedostatka vremena, nedovoljno stručnog usavršavanja, sagorijevanja djelatnika ili kulture** koja mentalno zdravlje još uvijek promatra kao „*dodatak*“, a ne kao sastavni dio profesionalnog djelovanja. Uključivanje svih dionika može biti otežano **ako se djelatnici osjećaju preopterećeno ili nedovoljno podržano**, ili **ako su roditelji pasivni** zbog stigmatiziranja ili prethodnih negativnih iskustava.

Otvoreno prepoznavanje i rješavanje ovih izazova ključno je za održivost pristupa. To se može postići **izgradnjom zajedničkog razumijevanja**, uvođenjem aktivnosti mentalnog zdravlja i dobrobiti u **svakodnevnu praksu** te osiguravanjem **institucionalne potpore** (npr. podrške vodstva, vremena i stručnog usavršavanja).

Zajednički pristupi dobrobiti ne oslanjaju se samo na dobru volju, već zahtijevaju **strateško planiranje, resurse i kulturne promjene** koje se razvijaju postupno i uz angažman svih (Cefai i sur., 2021.; OECD, 2021.). Oni također ovise o **jasnim javnim politikama, kvalitetnom planiranju i postavljenim prioritetima** (Higgins i Booker, 2022.), kao i o kvalitetnoj komunikaciji i pregovorima između onih koji oblikuju promjene (politike) i onih koji ih provode (administracija, rukovoditelji, ravnatelji i odgojno-obrazovni djelatnici) (Fullan, 2009.; Hargreaves i Shirley, 2009.).

Inicijative mentalnog zdravlja ne bi se trebale temeljiti na angažmanu pojedinca entuzijasta, već trebaju biti **sastavni dio kulture** formalnih i neformalnih **ranoodgojnih okruženja**. Uključivanje djece i obitelji u **kontinuiranu evaluaciju** pridonosi relevantnosti, dok **redovita timska refleksija** jača angažman djelatnika.

Pitanje za refleksiju

Razmislite o vlastitom okruženju ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja (formalnom ili neformalnom).

- Koja bi dva čimbenika poticala provedbu zajedničkog pristupa mentalnom zdravlju i dobrobiti?
- Koje bi dvije prepreke mogle otežavati provedbu? Što bi moglo pomoći u njihovu ublažavanju ili uklanjanju?

Zapišite svoje odgovore u dnevnik učenja.



Ključne spoznaje

- Snažno i predano vodstvo koje dobrobit postavlja kao strateški prioritet.
- Zajedničko razumijevanje da je mentalno zdravlje kolektivna odgovornost, a ne dodatna obveza.
- Pozitivna i podržavajuća kultura, timski rad, povjerenje i otvorena komunikacija među djelatnicima.
- Stručno usavršavanje, organizirano vrijeme i institucionalna podrška.
- Suradnja s roditeljima, lokalnom zajednicom i vanjskim stručnjacima.
- Jasna vizija, dugoročno planiranje i podržavajuće javne politike.



Kviz

Pitanje 1: Koji se od navedenih čimbenika smatra ključnim za učinkovitu provedbu zajedničkog pristupa mentalnom zdravlju i dobrobiti u okruženjima ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja?

- A) Stroga individualna odgovornost za promicanje mentalnog zdravlja
- B) Pozitivna i podržavajuća kultura u kojoj svi članovi zajednice cijene promicanje dobrobiti
- C) Provedba aktivnosti koju u potpunosti vode isključivo vanjski stručnjaci, bez uključivanja djelatnika
- D) Usmjerenost samo na djecu s već postojećim teškoćama mentalnog zdravlja



Pitanje 2: Koja je uobičajena prepreka pri provedbi zajedničkog pristupa mentalnom zdravlju i dobrobiti?

- A) Prevelik broj vanjskih partnerstava
- B) Prekomjerno financiranje
- C) Shvaćanje mentalnog zdravlja kao „dodatka“ umjesto kao sastavnog dijela odgojno-obrazovnog rada
- D) Pretjerano stručno usavršavanje djelatnika

Pitanje 3: Zašto je važno vodstvo koje je posvećeno promicanju dobrobiti?

- A) Omogućuje da sve aktivnosti samostalno provode vanjski stručnjaci
- B) Smanjuje potrebu za stručnim usavršavanjem i timskim radom
- C) Osigurava dosljednu komunikaciju, modeliranje ponašanja i vrijeme za profesionalno učenje
- D) Omogućuje izbjegavanje uključivanja roditelja u aktivnosti dobrobiti

Primjeri iz prakse

Sljedeće tri studije slučaja dodatno prikazuju kako svakodnevne prakse, usmjerene na kontekst mogu biti usklađene sa zajedničkim pristupom mentalnom zdravlju i dobrobiti.

Primjeri iz prakse

U Kosovu i širem balkanskom okruženju, nastojanja za jačanje mentalne dobrobiti u zajednicama provode se kroz **konkretno i inkluzivne aktivnosti**. Primjeri uključuju postavljanje kutaka za opuštanje u sobama i učionicama, kontinuirano stručno usavršavanje odgojno-obrazovnih djelatnika o socio-emocionalnom učenju te aktivna partnerstva s lokalnim i međunarodnim organizacijama radi podrške marginaliziranim skupinama. Kroz programe koje provode organizacije civilnog društva poput KEC-a, zajednice su prihvatile praktične i kulturno osjetljive pristupe koji promiču sigurnost, osjećaj pripadnosti i emocionalnu podršku kao dio svakodnevnih rutina (KEC, 2022.: *Policy Brief on Mental Health in Schools*).



Sve veći broj aktera koji djeluju na razini zajednice koristi **alate za samoprocjenu** kako bi usmjerio poboljšanja i ugradio dobrobit u lokalne prakse i kulturu, u skladu s načelima zajedničkog pristupa. Nadopunjujući ove napore, organizacije civilnog društva pokrenule su **aktivnosti usmjerene na zajednicu** radi promicanja svijesti o mentalnom zdravlju i osiguravanja besplatne psihosocijalne podrške, posebno za skupine koje su tradicionalno nedovoljno zastupljene i nedovoljno podržane.

Kosovo također aktivno sudjeluje u **regionalnim i europskim kampanjama podizanja svijesti** poput *Tjedna mentalnog zdravlja*. Ova inicijativa otvara prostor za dijalog o izazovima mentalnog zdravlja, potiče pojedince na dijeljenje vlastitih iskustava i naglašava potrebu za djelovanjem usmjerenim na suzbijanje stigme, diskriminacije i socijalne isključenosti. Kampanja predstavlja vrijedan prostor za jačanje zagovaračkih napora i promicanje inkluzivnih oblika podrške mentalnom zdravlju za sve.

Ovi primjeri pokazuju važnost **višesektorske suradnje, preventivnog djelovanja i integriranja mentalnog zdravlja u odgojno-obrazovne i šire zajedničke sustave**.

Studija slučaja 1: Nitko mi ne da da se igram

Kontekst:

U jednom dječjem vrtiću u Prizrenu, šestogodišnji romski dječak tijekom individualnog razgovora s odgajateljicom rekao je da su ga drugi često izostavljali iz igre: „Ne jednom, nego više puta.” Dodao je i: „Jako sam se naljutio, nisam ih htio ni vidjeti.” Uz ove izjave udario je rukama i vikao, što je upućivalo na frustraciju i emocionalnu povrijeđenost uzrokovanu socijalnom isključenosti.



Odgovarajuća strategija:

Odgajateljica je primijetila ponavljajuće obrasce isključivanja tijekom slobodne igre, u kojoj je nekoliko djece dominiralo grupnom dinamikom. Kao odgovor, organizirala je zajedničko vrijeme u krugu koristeći lutke i vizualne poticaje kako bi potaknula razgovor o uključivanju, osjećajima koji se javljaju kada smo izostavljeni i načinima kako pozvati druge u igru. Uvedena je i uloga „prijatelj pomagač“, koju je svaki dan obnašalo drugo dijete radi poticanja vršnjačke uključivosti.



Kako bi dodatno osnažila inkluzivnu praksu, odgajateljica je zatražila podršku psihologa ustanove radi bolje procjene socio-emocionalnih potreba djeteta te je blisko surađivala s romskim pomagačem iz zajednice, koji je pomogao objasniti djetetovo ponašanje u kontekstu obiteljskog i kulturnog okruženja. On je posjetio obitelj i objasnio važnost emocionalne regulacije i inkluzije za rano učenje te roditeljima približio napore ustanove.

Istodobno su uvedene kooperativne strukture učenja u kojima su djeca u malim skupinama rješavala zadatke koji su zahtijevali međusobnu suradnju i preuzimanje odgovornosti. Obitelj je pozvana da promatra dio dnevnih aktivnosti te je sudjelovala u zajedničkoj radionici koju su vodili odgajateljica i romski pomagač.

Učinak:

Nakon nekoliko tjedana djeca su počela spontano pozivati druge u igru: „*Hajde, ideš se igrati s nama?*“ Dječak koji je prije bio isključen, rekao je: „*Igram se s drugim prijateljima.*“ Njegovi emocionalni ispadi znatno su se smanjili. Bio je izabran za „prijatelja pomagača“, što je dodatno ojačalo njegovo samopouzdanje i osjećaj pripadnosti. Suradnja psihologa i romskog pomagača izgradila je snažniji odnos povjerenja između vrtića i obitelji, stvarajući oko djeteta zajednicu brige i podrške.

Pitanje za refleksiju



Koje rutine, uloge i partnerstva možemo uspostaviti kako bismo osnažili djecu i obitelji u stvaranju inkluzivnih okruženja za učenje, osobito ondje gdje je isključivanje povezano sa širom društvenom marginalizacijom?

Zapišite svoju refleksiju u dnevnik učenja.

Studija slučaja 2: Jačanje dobrobiti djeteta kroz angažman zajednice

Kontekst:

U jednom vrtiću u Dubravě, petogodišnja romska djevojčica izjavila je: „Onda me mama i tata tuku.“, tokom razgovora o strahu. Na pitanje što radi kada se boji, rekla je: „Plačem, jer me mama tuče.“ Odgovori, zajedno s neverbalnim ponašanjima i povlačenjem u skupini, upućivali su na kroničnu emocionalnu uznemirenost, nesigurnost u obitelji i nedostatak zdravih mehanizama suočavanja — ključne pokazatelje ranjivosti mentalnog zdravlja. Njezin slučaj odražava višestruke rizike s kojima se suočavaju romska djeca zbog marginalizacije, siromaštva i nedostatka pristupa ranoj intervenciji.



Odgovarajuća strategija:

Odgajateljica je s djevojčicom gradila odnos povjerenja kroz dosljedne dnevne rutine i stvaranje emocionalno sigurnog prostora u skupini. Uočivši znakove straha i povučenosti, surađivala je s psihologom ustanove i romskim pomagačem kako bi pristupili obitelji s poštovanjem. Organiziran je zajednički posjet obitelji kako bi se otvorio dijalog i ponudila podrška bez osude. U odgojno-obrazovnom radu korištene su priče, lutke i crtanje kako bi se djevojčici pomoglo izraziti osjećaje, uz postupno uvođenje emocionalnog rječnika. Grupne aktivnosti prilagođene su tako da potiču osjećaj pripadnosti, a obitelj su povezali s organizacijom koja pruža podršku romskim obiteljima i nudi savjetovanje o pozitivnim oblicima roditeljstva.



Učinak:

Djevojčica je počela otvorenije izražavati emocije te se češće uključivala u igru i crtanje. Pokazivala je smanjene reakcije straha i češće tražila podršku odrasle osobe, primjerice sjedajući blizu odgajateljice kada bi bila uznemirena. Ojačano je povjerenje između obitelji i ustanove, a djetetov osjećaj sigurnosti i pripadnosti vidljivo se poboljšao.



Pitanje za refleksiju

Kako možemo podržati mentalno zdravlje romske djece koja doživljavaju obiteljske poteškoće, a da pritom ne ojačamo stigmatizaciju?

Zapišite svoje razmišljanje u dnevnik učenja.

Studija slučaja 3: Zajednički pristup u neformalnom okruženju

Kontekst:

U romskom susjedstvu jedne općine na Kosovu, Centar za učenje djeluje kao sigurno, neformalno okruženje za djecu. Jedna romska djevojčica, u dobi od šest godina, izrazito je povučena, rijetko se uključivala u grupne aktivnosti te je pokazivala nisko samopouzdanje. Tijekom jedne aktivnosti, na pitanje što bi željela nacrtati, tiho je rekla: „Ne znam ništa.” Njezini crteži su uvijek bili vrlo šturi, a interakcija s vršnjacima gotovo nepostojeća. Voditeljica je prepoznala znakove duboke nesigurnosti, nedostatka emocionalnog izražavanja i osjećaja nevidljivosti — pokazatelje emocionalne ranjivosti povezane s marginalizacijom.



Odgovarajuća strategija:

Voditeljica je razvijala povjerenje kroz jasne rutine, pozitivno potkrepljenje i rad u malim skupinama. Tim je surađivao s romskim pomagačem koji je već imao odnos povjerenja s obitelji te su organizirani kućni posjeti kako bi se bolje razumio djetetov životni kontekst. Roditelji su izrazili zabrinutost, ali nisu bili sigurni kako pomoći.



Zajedno su osmislili tjednu rutinu koja uključuje aktivnosti izražavanja (likovno stvaralaštvo, pripovijedanje, glazbu) utemeljene na djetetovu kulturnom kontekstu. Uvedene su tradicionalne romske pjesme, a djeca su pozivana da crtaju ili govore o stvarima koje im pružaju osjećaj sigurnosti ili ponosa. Djevojčica je postupno počela sudjelovati u igrama u malim skupinama te je često radila u paru s vršnjakinjom koja ju je podržavala. Psiholog iz partnerske organizacije posjećivao je centar i savjetovao voditeljicu o stvaranju emocionalno odgovornog prostora.

Učinak:

Osjećaj povezanosti djevojčice s drugima značajno je ojačao. Partnerstvo između Centra, romskog pomagača i obitelji pokazalo se ključnim u izgradnji povjerenja, emocionalne sigurnosti i temelja za njezino mentalno zdravlje.



Pitanje za refleksiju

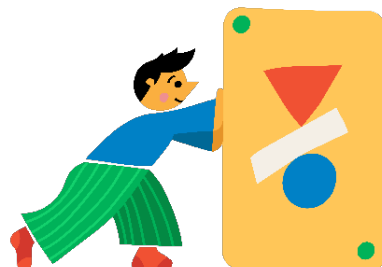
Kako neformalni prostori mogu pomoći u prepoznavanju i odgovaranju na emocionalne potrebe djece koja bi u formalnim sustavima mogla ostati neprimijećena?

Zapišite svoja promišljanja u dnevnik učenja.

Kartice aktivnosti

U ovom dijelu nalaze se dvije aktivnosti koje možete prilagoditi i koristiti u radu s djecom rane i predškolske dobi. Ovi su materijali osmišljeni kako bi potaknuli zajednički, inkluzivan pristup mentalnom zdravlju i dobrobiti romske djece predškolske dobi.

Svaka je aktivnost utemeljena na načelima CHAVORE okvira te promiče osjetljivu, inkluzivnu pedagogiju koja podržava mentalnu dobrobit iz više perspektiva.



Kartica aktivnosti 1: Naš zid zajedništva – zid na kojem svi pripadamo

Cilj: Potaknuti osjećaj pripadnosti, poštivanja različitosti i grupnog identiteta kroz zajedničko stvaranje vidljivog, inkluzivnog prostora u skupini.

Dob: 4–6 godina

Trajanje: 30–40 minuta

Materijali:

- Veliki karton ili dio zida predviđen za izlaganje
- Kolaž papir, bojice, flomasteri, naljepnice
- Naljepnice s imenima (po mogućnosti na materinskim jezicima djece)
- Fotografije ili dječji crteži njih samih i njihovih obitelji
- Tkanine ili likovni materijal s različitim kulturama povezanih uzorcima i teksturama
- Uređaj za puštanje tradicionalnih pjesama (npr. romske uspavanke)

Kako provesti aktivnost:

1. Stvorite ozračje

Okupite djecu u krugu i predstavite aktivnost jasnim, toplim i uključivim riječima: „*Ovo je naš prostor i ovdje svatko pripada. Zajedno ćemo izraditi nešto što pokazuje tko smo – naša imena, naše obitelji i ono što volimo.*”

Ako je moguće, uključite romskog asistenta ili roditelja.

2. Pozovite svako dijete da ukrasi svoj dio „Zida dobrodošlice“

- svojim imenom na materinskom jeziku (uz podršku odrasle osobe ako je potrebno)
- crtežom sebe ili nečega što voli (bicikl, cvijet, lopta...)
- malim predmetom, naljepnicom ili komadićem tkanine koji ga podsjeća na dom
- obiteljskom fotografijom (posebno s bakom, jer su mnogoj djeci iz istraživanja bake izvor utjehe)

3. Povežite kulture

Pozovite djecu da kažu „bok“ ili „zdravo“ na jeziku kojim govore kod kuće te to zapišite i dodajte na zid. Uključivanje njihovog jezika i glasa jačaju osjećaj sigurnosti i pripadanja. Umjesto da podijele samo pozdrav, mogu nacrtati ili zalijepiti i nešto što vole — bicikl, kocku, cvijet ili crtež obitelji. Ovakvi motivi odražavaju interese i radosti koje su djeca često navodila u istraživanju (npr. „Zalijevam cvijeće za mamu“ ili „Vozim bicikl“).

Pitanja koja potiču razgovor:

- „Što si odabrao/odabrala staviti na svoj dio zida?“
- „Zašto ti je to važno?“
- „Tko ti je pomogao da to odabereš?“

4. Slavite svako sudjelovanje djeteta jednako

- „Divno je što si odabrao cvijet – vidim koliko ti je važna tvoja baka.“
- „Tvoj crtež bicikla je poseban – svatko od nas ima nešto što posebno voli!“

5. Držite zid vidljivim

Postavite ga u prostor gdje se djeca okupljaju (predvorje, kutak za čitanje...). Zid može biti podrška u trenucima kada se dijete osjeća isključeno ili sramežljivo, kao svakodnevni podsjetnik da svatko pripada skupini. U izvještaju su djeca spominjala da se ponekad osjećaju izostavljeno iz igre; zid može biti vizualna potvrda zajedništva.

6. Moguće prilagodbe

Ako smatrate da su navedeni koraci prezahtjevni za djecu u vašoj skupini, aktivnost možete pojednostaviti, primjerice:

- uz naljepnice s imenima dodajte i trag prsta ili otisak dlana svakog djeteta
- ponudite slike različitih životinja (ili drugih motiva vezanih uz trenutnu temu) pa neka dijete odabere svoju omiljenu
- dodajte fotografije iz svakodnevnog života u skupini kako bi djeca lakše prepoznala svoje mjesto u zajednici
- ako skupina ima ime (npr. „Pčelice“), pozovite svako dijete da nacrti svoju pčelicu

Zašto je ova aktivnost korisna?

- **Poticanje pripadnosti i identiteta:** Djeca vide da se njihov jezik, obitelj i iskustva cijene.
- **Uvažavanje različitosti:** Dijeljenje osobnih predmeta potiče poštivanje različitih pozadina.
- **Jačanje emocionalne sigurnosti:** Uključivanje elemenata doma smanjuje osjećaj isključenosti.
- **Razvoj socijalnih veza:** Zajedničko stvaranje gradi empatiju i odnose među djecom.
- **Jezični razvoj:** Korištenje materinskih jezika obogaćuje komunikaciju u skupini.
- **Vizualni podsjetnik:** Zid svakodnevno potvrđuje zajednički osjećaj pripadanja.



Kartica aktivnosti 2: Vlak osjećaja – podrška emocionalnim prijelazima

Cilj: Pomoći djeci da prepoznaju i izraze svoje osjećaje tijekom svakodnevnih prijelaza (dolaska, promjene aktivnosti, odlaska), potičući emocionalnu sigurnost i samosvijest.

Dob: 3–6 godina

Trajanje: 20 minuta pripreme + kratke svakodnevne provjere (5-10 minuta)

Materijali:

- Veliki plakat ili tabla od filca u obliku vlaka s različitim vagonima
- Lica koja prikazuju emocije (veselo, tužno, zabrinuto, ljutito, umorno, uzbuđeno, smireno)
- Drvene kvačice ili oznake s imenom/fotografijom djeteta

Kako provesti aktivnost:

1. Uvedite aktivnost

Prikažite djeci Vlak osjećaja i objasnite da se u svakom vagonu „vozi“ jedan osjećaj.

Recite: „*Svako jutro, kada dođemo u skupinu, ukrat ćemo se u vlak odabirući kako se osjećamo. Nema točnog ili netočnog odgovora — važno je da je iskreno.*“

2. Održavajte rutinu

U sklopu dolaska pozvite djecu da svoj znak (ime/fotografiju) stave u vagon koji odgovara njihovom raspoloženju.

Potvrdite njihov izbor: „*Danas se osjećáš pospano. Hvala ti što si to rekao/rekla.*“

3. Podržite dijete nakon odabira

Ako dijete odabere „tužno“ ili „ljutito“, kasnije mu se nježno obratite: „*Želiš li razgovarati o tome ili otići u mirni kutak?*“

Pokažite im opcije za regulaciju emocija (duboko disanje, mekana igračka, kratka pauza...).

4. Reflektirajte

Na kraju dana kratko porazgovarajte: „*Je li netko danas promijenio vagon? Što ti je pomoglo da se bolje osjećáš?*“

5. Uključite u svakodnevni ritual

Koristite Vlak osjećaja svakoga dana kako bi izražavanje osjećaja postalo prirodno i poticajno. Možete ga uključiti i u razgovore o ljubaznosti i međusobnom poštivanju.

Zašto je ova aktivnost korisna?

- **Razvija emocionalnu svijest:** Djeca uče prepoznati i imenovati svoje osjećaje.
- **Dopušta izražavanje i glas:** Svako dijete dobiva siguran prostor za izražavanje svog unutarnjeg stanja.



- **Jača osjećaj sigurnosti:** Normalizira sve osjećaje i smanjuje nelagodu povezanu s tugom ili ljutnjom.
- **Promiče podršku odgajatelja:** Pomaže odraslima da pravodobno prepoznaju dječje potrebe.
- **Gradi razvoj otpornosti:** Djeca uče strategije za upravljanje emocijama.



Samoprocjena: Koliko ste sigurni u svoje razumijevanje?

Provjerite razumijevanje glavnih ideja iz ove lekcije.

Za svaku tvrdnju označite opciju koja najbolje odražava vašu trenutačnu razinu sigurnosti.

Razumijem što znači zajednički pristup mentalnom zdravlju i dobrobiti.

☐ Da ☐ Donekle ☐ Još ne

Mogu objasniti kako se ovaj pristup razlikuje od pristupa koji se temelje na školi ili pojedincu.

☐ Da ☐ Donekle ☐ Još ne

Razumijem ulogu obitelji, skrbnika i kulturnog identiteta u podršci dobrobiti.

☐ Da ☐ Donekle ☐ Još ne

Mogu navesti jednu prepreku s kojom se zajednica može suočiti i jedno moguće rješenje.

☐ Da ☐ Donekle ☐ Još ne

Imam barem jednu ideju koju želim primijeniti u svom radu koristeći ovaj pristup.

☐ Da ☐ Donekle ☐ Još ne

Što dalje?

Ako ste na bilo koju tvrdnju odgovorili „Još ne“:

- Ponovno proučite relevantni dio ove lekcije.
- Razgovarajte s kolegom ili nadređenim.
- Zapišite mali cilj za promjenu ili poboljšanje.

Zapamtite: Refleksija je prvi korak prema rastu. Čak i mali koraci čine veliku razliku kroz vrijeme.



Zaključci i sljedeći koraci

Sažetak Lekcije 7

U završnoj lekciji o **zajedničkom pristupu mentalnom zdravlju i dobrobiti** romske djece i njihovih obitelji, naglašeno je kako se mentalno zdravlje može ugraditi u svakodnevne prakse, rutine i kulturu formalnih i neformalnih odgojno-obrazovnih okruženja. Time se stvaraju uvjeti u kojima se svako dijete osjeća sigurno, poštovano i uključeno. Lekcija se nadovezuje na model cjelovitog pristupa obrazovanju, prilagođavajući ga različitim zajedničkim i lokalnim kontekstima.

Teme obrađene u lekciji

- **Definicija i važnost** zajedničkog pristupa mentalnom zdravlju i dobrobiti.
- **Ključna načela i okvir** koji podržavaju ovaj pristup.
- **Čimbenici koji olakšavaju** provedbu te **prepreke** koje ju mogu otežati.
- **Praktične strategije** za ugradnju mentalnog zdravlja u svakodnevne prakse.
- Primjeri iz prakse i studije slučaja s Kosova i iz balkanske regije.
- Upotreba kartica s aktivnostima i alata za samorefleksiju radi primjene naučenog u vlastitom kontekstu.

Ključne spoznaje

- Mentalno zdravlje i dobrobit **kolektivna su odgovornost**, a ne izolirana intervencija.
- **Zajednički pristup** uključuje djecu, obitelji, praktičare i različite službe koje rade zajedno.
- **Predanost vodstva, podržavajuća kultura i timska refleksija** ključni su čimbenici uspjeha.
- Prepreke uključuju nedostatak vremena, sagorijevanje te shvaćanje dobrobiti kao “dodatka.”
- **Dobrobit praktičara** nužna je za održivu podršku djeci.
- Romske **obitelji trebaju biti aktivno uključene** u zajedničko oblikovanje i davanje povratnih informacija.



- **Kontinuirano praćenje i vrednovanje** pomažu održati relevantnost i osjetljivost na potrebe zajednice.

Savjeti za praksu

- **Promislite o tome kako vaše trenutne prakse** podržavaju emocionalnu sigurnost i inkluziju.
- Zajedno s romskim obiteljima osmislite aktivnosti za dobrobit kako biste povećali kulturnu relevantnost.
- **Izgradite međusektorska partnerstva** sa zajedničkim službama, zdravstvenim sektorom i romskim organizacijama.
- **Zalažite se za uklanjanje sustavnih prepreka** (npr. upisi, diskriminacija).
- **Ulažite u vlastiti profesionalni razvoj i emocionalnu dobrobit.**
- Koristite **jednostavne inkluzivne alate** (poput ploča emocija ili vršnjačke povratne informacije) kako biste pratili i prilagođavali praksu.



Kao praktičar ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja, završili ste ovu posljednju lekciju o zajedničkom pristupu mentalnom zdravlju i dobrobiti romske djece i njihovih obitelji. Sada znate da mentalno zdravlje nije zasebna aktivnost koju treba “dodati,” već se može ugraditi u vaše svakodnevne prakse, rutine i kulturu koju stvarate. Prilagođavajući model zajedničkog pristupa svom kontekstu, možete osigurati da se svako dijete osjeća sigurno, poštovano i uključeno.

U ovoj ste lekciji istražili načela zajedničkog pristupa, promišljali o olakšavajućim čimbenicima i preprekama te upoznali praktične strategije koje možete primijeniti. Vidjeli ste kako studije slučaja s Kosova i Balkana pokazuju što sve možete isprobati, a vježbali ste i korištenje kartica aktivnosti i alata za refleksiju kako biste naučeno prenijeli u vlastitu praksu.

Zapamtite: niste sami u ovome radu. Mentalno zdravlje i dobrobit zajednička su odgovornost. Suradnjom s romskim obiteljima, partnerskim službama u zajednici i brigom o vlastitoj dobrobiti jačate temelje na kojima djeca i obitelji mogu napredovati. Koraci koje svakodnevno poduzimate — mali, promišljeni i dosljedni — stvaraju trajnu razliku.

Dodatna literatura

- World Health Organization. (2022). *Mental health and well-being in schools: A review of evidence and practice*. Geneva: World Health Organization.
- Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD). (2021). *Strengthening social and emotional learning in early childhood education*. Paris: OECD Publishing.
- UNICEF. (2020). *Early moments matter for every child*. New York: UNICEF. Retrieved from <https://www.unicef.org/reports/early-moments-matter-every-child>.
- Council of Europe. (2022). *Inclusion of Roma children in early childhood education and care: Good practices*. Strasbourg: Council of Europe.

Literatura

Barry, M. M., Clarke, A. M., Jenkins, R., & Patel, V. (2013). A systematic review of the effectiveness of mental health promotion interventions for young people in low and middle income countries. *BMC Public Health*, 13(1), 835.

Blair, K.-S. C., & Fox, L. (2011). Facilitating individualized interventions to address challenging behavior. Center for Early Childhood Mental Health Consultation, Georgetown University Center for Child and Human Development. https://www.iecmhc.org/documents/CECMHC_FacilitatingToolkit.pdf

Cefai, C., Simões, C., & Caravita, S. (2021). A systemic, whole-school approach to mental health and well-being in schools in the EU. NESET report. Luxembourg: Publications Office of the European Union. <https://doi.org/10.2766/50546>

Early Childhood Mental Health Toolkit. (2018). Early childhood mental health toolkit (pp. 14–25). Mental Health Colorado. <https://www.mentalhealthcolorado.org/wp-content/uploads/2019/05/ECToolkit-5.2.19.pdf>

European Commission. (2024). Well-being and mental health at school: Guidelines for education policymakers. Publications Office of the European Union. <https://doi.org/10.2766/901169>

Hogg, S., & Moody, J. (2023). Understanding and supporting mental health in infancy and early childhood: A toolkit to support local action in the UK. UNICEF UK. https://www.unicef.org.uk/wp-content/uploads/2023/04/UnderstandingAndSupportingMentalHealthInInfancyAndEarlyChildhood_ToolkitPDF_Final-1.pdf



Weare, K., & Nind, M. (2011). Mental health promotion and problem prevention in schools: What does the evidence say? *Health Promotion International*, 26 (Suppl. 1), i29–i69.

Scottish Government. (2021). Whole-school approach framework for schools to support children and young people's mental health and well-being. Edinburgh: Government of Scotland. <https://www.gov.scot/binaries/content/documents/govscot/publications/advice-and-guidance/2021/08/whole-school-approach-mental-health-wellbeing/documents/whole-school-approach-mental-health-wellbeing/whole-school-approach-mental-health-wellbeing/govscot%3Adocument/whole-school-approach-mental-health-wellbeing.pdf>



Čestitamo!

Završili ste ovaj samostalni program učenja o podršci mentalnom zdravlju i dobrobiti romske djece!

Pozivamo vas da na trenutak zastanete i razmislite:

- Koji je najvrjedniji uvid ili lekcija koju nosite iz ovog iskustva?
- Kako ćete ovo znanje primijeniti u svakodnevnom radu s djecom, obiteljima i zajednicama?
- Koju malu, ali značajnu promjenu možete uvesti već ovoga tjedna?

Svoje misli možete zapisati u dnevnik učenja ili ih podijeliti s kolegama ili nadređenim.

Sljedeći koraci

Kako biste nastavili jačati svoju praksu, razmotrite sljedeće:

- Vratite se dijelovima programa koje ste u samoprocjeni označili kao "Još ne."
- Pregledajte i isprobajte jednu ili više kartica s aktivnostima u svojem okruženju.
- Istražite dodatne izvore podijeljene u ovom programu ili se povežite s lokalnim romskim organizacijama radi zajedničkog učenja.
- Budite u tijeku s novim pristupima tako da se uključite u profesionalne mreže ili sudjelujete u lokalnim/regionalnim inicijativama usmjerenima na dobrobit djece i inkluzivno obrazovanje.

Vaše nam je mišljenje važno!

Ako imate nekoliko minuta, molimo vas da nam javite svoje dojmove o programu:

- Što vam je bilo posebno korisno?
- Što bismo mogli poboljšati?



Sufinancira
Europska unija



ROMANI
EARLY YEARS
NETWORK

CHAVORE PARTNERS





CHAVORE:

Rješenja za kvizove



SADRŽAJ

TABLE OF CONTENTS Error! Bookmark not defined.

Lekcija 1..... 4

Kviz 1..... 4

Kviz 2..... 4

Kviz 3..... 5

Kviz 4..... 7

Kviz 5..... 8

Lekcija 2..... 10

Kviz 1..... 10

Kviz 2..... 11

Kviz 3..... 12

Kviz 4..... 13

Lekcija 3..... 14

Kviz 1..... 14

Kviz 2..... 15

Kviz 3..... 16

Lekcija 4..... 16

Kviz 1..... 18

Kviz 2..... 20

Kviz 3..... 21



Lekcija 5..... 23

Kviz 1..... 23

Kviz 2..... 24

Kviz 3..... 25

Lekcija 6..... 28

Kviz 1..... 28

Kviz 2..... 29

Lekcija 7..... 30

Kviz 1..... 30

Kviz 2..... 31

Kviz 3..... 32



Lekcija 1

Kviz 1

Pitanje 1: Što obuhvaća mentalno zdravlje u ranom djetinjstvu?

- A) Odsutnost emocionalnih ispada kod male djece
- B) Samo prevenciju mentalnih poremećaja
- C) Pozitivne razvojne kapacitete, poput emocionalne sigurnosti, izgradnje snažnih odnosa i smislenog uključivanja u svijet
- D) Učenje djece da se uvijek pravilno ponašaju

Točan odgovor: C

Mentalno zdravlje u ranom djetinjstvu odnosi se na pozitivne razvojne kapacitete, kao što su emocionalna sigurnost, uspostavljanje snažnih odnosa i smisljeno uključivanje u svijet.

Pitanje 2: Što najbolje opisuje psihološku dobrobit u ranom djetinjstvu?

- A) Sposobnost djeteta da se uvijek osjeća sretno
- B) Osjećaj vlastitog identiteta, znatiželja i kompetentnost djeteta
- C) Sposobnost djeteta da strogo slijedi pravila u učionici
- D) Fizičko zdravlje i snaga djeteta

Točan odgovor: B

Psihološka dobrobit obuhvaća razvoj slike o sebi, znatiželju, osjećaj inicijative i sposobnost učenja i istraživanja kod djeteta.

Pitanje 3: Kako socijalni odnosi doprinose mentalnom zdravlju djeteta prema ključnim spoznajama?

- A) Pomažu jačanju emocionalne regulacije i osjećaja vlastite vrijednosti
- B) Ometaju djecu u zadovoljenju njihovih emocionalnih potreba
- C) Sprečavaju djecu u razvoju samostalnosti
- D) Zamjenjuju potrebu za odgovarajućom skrbi odraslih

Točan odgovor: A

Socijalni odnosi su ključni jer jačaju emocionalnu regulaciju i osjećaj vlastite vrijednosti, čime se jača ukupno mentalno zdravlje djece.



Kviz 2

Pitanje 1: Koja je glavna ideja modela cjelovite dobrobiti (model dobrobiti od 360°)?

- A) Dobrobit djece ovisi isključivo o emocionalnom razvoju
- B) Mentalno zdravlje oblikuje kombinacija fizičkih, emocionalnih i okolišnih čimbenika
- C) Mentalno zdravlje i učenje nisu povezani u ranom djetinjstvu
- D) Razvoj djece uglavnom određuje njihova osobnost

Točan odgovor: B

Mentalno zdravlje je višedimenzionalni sustav koji oblikuju fizičko zdravlje, odnosi, učenje i društveni kontekst.

Pitanje 2: Što najbolje podržava emocionalnu regulaciju i razvoj mozga kod djece?

- A) Stroge disciplinske rutine
- B) Visoka akademska očekivanja
- C) Pravilna prehrana i tjelesno zdravlje
- D) Izoliranje djeteta od zajedničke igre

Točan odgovor: C

Prehrana i tjelesno zdravlje, osobito tijekom prvih 1000 dana, ključni su za emocionalnu regulaciju i kognitivni razvoj.

Pitanje 3: Zašto je uključenost kulturnih i jezičnih aspekata važna za mentalno zdravlje djece?

- A) Olakšava učenje jezičnih vještina
- B) Potiče prilagođavanje dominantnim vrijednostima
- C) Potiče osjećaj pripadnosti, samopouzdanja i emocionalne sigurnosti
- D) Sprječava sukobe među djecom

Točan odgovor: C

Prepoznavanje vlastite kulture i jezika u okruženju u kojem se nalaze podupire identitet, osjećaj sigurnosti i cjelokupnu dobrobit djece.



Kviz 3

Pitanje 1: Zašto se okruženja ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja smatraju zaštitnim prostorima za malu djecu, osobito onu koja se suočavaju s nepovoljnim životnim okolnostima?

- A) Fokusiraju se uglavnom na akademske vještine poput čitanja i matematike.
- B) Pružaju predvidljiva, poticajna okruženja koja mogu ublažiti stres i izgraditi emocionalnu sigurnost.
- C) Osiguravaju da se djeca uvijek savršeno ponašaju primjenjujući strogu disciplinu.
- D) Djeluju samostalno, bez uključivanja obitelji.

Točan odgovor: B

Okruženja ranog i predškolskog odgoja pružaju stabilnost, toplinu i uključivost, što može ublažiti negativne posljedice nepovoljnih životnih okolnosti.

Pitanje 2: Koji primjer najbolje pokazuje uključivanje socijalno-emocionalnog učenja (SEU) u svakodnevnu praksu?

- A) Održavanje posebne SEU lekcije jednom mjesečno
- B) Ispravljanje djece samo kada se neprimjereno ponašaju
- C) Svakodnevna uporaba zajedničkog kruga za razgovor o osjećajima i vježbanje suradnje kroz igre
- D) Fokus isključivo na akademske zadatke tijekom igre

Točan odgovor: C

Prirodno uključivanje SEU-a u svakodnevne rutine, poput provjere emocija i suradničke igre, pomaže djeci u razvijanju otpornosti i emocionalnih vještina u stvarnom vremenu.

Pitanje 3: Koje su dvije ključne aktivnosti koje praktičari mogu poduzeti kako bi prešli s pasivne na proaktivnu podršku mentalnom zdravlju?

- A) Ignorirati emocionalne probleme dok ne eskaliraju i fokusirati se samo na kognitivni razvoj
- B) Ugraditi mentalnu dobrobit u rutine i uspostaviti suradnju s obiteljima
- C) Provoditi procjene mentalnog zdravlja samo na kraju akademske/ školske godine
- D) Očekivati da djeca sama reguliraju emocije bez podrške odraslih

Točan odgovor: B

Proaktivna podrška znači uključivanje mentalne dobrobiti u svakodnevnu praksu i izgradnju snažne, pouzdane suradnje s obiteljima kako bi djeca dobila dosljednu podršku u svim okruženjima.



Kviz 4

Pitanje 1: Koje od navedenih društvenih čimbenika mogu utjecati na mentalno zdravlje malog djeteta? (Odaberite sve točne odgovore.)

- A) Obiteljski prihod i materijalna oskudica
- B) Pristup kvalitetnoj zdravstvenoj skrbi i ranom obrazovanju
- C) Djetetova urođena inteligencija
- D) Iskustva diskriminacije i isključenosti

Točni odgovori: A, B i D

Društveni čimbenici su vanjski uvjeti poput prihoda, pristupa zdravstvenoj skrbi i iskustava diskriminacije — ne unutarnje osobine poput inteligencije.

Pitanje 2: Zašto su sustavne prepreke osobito značajne za mentalno zdravlje mlađe romske djece?

- A) Suočavaju se s dodatnim izazovima poput siromaštva, nesigurnih životnih uvjeta i diskriminacije.
- B) Dobivaju posebnu podršku za mentalno zdravlje u svakom vrtiću.
- C) Njihove obitelji često radije ne uključuju djecu u odgojno-obrazovne ustanove.
- D) Manje su emocionalno osjetljiva od drugih skupina.

Točan odgovor: A

Romska djeca neusporedivo često doživljavaju siromaštvo, isključenost i stigmatizaciju, što stvara dodatne prepreke njihovu mentalnom zdravlju i dobrobiti.

Pitanje 3: Što mogu učiniti praktičari kako bi pomogli u uklanjanju sustavnih prepreka za mentalno zdravlje djece?

- A) Usredotočiti se samo na kognitivni razvoj i akademske vještine.
- B) Stvarati sigurna, inkluzivna okruženja i zalagati se za pravedan pristup uslugama.
- C) Pretpostaviti da obitelji nisu zainteresirane za suradnju.
- D) Postavljati dijagnoze mentalnog zdravlja bez savjetovanja sa stručnjacima.

Točan odgovor: B

Praktičari imaju ključnu ulogu u stvaranju inkluzivnih prostora i zagovaranju promjena koje promiču jednakost i mentalno blagostanje djece.



Kviz 5

1. Koji od sljedećih opisa najbolje odgovara mentalnom zdravlju u ranom djetinjstvu?

- a) Izostanak problema u ponašanju
- b) Sposobnost oblikovanja sigurnih odnosa, reguliranja emocija i istraživanja okoline
- c) Akademski uspjeh djeteta u ranoj dobi
- d) Samo dobro fizičko zdravlje

Točan odgovor: B

Mentalno zdravlje u ranom djetinjstvu odnosi se na pozitivan razvoj – oblikovanje odnosa, upravljanje emocijama i aktivno sudjelovanje u svijetu, a ne samo na izostanak problema.

2. Točno ili netočno:

Socijalno-emocionalno učenje (SEU) pomaže djeci u razvoju vještina poput empatije, samoregulacije i izgradnje odnosa.

Točan odgovor: Točno

SEU gradi ključne emocionalne i međuljudske vještine koje su nužne za otpornost i dobrobit.

3. Koji faktor se smatra podržavajućim elementom dobrobiti u ranom djetinjstvu?

- a) Prehrana i opće zdravlje
- b) Pristup digitalnoj tehnologiji
- c) Standardizirani testovi
- d) Financijska pismenost

Točan odgovor: A

Pravilna prehrana i zdravlje temelj su za razvoj mozga, emocionalnu regulaciju i sposobnost učenja.

4. Koja tvrdnja najbolje odražava koncept jednakosti i društvenih čimbenika zdravlja u ranom djetinjstvu?

- a) Sva djeca dobivaju identične usluge bez obzira na pozadinu
- b) Dobrobit djece oblikuju ne samo individualni faktori, nego i obiteljski, zajedničarski i socio-ekonomski uvjeti
- c) Samo djeca s posebnim potrebama trebaju dodatnu podršku
- d) Mentalno zdravlje ovisi isključivo o kvaliteti roditeljstva

Točan odgovor: B

Jednakost znači prepoznavanje da okolnosti poput siromaštva, stambenih uvjeta i pristupa uslugama značajno utječu na zdravlje i dobrobit djece i da se te razlike trebaju pravedno adresirati.

5. Koji je pristup najučinkovitiji u radu s romskom i drugom marginaliziranom djecom?

- a) Primjena istih strategija bez uzimanja u obzir jedinstvenog konteksta svakog djeteta



- b) Usredotočenost na akademske ishode
- c) Prepoznavanje sustavnih prepreka, osiguravanje kulturne osjetljivosti i pružanje inkluzivne podrške
- d) Ograničavanje djelovanja samo na zdravlje i prehranu

Točan odgovor: C

Učinkovita praksa zahtijeva prepoznavanje i adresiranje sustavnih nejednakosti, poštivanje kulturnih konteksta i osiguranje inkluzije, što nadilazi akademske ciljeve.



Lekcija 2

Kviz 1

Pitanje 1: Emocionalna pismenost uključuje sve navedeno, *osim*:

- A) Imenovanja osjećaja
- B) Skrivanja emocija
- C) Primjećivanja emocija
- D) Smirivanja

Točan odgovor: B

Skrivanje emocija nije dio zdrave emocionalne pismenosti. Važno je da djeca uče razumjeti i izražavati osjećaje, a ne potiskivati ih.

Pitanje 2: Zašto je korisno kada djeca imenuju svoje osjećaje?

- A) Kako bi prestala plakati
- B) Kako bi se „lijepo ponašala“
- C) Kako bi razumjela svoje stanje i osjećala veću kontrolu
- D) Kako bi odrasli bili zadovoljni

Točan odgovor: C

Imenovanje osjećaja daje djeci alati za izražavanje i početno upravljanje emocijama.

Pitanje 3: Što odrasli mogu učiniti kako bi podržali emocionalnu pismenost djece?

- A) Zanemarivati dječje osjećaje
- B) Hvaliti djecu samo kada su tiha
- C) Razgovarati o osjećajima tijekom svakodnevnih rutina
- D) Poučavati djecu da ne plaču

Točan odgovor: C

Razgovor o emocijama u svakodnevnim aktivnostima pomaže djeci da nauče kako su osjećaji normalni i kako ih mogu sigurno podijeliti.



Kviz 2

Pitanje 1: Zašto je važno učiti djecu riječima kojima mogu opisati svoje osjećaje?

- A) Kako bi mogla izraziti svoje emocije i zatražiti pomoć.
- B) Kako bi lakše slijedila pravila.
- C) Kako bi brže učila.
- D) Kako bi se ponašala kao odrasli.

Točan odgovor: A

Poznavanje riječi za osjećaje pomaže djeci da razgovaraju o svojim emocijama i razumiju što im je potrebno.

Pitanje 2: Koji je jedan od načina za poučavanje djece o emocijama?

- A) Davati im testove iz područja emocija
- B) Prepustiti im da sami otkriju kako se osjećaju
- C) Koristiti pjesme, priče ili slike
- D) Razgovarati o osjećajima samo kada se pojavi problem

Točan odgovor: C

Zabavne i jednostavne aktivnosti poput pjesmica, priča ili ilustracija pomažu djeci da uče o osjećajima.

Pitanje 3: Što može pomoći djeci koja malo govore ili govore drugim jezikom?

- A) Zanimati njihove osjećaje
- B) Čekati da nauče jezik
- C) Koristiti vizualna pomagala i njihov materinski jezik
- D) Govoriti samo službenim jezikom

Točan odgovor: C

Korištenje vizualnih materijala i poštovanje materinskog jezika djeteta pomaže da se sva djeca osjećaju uključeno.



Kviz 3

Pitanje 1: Kako možete pomoći djetetu koje je uznemireno?

- A) Sjesti uz njega i zajedno duboko disati.
- B) Otići.
- C) Reći mu da prestane.
- D) Poslati ga u drugu sobu da se smiri.

Točan odgovor: A

Koregulacija znači ostati blizu, biti smiren i pomoći djetetu da se osjeti sigurno.

Pitanje 2: Što je mirni kutak ili siguran prostor?

- A) Prostor u koji se djeca šalju kada se loše ponašaju
- B) Tihi kutak s igračkama i knjigama za igru
- C) Mekan, miran prostor koji djeca mogu odabrati kada se osjećaju preplavljeno
- D) Nagradni prostor za djecu koja se dobro ponašaju

Točan odgovor: C

Mirni prostor daje djeci mogućnost da se nose sa snažnim osjećajima u sigurnom i umirujućem okruženju.

Pitanje 3: Što biste trebali izbjegavati reći djetetu koje je jako uznemireno?

- A) „Vidim da te obuzima snažna emocija.“
- B) „Ovdje sam s tobom.“
- C) „Prestani plakati.“
- D) „Hajdemo zajedno udahnuti.“

Točan odgovor: C

Poruke poput „prestani plakati“ mogu dijete navesti da se osjeća posramljeno ili ignorirano. Potvrđivanje osjećaja i pružanje podrške puno je djelotvornije.



Kviz 4

Pitanje 1: Kako kultura može utjecati na način na koji dijete pokazuje emocije?

- A) Nema utjecaja
- B) Utječe samo na jezik
- C) Oblikuje kako djeca izražavaju i razumiju osjećaje
- D) Uči djecu da skrivaju emocije

Točan odgovor: C

Kultura iz koje dijete dolazi utječe na to hoće li se emocije pokazivati tiho ili otvoreno te koje su emocije prihvaćene ili poticane.

Pitanje 2: Kako podržati emocionalnu pravednost za svu djecu?

- A) Naučiti svu djecu da se ponašaju jednako
- B) Prihvatiti različite načine izražavanja emocija
- C) Izbjegavati razgovor o emocijama
- D) Dopustiti da osjećaje dijele samo starija djeca

Točan odgovor: B

Emocionalna pravednost znači poštovati svako djetetovo izražavanje osjećaja.

Pitanje 3: Kako možemo izazvati rodne stereotipe o emocijama?

- A) Ignorirati ih
- B) Učiti djevojčice tišini, a dječake snazi
- C) Reći djeci kako bi se trebala osjećati
- D) Dopustiti svakom djetetu da izrazi bilo koji osjećaj, bez obzira na spol

Točan odgovor: D

Svako dijete treba moći slobodno izražavati svoje osjećaje. Odrasli ga mogu podržati modeliranjem i poticanjem takvog izražavanja.



Lekcija 3

Kviz 1

Pitanje 1: Zašto je važno nuditi djeci izbor?

- A) Kako bi se izbjegli sukobi
- B) Kako bi se poticala samostalnost i donošenje odluka
- C) Kako bi dan bio zabavniji
- D) Jer rutine nisu potrebne

Točan odgovor: B

Nuditi djeci izbor jača njihov osjećaj autonomije. Time vježbaju donošenje odluka, grade samopouzdanje i uče preuzimati inicijativu — ključne temelje otpornosti i samopoštovanja.

Pitanje 2: Što djeci pomaže da se osjećaju sigurno u skupini?

- A) Izbjegavanje rutina
- B) Potpuna sloboda bez pravila
- C) Jasna, dosljedna očekivanja
- D) Ograničavanje uključenosti odraslih

Točan odgovor: C

Predvidljive rutine i dosljedna očekivanja pomažu djeci znati što slijedi, što smanjuje tjeskobu i jača emocionalnu sigurnost. Ovakva struktura omogućuje sigurnu igru, istraživanje i pozitivne odnose u skupini.



Kviz 2

Pitanje 1: Koja je glavna prednost korištenja *Persona dolls* s djecom rane dobi?

- A) One zabavljaju djecu
- B) Pomažu djeci zapamtiti nazive emocija
- C) Pružaju siguran način za izražavanje osjećaja
- D) Zamjenjuju razgovor odraslog i djeteta

Točan odgovor: C

Persona dolls (lutke-osobe) omogućuju djeci istraživanje emocija i teških situacija na nenametljiv i siguran način. Djeca često projiciraju vlastite osjećaje na lutku, što stvara prostor za izražavanje emocija, empatiju i rješavanje problema.

Pitanje 2: Što čini strategije suočavanja i nošenja sa stresom najučinkovitijima u okruženjima rane dobi?

- A) Uvode se samo kada je dijete uzrujano
- B) Redovito se prakticiraju i uključuju u svakodnevne rutine
- C) Koriste se kao nagrada za dobro ponašanje
- D) Zadržavaju se kao tajna između djeteta i praktikanta

Točan odgovor: B

Strategije suočavanja najučinkovitije su kada su dio svakodnevnog okruženja — ne samo u trenucima stresa. Redovitim vježbanjem djeca ove vještine postupno usvajaju i mogu ih samostalno primijeniti kada se pojave izazovi.



Kviz 3

1. Što znači otpornost u ranom djetinjstvu?

- A) Uvijek biti sretan bez obzira na okolnosti
- B) Izbjegavati teške emocije
- C) Sposobnost oporavka od izazova i pozitivno prilagođavanje
- D) Sposobnost da se uvijek slijede upute odraslih bez otpora

Točan odgovor: C

Otpornost znači sposobnost djeteta da se oporavi od prepreka, prilagodi promjenama i nastavi dalje unatoč izazovima. Ne radi se o izbjegavanju teškoća ili stalnom osjećaju sreće, već o učenju upravljanja stresom uz podršku i unutarnju snagu.

2. Zašto je autonomija važna za malu djecu?

- A) Pomaže djeci kontrolirati druge
- B) Uči ih da izbjegavaju tražiti pomoć
- C) Jača samopouzdanje i sposobnost donošenja odluka
- D) Potiče djecu da se opiru pravilima

Točan odgovor: C

Autonomija pomaže djeci da se vide kao sposobna i snalažljiva. Davanje prilika za izbor i preuzimanje inicijative podržava razvoj samopouzdanja, neovisnosti i otpornosti.

3. Koji je učinkovit način za podršku emocionalne sigurnosti?

- A) Dopustiti da se rutine svakodnevno mijenjaju kako bi djeca stalno bila iznenađena
- B) Poticati djecu da sami rješavaju probleme bez smjernica
- C) Uspostaviti jasne rutine i dosljedna očekivanja
- D) Izbjegavati razgovore o osjećajima

Točan odgovor: C

Predvidljivost pomaže djeci da se osjećaju sigurno. Kada su rutine i reakcije odraslih dosljedne, djeca znaju što mogu očekivati, što smanjuje tjeskobu i podržava emocionalnu regulaciju.

4. Kako *Persona dolls* (lutke-osobe) pomažu djeci u izgradnji otpornosti?

- A) Zabavljanjem djece fikcijskim likovima
- B) Pružanjem siguran način istraživanja emocija i situacija
- C) Ometanjem djece od njihovih briga
- D) Samo učenjem novih riječi

Točan odgovor: B

Persona dolls (lutke-osobe) omogućuju djeci da projiciraju osjećaje i istraže teške situacije na siguran i podržavajući način. To im pomaže razumjeti emocije i upravljati njima, razvijati empatiju i učiti strategije suočavanja.



5. Što najbolje opisuje poštujuću komunikaciju s malom djecom?

- A) Govoriti im što trebaju osjećati
- B) Odmah ispravljati njihov govor
- C) Aktivno slušati i potvrđivati njihove emocije
- D) Govoriti dugim, složenim rečenicama

Točan odgovor: C

Poštujuća komunikacija uključuje aktivno slušanje bez prekidanja, priznavanje dječjih osjećaja i odgovaranje s empatijom. To gradi povjerenje, potiče izražavanje i pomaže djeci da se osjećaju vrijedno i shvaćeno.



Lekcija 4

Kviz 1

Pitanje 1: Što najbolje opisuje traumu kod male djece?

- A) Promjene raspoloženja tijekom prijelaza
- B) Emocionalna reakcija na iznimno stresne ili prijetee događaje koji nadilaze sposobnost djeteta da se nosi s njima
- C) Neposlušnost ili nepoštovanje

Točan

odgovor:

B

Trauma se odnosi na unutarnju emocionalnu i fizičku reakciju na prijetee iskustva. Za razliku od prolaznih promjena raspoloženja, trauma dugoročno utječe na osjećaj sigurnosti djeteta i njegovu sposobnost regulacije emocija.

Pitanje 2: Koji od navedenih obrambenih mehanizama se često opažaju kod djece pod stresom? (mogući su višestruki odgovori)

- A) Smireno razmišljanje o situaciji
- B) Agresivno ponašanje
- C) Ukočenost ili emocionalna otupljenost

Točni odgovori: B i C

Pod stresom djeca mogu reagirati obrambenim mehanizmima poput borbe (agresija), bijega (povlačenje) ili zamrzavanja (emocionalno zatvaranje). To su instinktivne strategije preživljavanja — a ne namjerno ponašanje — i razlikuju se od smirenog razmišljanja, koje obično zahtijeva emocionalnu regulaciju.

Pitanje 3: Što opisuje prozor tolerancije?

- A) Okruženje u kojem se djeca fizički osjećaju sigurno
- B) Optimalno emocionalno stanje u kojem dijete može upravljati stresom i primjereno se ponašati
- C) Vrijeme tišine tijekom dana kada su djeca najopuštenija

Točan odgovor: B

Prozor tolerancije je raspon emocionalne pobuđenosti unutar kojeg dijete može ostati regulirano i odgovoriti na situacije. Izvan ovog prozora, djeca mogu postati hiperaktivirana ili se zatvoriti u sebe (hipoaktivirana), što otežava njihovo funkcioniranje ili nošenje sa stresom.

Pitanje 4: Što je otpornost u kontekstu dječjeg razvoja?

- A) Izbjegavanje stresnih situacija pod svaku cijenu
- B) Sposobnost oporavka od stresnih situacija i učenja iz iskustva
- C) Ignoriranje emocija kako bi se ostalo snažno pred drugima



Točan odgovor: B

Otpornost je sposobnost oporavka nakon stresnih situacija. To ne znači izbjegavanje ili potiskivanje emocija — znači imati vještine suočavanja i emocionalnu snagu za iscjeljenje i prilagodbu, često postajući snažnije nego prije.



Kviz 2

Pitanje 1: Koji je glavni cilj “promatranja” u 3P strategiji?

- A) Izravno pitati dijete o njegovim osjećajima
- B) Promatrati i prepoznati promjene u djetetovu ponašanju
- C) Uputiti dijete psihologu

Točan odgovor: B

Korak “promatraj” odnosi se na pažljivo praćenje i uočavanje promjena u djetetovu ponašanju, emocionalnom stanju ili fizičkim znakovima. Ti signali mogu upućivati na stres ili traumu. To je prvi i ključni korak prije bilo kakvog razgovora ili upućivanja stručnjacima.

Pitanje 2: Što je od navedenog preporučljivo kod slušanja djece u uznemirenom sanju?

- A) Dati savjet i podijeliti svoje iskustvo
- B) Pustiti dijete da priča svojim tempom u sigurnom okruženju
- C) Potaknuti dijete da zaboravi incident i nastavi dalje

Točan odgovor: B

P kao “poslušaj” znači pružiti djetetu siguran prostor bez osude. Radi se o tome da budete prisutni i podržavajući, bez pritiskanja djeteta da govori ili davanja savjeta. Slušanje s empatijom pomaže u izgradnji povjerenja i emocionalne sigurnosti.

Pitanje 3: Kada bi praktičar trebao uputiti dijete vanjskim stručnim službama?

- A) Čim dijete pokaže loše ponašanje
- B) Tek nakon što roditelj zatraži
- C) Kada djetetove potrebe nadilaze profesionalne sposobnosti praktičara

Točan odgovor: C

Praktičari u odgoju i obrazovanju nisu stručnjaci za mentalno zdravlje, stoga je važno da poznaju svoje granice. Ako ponašanje djeteta upućuje na dublje emocionalne ili psihološke potrebe, potrebno je uputiti dijete specijalistu. Rano dokumentiranje i komunikacija s obiteljima su ključni.

Pitanje 4: Koje od sljedećeg treba izbjegavati pri emocionalnoj podršci djetetu?

- A) Osigurati siguran prostor
- B) Dati obećanje kako će sve biti u redu i kako će se problem riješiti
- C) Dokumentirati obrasce ponašanja

Točan odgovor: B

Pružanje lažne nade ili nerealnih obećanja može narušiti povjerenje. Umjesto toga, fokusirajte se na pružanje emocionalne sigurnosti i iskrenosti te bilježenje ponašanja za kasnije svjetovanje sa roditeljima, stručnim timom i (po potrebi) vanjskim stručnjacima.



Kviz 3

Pogledajmo koliko dobro možete primijeniti ono što ste naučili u stvarnoj praksi ranog djetinjstva!

Pitanje 1: Što od navedenog najbolje predstavlja pristup psihološke prve pomoći?

- A) Dijagnosticiranje i liječenje djece s traumom
- B) Pružanje kliničke terapije za izazove u ponašanju
- C) Pružanje neposredne emocionalne podrške i osiguravanje sigurnosti
- D) Izbjegavanje razgovora o stresu i traumi

Točan odgovor: C

Pitanje 2: Točno ili netočno:

Korak „poslušaj“ u strategiji 3P znači tražiti od djece da detaljno govore o svojoj traumi kako bi odrasli mogli razumjeti.

Točan odgovor: Netočno

Pitanje 3: Kratko odgovorite:

Navedite dva znaka emocionalne uznemirenosti koja se mogu pojaviti kod djeteta od 3–6 godina u okruženju ranog učenja.

Primjeri točnih odgovora:

Poremećaji spavanja ili noćne more

Nepokoravanje ili pretjerana poslušnost

Regresija (npr. sisanje palca)

Hiperaktivnost ili povučenost

Pitanje 4: Koja je jedna od glavnih odgovornosti praktičara prilikom primjene koraka „poveži“?

- A) Postavljanje dijagnoze
- B) Uklanjanje djeteta iz skupine
- C) Bilježenje obrazaca ponašanja i upućivanje stručnjacima po potrebi
- D) Pričanje djetetove priče drugom osoblju radi povratne informacije

Točan odgovor: C

Pitanje 5: Upari:

Povežite svaki korak strategije 3P s njegovom osnovnom radnjom.

Korak – Radnja

- | | |
|--------------|---|
| A) Promatraj | 1. Pružiti upute i upućivanje stručnjacima po potrebi |
| B) Poslušaj | 2. Primijetiti i bilježiti ponašanje |
| C) Poveži | 3. Pružiti empatiju i miran prostor |



Točni odgovori: A – 2, B – 3, C – 1

Pitanje 6: Što biste trebali učiniti ako dijete počne plakati tijekom grupne aktivnosti i povuče se?

- A) Reći mu da se odmah vrati grupi
- B) Ignorirati ponašanje—proći će samo od sebe
- C) Sjediti u blizini i pružiti mirnu prisutnost bez pritiska
- D) Tražiti od djeteta da pred drugima objasni što nije u redu

Točan odgovor: C

Pitanje 7: Scenarijsko pitanje:

Primijetili ste da se dijete u skupini počelo izolirati od vršnjaka i često prazno gleda. Koji je vaš prvi korak slijedeći pristup 3P?

- A) Pitati roditelje je li dijete doživjelo traumu
- B) Odmah pozvati psihologa da promatra
- C) Promatrati i bilježiti djetetovo ponašanje tijekom nekoliko dana
- D) Organizirati grupnu raspravu s osobljem o djetetu

Točan odgovor: C

Pitanje 8: Točno ili netočno:

Ako je dijete uznemireno, korisno je podijeliti svoju osobnu priču kako bi se dijete osjećalo manje samo.

Točan odgovor: Netočno

Pitanje 9: Kratko odgovori:

Zašto je važno uzeti u obzir kulturni kontekst prilikom pružanja podrške djeci koja doživljavaju stres ili traumu?

Primjer točnog odgovora:

Zato što djeca i obitelji mogu različito izražavati i nositi se sa stresom ovisno o kulturnom kontekstu ili prethodnim iskustvima pa podrška mora biti uvažavajuća i prilagođena njihovom kontekstu.

Pitanje 10: Popuni prazninu:

U strategiji 3P, od praktičara se potiče da _____, umjesto da rješavaju sve probleme djeteta.

Točan odgovor:

pružaju podršku i upućuju (ili: „slušaju i podržavaju“, „promatraju i usmjeravaju“ – prihvaćaju se slične točne formulacije)



Lekcija 5

Kviz 1

Pitanje 1: Točno ili netočno:

Jednako postupanje prema svojoj djeci osigurava pravednost.

Točan odgovor: Netočno

Pravednost znači pružiti svakom djetetu ono što mu je potrebno da uspije, a ne tretirati sve na potpuno isti način. Ravnopravnost podrazumijeva da svako dijete može participirati i napredovati.

Pitanje 2: Što je inkluzija?

- A) Davanje svakom djetetu istih igračaka i zadataka
- B) Stvaranje okruženja u kojem se sva djeca osjećaju sigurno, cijenjeno i mogu u potpunosti sudjelovati
- C) Osiguravanje da se djeca ponašaju na isti način
- D) Dopuštanje djeci da se igraju samo u malim, odvojenim skupinama

Točan odgovor: B

Inkluzija podrazumijeva ne samo djetetovu mogućnost pristupa odgojno-obrazovnom okruženju, nego i mogućnost smislene participacije, u prostoru u kojem se osjeća prihvaćeno i aktivno uključeno.

Pitanje 3: Koji je od navedenih primjera ravnopravnosti?

- A) Zahtijevati od sve djece da slijede istu rutinu bez obzira na njihove potrebe
- B) Prikazivati samo većinsku kulturu u vizualima u odgojno-obrazovnim prostorima
- C) Pružiti materijale na više jezika
- D) Imati samo jedan komplet knjiga za cijelu skupinu, bez obzira na sposobnosti ili kulturnu pozadinu

Točan odgovor: C

Ravnopravnost znači omogućiti svakom djetetu ono što mu je potrebno da uspije — u ovom slučaju, dostupnost jezika koji dijete razumije potiče uključivanje i učenje.



Kviz 2

Pitanje 1: Koja je jedna od ključnih značajki inkluzivne prakse prema studijama slučaja?

- A) Osiguravanje da se djeca igraju samo s vršnjacima sličnog podrijetla
- B) Omogućavanje da su aktivnosti jednostavnije za provedbu samo za neku djecu
- C) Prilagodba okruženja i materijala kako bi sva djeca mogla smisleno participirati
- D) Izbjegavanje razgovora o razlikama

Točan odgovor: C

Inkluzivne prakse usmjerene su na oblikovanje okruženja i aktivnosti koje omogućuju participaciju sve djece.

Pitanje 2: Zašto je važno prikazivati jezike obitelji u okruženju za učenje?

- A) Kako bi se potaknulo natjecanje među jezicima
- B) Kako bi se potvrdio identitet djece i izgradio osjećaj pripadnosti
- C) Kako bi se smanjila potreba za poučavanjem jezika
- D) Kako bi se prostor dodatno ukrasio

Točan odgovor: B

Kada djeca vide svoj materinski jezik zastupljen, osjećaju se viđeno, cijenjeno i povezano s okruženjem.

Pitanje 3: Kako je odgajateljica u studiji slučaja o rodnim normama reagirala na dječakov izbor haljine?

- A) Ispravila ga i usmjerila prema drugoj odjeći
- B) Zanemarila je njegov izbor kako ne bi privukla pažnju
- C) Afirmirala je njegov izbor i iskoristila priliku za poticanje samoizražavanja
- D) Uklonila svu odjeću za presvlačenje iz centra

Točan odgovor: C

Afirmiranje različitih načina izražavanja pomaže stvarati kulturu prihvatanja i potiče djecu na slobodno istraživanje.



Kviz 3

Pitanje 1: Koji od prikazanih alata najbolje podržava emocionalnu pismenost djece kroz pripovijedanje?

- A) Kontrolna lista rodne ravnopravnosti
- B) Tjedni zapis slušanja
- C) Persona Dolls (Lutke-osobe)
- D) Tjedan obiteljske kulture

Točan odgovor: C

Persona Dolls (lutke-osobe) pomažu djeci da izraze osjećaje i razviju empatiju predstavljanjem različitih iskustava kroz priče.

Pitanje 2: Zašto je važno provesti procjenu različitosti materijala za učenje?

- A) Kako bi se zadovoljili inspekcijski kriteriji
- B) Kako bi se izbjegle stare igračke
- C) Kako bi se osiguralo da se sva djeca vide pozitivno prikazanima
- D) Kako bi se smanjio vizualni nered

Točan odgovor: C

Procjena različitosti pomaže praktičarima sagledati jesu li identiteti, kulture i iskustva djece zastupljeni u okruženju.

Pitanje 3: Kako praktičari mogu poticati inkluziju kroz suradnju s obiteljima?

- A) Tražiti ih da obavezno dolaze i sudjeluju na sastancima
- B) Pozivati obitelji da dijele tradicije i sudjeluju u životu skupine
- C) Ograničiti komunikaciju na pisane obavijesti
- D) Usredotočiti se samo na majke

Točan odgovor: B

Inkluzivna suradnja s obiteljima prepoznaje i slavi bogatstvo života djece kod kuće, čime se jačaju veze i osjećaj pripadnosti.



Samoprocjena: Koliko ste sigurni u svoje znanje?

Provjerite koliko dobro razumijete glavne ideje iz ove lekcije.

1. Razumijevanje inkluzije: Koja od ponuđenih tvrdnji najbolje opisuje razliku između inkluzije i integracije?

- A) Inkluzija i integracija su isto
- B) Integracija znači punu participaciju; inkluzija znači samo biti prisutan
- C) Integracija podrazumijeva smještanje djece u redovne skupine bez prilagodbi; inkluzija prilagođava okruženje svakom djetetu
- D) Inkluzija je samo za djecu s teškoćama

Točan odgovor: C

Inkluzija znači prilagođavanje okruženja tako da svako dijete može potpuno sudjelovati, a ne samo biti prisutno.

2. Prepoznavanje pristranosti: Što je nesvjesna pristranost?

- A) Namjerna diskriminacija
- B) Svjesna odluka da se dijete isključi
- C) Pretpostavke i uvjerenja kojih nismo svjesni, a utječu na naše ponašanje
- D) Nešto što se odnosi samo na formalno obrazovanje

Točan odgovor: C

Nesvjesna pristranost odnosi se na skrivene pretpostavke koje oblikuju naše postupke i očekivanja, bez da to primjećujemo.

3. Refleksivna praksa: Točno ili netočno:

„Budući da jednako tretiram svu djecu, ne moram uzeti u obzir njihovu kulturnu pozadinu.“

Točan odgovor: Netočno

Jednako tretirati svu djecu znači zanemariti njihove posebnosti — ravnopravnost zahtijeva prilagodbu, a ne tretiranje na jednak način.

4. Alati za inkluzivnu praksu: Koji od sljedećih primjera NIJE primjer inkluzivne prakse?

- A) Izrada jezičnog zida s materinskim jezicima djece
- B) Pretpostavka da sve romske obitelji govore isti dijalekt
- C) Pozivanje obitelji da podijele pjesme i igre iz svoje kulture
- D) Korištenje Persona dolls (lutaka-osoba) za razgovor o emocijama i identitetu

Točan odgovor: B

Pretpostavka da sve romske obitelji govore jedan dijalekt zanemaruje raznolikost unutar zajednice i onemogućuje istinsku inkluziju.



5. Procjena vlastite sigurnosti (skala 1–4)

Na ljestvici od 1 (uopće nisam siguran/na) do 4 (vrlo siguran/na), procijenite svoju sigurnost u sljedećim područjima:

- Prepoznavanje nesvjesne pristranosti u vlastitom okruženju
- Korištenje alata za inkluzivnu praksu (npr. emocionalne provjere, Persona dolls)
- Učinkovita komunikacija s romskim obiteljima
- Prilagođavanje aktivnosti kako bi odražavale različite kulture i jezike
- Promicanje participacije i uključenosti za svu djecu



Lekcija 6

Kviz 1

Pitanje 1: Što označava „prozor tolerancije“?

- A) Količinu vremena koliko osoba može ostati budna
- B) Djetetovu sposobnost praćenja rutina
- C) Raspon u kojem osoba može upravljati stresom i ostati emocionalno uravnotežena
- D) Granicu tjelesne aktivnosti prije pojave umora

Točan odgovor: C

Prozor tolerancije odnosi se na raspon stresa koji osoba može podnijeti, a da i dalje funkcionira učinkovito i ostane emocionalno uravnotežena.

Pitanje 2: Koji od navedenih primjera predstavlja koregulaciju?

- A) Dijete se samo smiruje u tihoj sobi
- B) Praktičar/ roditelj koristi smiren ton glasa i zajedno s djetetom diše tijekom stresne situacije
- C) Praktičar meditira nasamo
- D) Ignoriranje djetetovih snažnih emocija radi poticanja neovisnosti

Točan odgovor: B

Koregulacija uključuje međusobnu podršku u kojoj odrasla osoba pomaže djetetu upravljati emocijama kroz povezanost i smirenu prisutnost.

Pitanje 3: Koja je ključna značajka toksičnog stresa kod djece?

- A) Kratak je i brzo prolazi
- B) Događa se uz snažnu podršku odrasle osobe
- C) Ponavlja se bez prisutnosti podržavajućih odnosa
- D) Pomaže djeci u rastu i učenju

Točan odgovor: C

Toksični stres nastaje zbog dugotrajne izloženosti stresorima bez odgovarajuće podrške odraslih te može negativno utjecati na razvoj.



Kviz 2

Pitanje 1: Na koji način praktičari mogu podržati djecu koja doživljavaju stres u odgojno-obrazovnim okruženjima?

- A) Ignorirati emocionalno ponašanje kako bi potaknuli otpornost
- B) Koristiti dosljedne rutine i tehnike smirivanja poput dubokog disanja
- C) Slati djecu kući kada izražavaju da su pod stresom
- D) Izbjegavati razgovor o osjećajima kako bi se spriječila uznemirenost

Točan odgovor: B

Predvidljive rutine i strategije poput dubokog disanja pomažu djeci da se osjećaju sigurno i uče kako upravljati emocijama.

Pitanje 2: Kako je mirni kutak pomogao Tomi u samoregulaciji?

- A) Služio je kao kazna
- B) Odvrćao ga je igračkama koje nisu vezane uz emocije
- C) Pružio mu je siguran prostor s alatima za emocije i podrškom odrasle osobe za koregulaciju
- D) Izolirao ga je od drugih kada je bio uznemiren

Točan odgovor: C

Mirni kutak nudio je senzorne predmete, vizualne poticaje i vodstvo odrasle osobe kako bi pomogao Tomi u prepoznavanju i reguliranju emocija.

Pitanje 3: Koju korist su roditelji imali nakon sudjelovanja u Amininim aktivnostima brige o sebi?

- A) Postali su manje uključeni u život svoje djece
- B) Osjećali su više samopouzdanja i počeli svakodnevno koristiti male rutine brige o sebi
- C) Izbjegavali su sudjelovanje u grupi
- D) Tražili su formalnu terapiju za sve susrete

Točan odgovor: B

Roditelji su počeli uvoditi kratke trenutke brige o sebi, osjećali su se podržano i aktivno su doprinosili kulturi uzajamnog ohrabivanja u grupi.



Lekcija 7

Kviz 1

Pitanje 1: Zašto je važno da okruženja ranog odgoja pridaju pažnju mentalnom zdravlju i dobrobiti djece?

- A) Samo djeca s poteškoćama trebaju podršku.
- B) Djeca trebaju terapiju u ustanovama ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja.
- C) Mentalno zdravlje utječe na učenje, odnose i dugoročni uspjeh.
- D) Praktičari imaju premalo posla.

Točan odgovor: C

Podrška mentalnom zdravlju u okruženju ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja ključna je jer emocionalna dobrobit čini temelj kognitivnog razvoja, pozitivnog socijalnog ponašanja i cjeloživotnog učenja.

Pitanje 2: Koja je ključna korist zajedničkog pristupa?

- A) Manji angažman roditelja
- B) Rano prepoznavanje teškoća i jačanje otpornosti
- C) Veća konkurencija među djecom
- D) Stroži akademski zahtjevi

Točan odgovor: B

Cjeloviti pristup obrazovanju omogućuje rano uočavanje emocionalnih teškoća i jača djetetovu sposobnost suočavanja s izazovima.

Pitanje 3: Koga uključuje zajednički pristup?

- A) Samo praktičare u formalnim i neformalnim okruženjima
- B) Samo djecu s poteškoćama i njihove obitelji
- C) Cijelu zajednicu: djecu predškolske dobi, praktičare, roditelje/skrbnike i lokalne službe
- D) Samo upravu ustanove ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja

Točan odgovor: C

Pristup zajednice učinkovit je jer stvara ujedinjeno, podržavajuće okruženje aktivnim uključivanjem djece, praktičara, obitelji i službi zajednice u promicanju mentalnog zdravlja i dobrobiti.



Kviz 2

Pitanje 1: Koje je jedno od ključnih načela zajedničkog pristupa mentalnom zdravlju i dobrobiti u okruženjima ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja?

- A) Fokusira se uglavnom na ciljane intervencije za djecu s problemima mentalnog zdravlja.
- B) Tretira mentalno zdravlje i dobrobit kao izolirane teme koje se rješavaju pojedinačno.
- C) Ugrađuje mentalno zdravlje i dobrobit u svakodnevne rutine, odnose i okruženja.
- D) Zahtijeva da praktičari rade samostalno, bez uključivanja obitelji i zajednice.

Točan odgovor: C

Ovaj pristup mentalno zdravlje i dobrobit promatra kao zajedničku odgovornost koja se ostvaruje kroz svakodnevne aktivnosti, interakcije i ozračje u ustanovi, a ne kao izdvojeni program.

Pitanje 2: Kako praktičari mogu učinkovito uključiti romske obitelji i zajednice u promicanje mentalnog zdravlja i dobrobiti djece?

- A) Održavanjem informativnih sastanaka bez uključivanja obitelji u planiranje aktivnosti.
- B) Uključivanjem romskih obitelji u sukreiranje aktivnosti vezanih uz dobrobit, uz pitanja o tome što njihovu djecu čini sigurnima i zadovoljnim.
- C) Samostalnim osmišljavanjem aktivnosti koje se kasnije samo predstavljaju roditeljima.
- D) Fokusiranjem isključivo na aktivnosti koje provode praktičari u skupini.

Točan odgovor: B

Sukreiranje osigurava da su aktivnosti kulturno primjerene, grade povjerenje i istinski podupiru emocionalnu sigurnost i razvoj djece.

Pitanje 3: Zašto je dobrobit praktičara važna za provedbu zajedničkog pristupa mentalnom zdravlju?

- A) Zato što osigurava da se praktičari osjećaju cijenjeno od vodstva ustanove.
- B) Zato što dobrobit praktičara izravno utječe na njihovu sposobnost stvaranja emocionalno sigurnog i podržavajućeg okruženja za djecu.
- C) Zato što je to obveza propisana radnim propisima.
- D) Zato što omogućuje praktičarima učinkovitije obavljanje administrativnih zadataka.

Točan odgovor: B

Kada se brine o dobrobiti praktičara, oni su u većoj mogućnosti stvarati toplo, sigurno i podržavajuće okruženje te svakodnevno promicati mentalno zdravlje djece.



Kviz 3

Pitanje 1: Koji se od navedenih čimbenika smatra ključnim za učinkovitu provedbu zajedničkog pristupa mentalnom zdravlju i dobrobiti u okruženjima ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja?

- A) Stroga individualna odgovornost za promicanje mentalnog zdravlja
- B) Pozitivna i podržavajuća kultura u kojoj svi članovi zajednice cijene promicanje dobrobiti
- C) Provedba aktivnosti koju u potpunosti vode isključivo vanjski stručnjaci, bez uključivanja djelatnika
- D) Usmjerenost samo na djecu s već postojećim teškoćama mentalnog zdravlja

Točan odgovor: B

Pozitivna i podržavajuća kultura u kojoj svi članovi zajednice prepoznaju važnost promicanja dobrobiti ključna je za uspješnu provedbu zajedničkog pristupa.

Pitanje 2: Koja je uobičajena prepreka pri provedbi zajedničkog pristupa mentalnom zdravlju i dobrobiti?

- A) Prevelik broj vanjskih partnerstava
- B) Prekomjerno financiranje
- C) Shvaćanje mentalnog zdravlja kao „dodatka“ umjesto kao sastavnog dijela odgojno-obrazovnog rada
- D) Pretjerano stručno usavršavanje djelatnika

Točan odgovor: C

Ako se mentalno zdravlje smatra „dodatkom“, a ne temeljnim dijelom rada, to otežava uspješnu provedbu.

Pitanje 3: Zašto je važno vodstvo koje je posvećeno promicanju dobrobiti?

- A) Omogućuje da sve aktivnosti samostalno provode vanjski stručnjaci
- B) Smanjuje potrebu za stručnim usavršavanjem i timskim radom
- C) Osigurava dosljednu komunikaciju, modeliranje ponašanja i vrijeme za profesionalno učenje
- D) Omogućuje izbjegavanje uključivanja roditelja u aktivnosti dobrobiti

Točan odgovor: C

Predano vodstvo usmjerava ustanovu prema stvaranju sustava u kojem su komunikacija, modeliranje i stručni razvoj neizostavan dio brige o mentalnom zdravlju i dobrobiti.



Funded by
the European Union



ROMANI
EARLY YEARS
NETWORK

CHAVORE PARTNERS

PEDAGÓGUSOK INÁSTITUT



Škola Dokorán
Wide Open Schools n.o.



Partners
Hungary
Alapítvány



25+ years for
Early Childhood
Development