



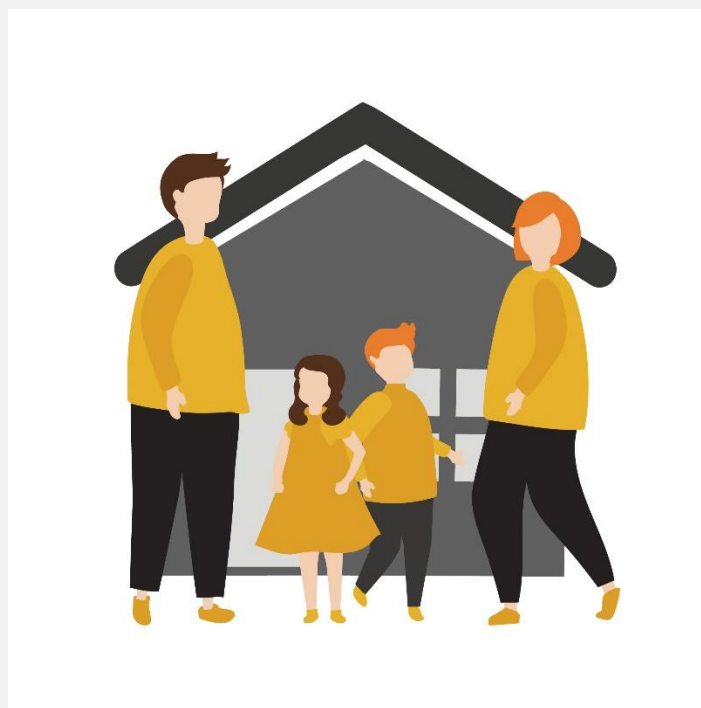
Centar za prava deteta

Пројекат финансира
Европска унија



#ЕУ
ЗА ТЕБЕ

VODIČ ZA FACILITATORE



„Pozitivno roditeljstvo“

septembar 2020.

SADRŽAJ

O VODIČU	4
#1 DEČJE POTREBE.....	5
Vežba „Stepenice potreba“	6
Vežba „Uvažavanje i osujećivanje dečjih potreba“	6
MAPA DEČJIH POTREBA	7
MAPE PONAŠANJA	8
#1 Potreba za pripadanjem, pažnjom, prijateljstvom i ljubavlju.....	8
#2 Potreba za samopoštovanjem	8
#3 Potreba za slobodom, samostalnošću i izborom.....	9
#4 Potreba za zabavom i zadovoljstvom	10
Detetov memorandum (šta nam dete u stvari „govori“).....	10
#2 STAVOVI.....	12
Vežba „Stavovi o telesnom kažnjavanju dece“	12
#3 UPITNIK ZA PROCENU VASPITNOG STILA	16
#4 POSTAVLJANJE GRANICA	19
#1 Vežba	19
#2 Vežba	20
#3 Vežba	20
#4 Vežba „Kažnjavanje“	21
#5 Vežba „Nagrađivanje“	21
#6 Vežba „Primeri nagrađivanja“	22
#5 KOMUNIKACIJSKE VEŠTINE U ODNOSIMA RODITELJA I DECE	25
✓ Aktivno slušanje.....	25
✓ Parafraziranje.....	26
✓ Vežba „Decentracija kao preduslov aktivnog slušanja“	26
✓ „JA-govor“	28
✓ Asertivnost (samopouzđano reagovanje)	28
✓ Veština davanja povratne informacije (feedback)	29
✓ Veština davanja povratne informacije (feedback)	30

O VODIČU

Vodič za facilitatore nudi praktične savete i vežbe koje će koristiti stručnim radnicima u oblasti socijalne zaštite kao važna alatka u daljem širenju znanja i veština tokom rada sa decom i porodicama. Nastao je kao deo [obuke](#) „Pozitivno roditeljstvo“ koju je Centar za prava deteta održao u periodu od 6. do 8. jula 2020. godine, u okviru istoimenog [projekta](#), koji se sprovodi uz finansijsku podršku Evropske unije u okviru programa Evropski instrument za demokratiju i ljudska prava u Srbiji. Projekat sufinansira Kancelarija za saradnju sa civilnim društvom Vlade RS, a sprovodi se uz podršku Pravosudne akademije i Republičkog zavoda za socijalnu zaštitu. Cilj ovog projekta jeste doprinos zaštiti svakog deteta u Srbiji od svih oblika nasilja kroz efikasan zakonodavni okvir koji se dosledno primenjuje u svim okruženjima.

Održana obuka predstavlja deo detaljno osmišljenog i prilagođenog programa, kome je prethodilo mapiranje dostupnih programa i usluga pozitivnog roditeljstva u Srbiji, kao i realizovanje fokus grupa sa zaposlenima u centrima za socijalni rad i savetovaništima za brak i porodicu. Oslanjajući se na rezultate mapiranja koji su ukazali na jasnu potrebu za postojanjem ove vrste programa i podrške profesionalcima zaposlenim u centrima za socijalni rad i savetovaništima za brak i porodicu, Centar za prava deteta je u saradnji sa istaknutim domaćim i međunarodnim ekspertkinjama u oblasti zaštite prava deteta i pozitivnog roditeljstva razvio program koji za cilj ima promociju principa pozitivnog roditeljstva, jačanje kapaciteta profesionalaca koji rade sa porodicama i omogućavanje daljeg sprovođenja programa jačanja porodice koji stimulišu i jačaju veštine pozitivnog roditeljstva. Pored pružanja dodatnih znanja iz oblasti pozitivnog roditeljstva, obuka je imala za cilj da se stručni radnici osnaže za to da uz praktikovanje novostečenih znanja i veština sami dalje obučavaju i osnažuju svoje saradnike i roditelje sa kojima su u kontaktu.

Stručni radnici imaju priliku da osveže i dalje unapređuju svoja znanja u ovoj oblasti putem platforme za e-učenje Centra za prava deteta koja je takođe nastala u okviru gorepomenutog projekta. Vodič za facilitatore i [Priručnik za trenere/ice „Pozitivno roditeljstvo“](#), kao i dodatna literatura, koji su dostupni na platformi za e-učenje Centra za prava deteta, poslužiće kao značajan resurs u budućem radu stručnih radnika u socijalnoj zaštiti i pravosuđu.

#1 DEČJE POTREBE

Uloga odraslih u procesu zadovoljenja potreba kroz vaspitni proces;

Mehanizmi uvažavanja, odnosno ugrožavanja dečjih potreba¹.

Šta su potrebe?

Svako stanje organizma, fizičko ili mentalno, koje zahteva promenu u smislu zadovoljenja nečega što se doživljava kao manjak ili nedostatak (npr. glad – hranjenje; usamljenost – uspostavljanje odnosa sa drugim ljudima, i sl.)

Potrebe su pokretači ponašanja:

✓ Ukoliko postoje uslovi za zadovoljenje prepoznatih i doživljenih potreba, onda one direktno upravljaju specifičnim ponašanjem (na primer: snažne potrebe za znanjem i razumevanjem stvari vode ka učenju, saznavanju, otkrivanju novog, istraživanju nepoznatog).

✓ Ukoliko je uskraćeno ili osujećeno zadovoljenje neke potrebe, ona može postati dominantni organizator ukupnog ponašanja (npr.: nezadovoljena potreba za ljubavlju i pripadanjem određuje kvalitet partnerskih odnosa, porodičnih relacija, izbor profesije, prilagođavanje u široj socijalnoj sredini itd.).

Opšta podela potreba:

✓ homeostatske potrebe (niže, biološke, prirodne, fizičke, fiziološke)

✓ razvojno više potrebe (psihološke, sociokulturne)

Iskazivanje potreba:

✓ Postoje direktno izražene ili verbalizovane potrebe i neiskazane (indirektno naznačene kroz ponašanje i postupke) i

✓ svesne (bilo da su naznačene ili nenaznačene) i nesvesne (koje i dalje upravljaju ponašanjem, ali bez dubinske analize nije ih moguće prepoznati).

Poslednje je veoma važno za razumevanje dečjih zahteva i želja. Deca imaju iste bazične potrebe kao i odrasli, ali za razliku od njih, ona nisu u stanju da samostalno zadovoljavaju svoje potrebe, odnosno, nužno je posredovanje, pomoć i podrška odraslih.

¹ Despotović, V., Igić, S., Jovanović, S., Malešević, D., Mančić, S., Ostojić, Z., Pavlov, G., Petronijević, G., Sekulić, J., Stojadinović, S., Stojanović, M., Filipović, M., Cvetanović, Lj. i Cvetković, D. (2012) Priručnik za obuku profesionalaca/ki za tretman počinitelaca nasilja u partnerskim odnosima. Beograd: Projekat Borba protiv seksualnog i rodno zasnovanog nasilja, Uprava za rodnu ravnopravnost, Ministarstvo rada, zapošljavanja i socijalne politike

Među bazične potrebe dece spadaju ne samo fizičke već i psihološke potrebe.

U razvoju se postupno aktualizuje važnost pojedinih potreba. Po zadovoljavanju nižih, javljaju se više potrebe. Neadekvatno reagovanje roditelja na fizičke potrebe deteta ili potrebe sigurnosti, u smislu zanemarivanja, zlostavljanja, nasilničkog ponašanja, utiču na bazičnu nesigurnost deteta; narušavaju poverenje u roditelje, što onemogućuje punu emocionalnu vezanost i osećanje pripadanja, odnosno dovodi do osećanja manje vrednosti i niskog samopouzdanja. Na širem planu, ceo svet se čini neprijateljskim, dete nije zainteresovano za spoznaju i otkrivanje, što rezultira nedovoljno ostvarenim razvojnim potencijalom deteta (samoaktualizacija).

S obzirom na to da dete ne može samo da zadovolji svoje potrebe, odgovornost za normalni razvoj njegovih potreba je na odraslima (roditeljima) koji treba da ih prepoznaju, razumeju, blagovremeno i adekvatno odgovore na njih. (U tom kontekstu, način na koji roditelji izlaze u susret dečjim potrebama pojavljuje se kao centralni deo vaspitanja, odnosno, vaspitnih stilova, što je tema naredne seanse).

Vežbe koje možete praktikovati sa roditeljima

Vežba „Stepenice potreba“

Uputstvo za izvođenje vežbe:

Podelite roditeljima kartice sa opisima šest osnovnih kategorija dečjih potreba, uz zahtev da ih, prema vlastitom razumevanju, poređaju prema važnosti. Na flip čartu unapred pripremite listu potreba prema kriterijumu razvojnog reda (prema A. Maslovu). Nakon toga povedite diskusiju o svakoj kategoriji i mestu u hijerarhiji.

- ✓ Potreba za samoaktualizacijom (ostvariti sebe, biti ono što jesmo i postati ono što možemo);
- ✓ Potreba za znanjem i razumevanjem stvari;
- ✓ Potreba za poštovanjem i samopoštovanjem;
- ✓ Potreba za ljubavlju i pripadanjem;
- ✓ Potreba za sigurnošću;
- ✓ Fizičke potrebe.

Vežba „Uvažavanje i osujećivanje dečjih potreba“

Uputstvo za izvođenje vežbe:

Ukoliko radite sa grupom roditelja, podelite grupu na dva dela. Prva grupa dobija zadatak da uz pomoć jednog voditelja uz svaku potrebu (po Maslovu) navede način na koji se ona može podsticati, odnosno šta roditelj treba da radi da bi ona bila adekvatno zadovoljena. Zajednički odgovori beleže se na flip čartu. Druga grupa uz pomoć voditelja diskutuje, dogovara se i beleži na flip čartu šta može da dovede do osujećivanja, odnosno ugrožavanja zadovoljenja dečje potrebe.

Nakon prezentacije odgovora obe grupe, liste odgovora se porede, uz stalno dopunjavanje obe liste, tako da nedostatak podsticanja predstavlja ugrožavanje i obrnuto. Važno je da se posebno obrati pažnja na neadekvatne načine disciplinovanja dece, odnosno na to kako oni utiču na zadovoljenje potreba, tj. kako zaustavljaju proces podsticanja i pojavljivanja potreba višeg razvojnog nivoa.

Pitajte učesnike da li postoje potrebe kojima treba da se bavi otac i one kojima se bavi isključivo majka.

Na kraju vežbe, recite roditeljima da razmisle i pribeleže koje su to potrebe koje kod svoje dece najviše podstiču, a kojim potrebama pridaju manji značaj. Razmenu vodite u „krugu“ sa ciljem da roditelji osveste svoj deo odgovornosti na putu prepoznavanja, uvažavanja podsticanja i zadovoljenja potreba svoje dece.

Domaći zadatak: Roditelji dobijaju zadatak da razmisle o svom detinjstvu, da pribeleže načine na koji su njihovi roditelji prepoznavali, podsticali i zadovoljavali njihove potrebe i da povuku paralele sa svojim roditeljstvom.

МАРА ДЕЏИХ ПОТРЕВА



MAPE PONAŠANJA

#1 Potreba za pripadanjem, pažnjom, prijateljstvom i ljubavlju

Potreba da budeš prihvaćen takav kakav jesi, da budeš popularan član željene grupe ili odeljenja

Neadekvatno ponašanje (znaci da potreba nije zadovoljena)	Intervencije (načini zadovoljenja potreba)	Akcije/odgovori koje treba izbegavati
<ul style="list-style-type: none"> ✘ Dete traži mnogo pažnje, vremena; uvek mu je potrebna pomoć. ✘ Može da bude stidljiv/a, plašljiv/a, nesiguran/a. ✘ Može da bude nametljiv/a, da se pravi važan/a ili da bude razredni klovn. ✘ Može da bude preterano radoznao/a, da stalno „zabada nos u tuđa posla“. ✘ Može da besni, da bude svađalica. ✘ Može da uništava tuđe stvari. ✘ Žali se da ga/je niko ne voli. 	<ul style="list-style-type: none"> ✔ Odajte detetu priznanje za sve u čemu postupa dobro, pokažite da vam je stalo do njega kao do ličnosti, razgovarajte s njim o njegovim interesovanjima. ✔ Odmah mu/joj odajte priznanje kada se pozitivno ponaša. ✔ Dajte mu/joj da brine o mlađoj deci u porodici. ✔ Povremeno parafrazirajte njegove/njene odgovore. ✔ Dajte mu/joj važna zaduženja. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Pretnje i kazne. ▶ Sve što liči na odbacivanje. ▶ Ignorisanje. ▶ Pristajanje na nadmetanje u moći. ▶ Pružanje previše pomoći, to može odvesti dete u bespomoćnost.

#2 Potreba za samopoštovanjem

Potreba da se osećaš vrednim, značajnim i sposobnim; da osećaš da se tvoje sposobnosti cene i da se uspeh može postići

Neadekvatno ponašanje (znaci da potreba nije zadovoljena)	Intervencije (načini zadovoljenja potreba)	Akcije/odgovori koje treba izbegavati
<ul style="list-style-type: none"> ✘ Očekuje i doživljava neuspeh, odustaje kada je frustriran/a. 	<ul style="list-style-type: none"> ✔ Stvorite atmosferu sigurnosti, u kojoj su greške dobrodošle. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Previše pomaganja, dete bi moglo da nauči da bude bespomoćno.

<ul style="list-style-type: none"> ✘ Negativno govori o sebi. ✘ Nalazi izgovore – plače, žali se, muči se. ✘ Odugovlači; ima stav „baš me briga“. ✘ Omalovažava uspešne đake. ✘ Retko uradi zadatak; neorganizovan/a je, prepisuje od drugih. ✘ Skreće pažnju sa sebe na druge, optužuje druge, ogovara. ✘ Povlači se, može da ćuti ukoliko mu/joj se neko obraća. ✘ Često je odsutan/a ili spor/a. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Naučite dete da postoji veza između truda i rezultata. ✓ Pokažite kako se pozitivno razmišlja. ✓ U školi nuditi zadatke koji su umereno teški i izazovni. ✓ Naučite dete kako da utvrdi kratkoročne dnevne ciljeve. ✓ Povremeno parafrazirajte detetove odgovore. ✓ Nudite sadržaje koji su u zoni njegovog/njenog interesovanja. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ne radite umesto njega/nje. ▶ Preterano ponavljanje u komunikaciji, jednoličnost, dril. ▶ Pretnje, kazne, sarkastične primedbe, javno ismevanje. ▶ Dodavanje zahteva iako nije završilo/a sa prethodnim. ▶ Odbacivanje.
---	--	---

#3 Potreba za slobodom, samostalnošću i izborom

Potreba da se oseti kontrola nad onim što ti se dešava, sloboda da se napravi izbor i odlučuje o onome što utiče na tebe

Neadekvatno ponašanje (znaci da potreba nije zadovoljena)	Intervencije (načini zadovoljenja potreba)	Akcije/odgovori koje treba izbegavati
<ul style="list-style-type: none"> ✘ Neprekidno traži pažnju. ✘ Govori nepromišljeno i bez pitanja, prekida druge, govori glasno. ✘ Odgovara, izaziva. ✘ Veoma često zvuči besno i svađalački, provocira autoritete. ✘ Isteruje pravila do krajnjih granica, traži izuzetke. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ponudite detetu da bira između smislenih alternativa kad god je to moguće. ✓ Saznajte kakva interesovanja ima i razgovarajte o tome. ✓ Dodelite mu važne poslove. ✓ Iskoristite njegove/njene liderske sposobnosti. ✓ Podržite željeno ponašanje, uključujući strategiju kontrole besa. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Očekivanje da će stvari raditi baš na način koji ste zamislili. ▶ Takmičenje u moći, autoritativne izjave poput: „Zato što ja tako kažem!“ ▶ Pretnje, kazne. ▶ Ignorisanje kada se adekvatno ponaša. ▶ Ne ostavljati detetu prostor za manipulisanje na relaciji majka – otac, roditelj – nastavnik.

<ul style="list-style-type: none"> ✚ Nosi neobičnu odeću ili frizuru da bi se isticao/a u grupi. ✚ Žali se: „Ne želim to da radim. Zašto me terate da to radim?“ ✚ Odugovlači, zaboravlja. ✚ Optužuje odrasle (roditelje, nastavnike) i sistem da nisu pravedni. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pomozite da utvrdi svoje kratkoročne ciljeve radi poboljšanja ponašanja. ✓ Zatražite da opiše posledice neadekvatnog ponašanja da biste se uverili da je razumeo/a. ✓ Bez ljutnje primenite dogovorene posledice. 	
--	---	--

#4 Potreba za zabavom i zadovoljstvom

Potreba za zabavom, vreme i prilike za smeh, igru i zabavu

Neadekvatno ponašanje (znaci da potreba nije zadovoljena)	Intervencije (načini zadovoljenja potreba)	Akcije/odgovori koje treba izbegavati
<ul style="list-style-type: none"> ✚ Ludiranje, kikotanje. ✚ Razredni klovn, navodi druge da se smeju. ✚ Igra se igračkama i drugim predmetima kada za to nije vreme. ✚ Priča mnogo o sebi. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Shvatite da je kikotanje jedan od načina da se izbací višak energije i napetosti. ✓ Uključite zabavu u kućni etos. ✓ Upotrebljavajte humor u svakodnevnoj komunikaciji. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Da budete ozbiljni sve vreme. ▶ Predvidive aktivnosti koje retko dopuštaju raznovrsnost. ▶ Slanje poruka da postoji samo jedan ispravan način da se nešto uradi.

Detetov memorandum (šta nam dete u stvari „govori“)

- ▶ Ne kviri me. Znam da ne treba da imam sve što tražim. Samo te proveravam.
- ▶ Ne boj se da budeš odlučan sa mnom. Ja to više volim. Tada znam gde sam.
- ▶ Ne koristi silu protiv mene. To me uči da je sila jedino što se računa. Odgovoriću spremnije na upućivanje.
- ▶ Ne budi nedosledan. To me zbunjuje i čini da izbegavam sve što mogu.
- ▶ Ne obećavaj; možda nećeš moći da ispuniš; to će narušiti poverenje koje imam u tebe.
- ▶ Ne nasedaj na provokaciju kada ti kažem da nešto radim samo da bih te uznemirio. Onda ću pokušati da postignem nove pobeđe.

- ▶ Ne čini da se osećam manji nego što sam. Odgovoriću tako što ću praviti velike gluposti.
- ▶ Ne radi za mene ono što mogu ja sam. Tada se osećam kao beba, i mogu da nastavim da tražim usluge.
- ▶ Ne dozvoli da svojim lošim navikama odvučem previše tvoje pažnje. To me ohrabruje da sa njima nastavim.
- ▶ Ne ispravljaj me pred drugima. Više će značiti ako to uradiš tiho, kada smo sami.
- ▶ Ne kritikuj moje ponašanje kad padneš u vatru. Iz nekog razloga u tim situacijama slabo čujem, a moja saradnja je još gora. Treba preduzeti korake, ali kasnije.
- ▶ Ne pokušavaj sa pridikama. Bićeš iznenađen koliko sam svestan toga šta je dobro a šta loše.
- ▶ Ne pretvaraj moje greške u grehove. Moram da naučim da pravim greške bez osećanja da nisam dobar.
- ▶ Ne traži objašnjenje za moje loše ponašanje. Ponekad zaista ne znam zašto sam to učinio.
- ▶ Ne iskušavaj previše moju iskrenost. Ponekad sam preplašen i govorim laži.
- ▶ Ne zaboravi da volim da eksperimentišem. Tako učim, navikni se na to.
- ▶ Ne štiti me od posledica. Moram da učim iz iskustva.
- ▶ Ne odbacuj me kada postavljam otvorena pitanja. Ako to uradiš, videćeš da ću početi da informacije tražim na drugom mestu.

#2 STAVOVI

Vežba „Stavovi o telesnom kažnjavanju dece”

Uputstvo za izvođenje vežbe:

Pitajte roditelje kakvi su stavovi roditelja koji telesno kažnjavaju decu i šta oni misle zašto neki roditelji to praktikuju. Ponudite im neke od sledećih odgovora kao povod za diskusiju:

- ✓ Iz nemoći (ne poseduju druge veštine i načine reagovanja);
- ✓ Slaba tolerancija na frustraciju i posledica stresnog načina života;
- ✓ Naučeno ponašanje (socijalizacija i tradicija).

📌 Šta su stavovi?

- ✓ Relativno stabilne organizacije verovanja, osećaja i ponašanja prema nekom društveno značajnom objektu, grupi, događaju ili simbolu.
- ✓ Psihološka tendencija koja se ogleda kroz pozitivnu ili negativnu evaluaciju nekog entiteta.

📌 Koje su komponente stava?



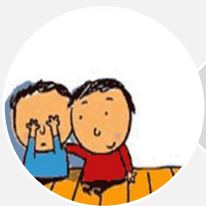
Kognitivna komponenta

- Misli i verovanja o objektu stava



Emocionalna komponenta

- Emocionalne reakcije prema objektu stava



Ponašajna komponenta

- Vidljivo ponašanje prema objektu stava

📌 Kako nastaju stavovi?

- 🟠 Ljudi se ne rađaju sa stavovima.
- 🟢 Stavovi se usvajaju putem posrednog ili neposrednog učenja.
- 🟡 Propaganda i persuazija imaju značajnu ulogu u formiranju stavova.

**Primer stava

Stav javnosti (roditelja) o zabrani telesnog kažnjavanja dece i školama roditeljstva

KOGNITIVNA KOMPONENTA

- Na koji način se u javnosti razmišlja o inicijativi zabrane telesnog kažnjavanja dece? Da li se ona posmatra kao korisna inicijativa ili kao nepotrebno „petljanje” u život porodice?

EMOCIONALNA KOMPONENTA

- Kakva je emocionalna reakcija na ovo pitanje, je li im ono uopšte važno?

PONAŠAJNA KOMPONENTA

- Hoće li koristiti mogućnost uključenja pojedinaca u ovom procesu?

📌 Šta su kognitivno zasnovani stavovi?


▶▶▶ stavovi koji se primarno zasnivaju na temeljnoj analizi relevantnih činjenica, argumentima o karakteristikama objekta stava.

Funkcija ovakvih stavova je procena objekta.

- ✓ Šta uzimamo u analizi: posledice, karakteristike, garancije, preporuke...

- ✓ **Primer:** Stručna javnost može razmišljati o zabrani telesnog kažnjavanja dece/osnivanju škola na način da je to bespredmetno/tehnički zahtevno, da ne postoje mehanizmi koji će da obezbede upućivanje roditelja, itd.

Šta su emocionalno zasnovani stavovi?

 stavovi koji se više zasnivaju na osećanjima i vrednostima nego na objektivnoj analizi prednosti i nedostataka. Ne proizlaze iz činjenica, nego nastaju na temelju vrednosti (temeljna religiozna i moralna uverenja).

Funkcija ovakvih stavova je izražavanje i potvrđivanje temeljnog sistema vrednosti, a ne odražavanje tačne slike sveta.

- ✓ **Primer:** Ne sviđa im se da se stručni saradnici „petljaju” u privatnost porodice. Roditelji najbolje znaju šta je dobro za njihovo dete.

Šta su ponašajno zasnovani stavovi?

 stavovi zasnovani na opažanjima ličnog ponašanja prema objektu stava.

- ✓ Ukoliko je početni stav slab ili neodređen, o svojim stavovima možemo zaključivati na osnovu ponašanja kada za njega nemamo drugih prihvatljivih objašnjenja.
- ✓ **Primer:** Stručna javnost ne upućuje roditelje na ovaj model rada/ne promoviše koncept škola za roditelje, pa se izvodi zaključak da im one nisu ni potrebne.

Pitanja za diskusiju:

- ✓ Šta očekujete od procesa uveravanja roditelja o upućivanju u škole roditeljstva?
- ✓ Kako biste osmislili proces uveravanja?
- ✓ Na šta biste pritom ciljali – kogniciju (korišćenje argumenata), emocije (korišćenje ličnih priča, izazivanje empatije) ili ponašanje?

Sumiranje naučenog:

- ✓ Šta biste od svega što ste u ovom predavanju čuli iskoristili u pripremi za održavanje škola za roditelje?
- ✓ Na koji način biste ciljanoj publici prezentovali informacije koje im želite preneti?

Preporuke za dalji rad:

- ✓ Sa roditeljima koji primenjuju telesno kažnjavanje iz nemoći – uveravanje koje sadrži kognitivnu komponentu.

- ✓ Sa roditeljima koji imaju slabu toleranciju na frustraciju i izloženi su stresnom načinu života - uveravanje koje sadrži i kognitivnu i emocionalnu komponentu.
- ✓ Naučeno ponašanje (socijalizacija i tradicija) - uveravanje koje sadrži i kognitivnu i emocionalnu komponentu.
- ✓ Kognicija (korišćenje argumenata), emocije (korišćenje ličnih priča, izazivanje empatije), ponašanje (stavovi zasnovani na konkretnom ponašanju).

#3 UPITNIK ZA PROCENU VASPITNOG STILA

Pažljivo pročitajte svaku stavku. Molimo Vas da ocenite koliko često praktikujete dole navedene postupke. Odgovori su rangirani od „Nikad“ do „Uvek“ na šestostepenoj skali.

1. Reagujem na osećanja i potrebe svog deteta

Nikad 1 2 3 4 5 6 Uvek

2. Kada me dete pita zašto mora nešto da uradi, odgovorim da je to zbog toga što ja tako kažem, jer sam ja roditelj, ili je to zbog toga što ja tako želim

Nikad 1 2 3 4 5 6 Uvek

3. Uzimam u obzir želje svog deteta pre nego što ga zamolim da nešto uradi

Nikad 1 2 3 4 5 6 Uvek

4. Kažnjavam svoje dete oduzimanjem nečega što voli

Nikad 1 2 3 4 5 6 Uvek

5. Objašnjavam svom detetu kako se osećam u odnosu na njegovo dobro/loše ponašanje

Nikad 1 2 3 4 5 6 Uvek

6. Vičem kada ne odobravam detetovo ponašanje

Nikad 1 2 3 4 5 6 Uvek

7. Teško mi je da disciplinujem svoje dete

Nikad 1 2 3 4 5 6 Uvek

8. Trudim se da se ne uplićem u detetov život

Nikad 1 2 3 4 5 6 Uvek

9. Ohrabrujem svoje dete da govori o svojim osećanjima i problemima

Nikad 1 2 3 4 5 6 Uvek

10. „Poludim“ od besa na svoje dete

Nikad 1 2 3 4 5 6 Uvek

11. Ohrabrujem svoje dete da slobodno govori, iako se ne slaže sa mnom

Nikad 1 2 3 4 5 6 Uvek

12. Udarim svoje dete kada mi se ne sviđa šta je reklo ili uradilo

Nikad 1 2 3 4 5 6 Uvek

13. Uradim umesto deteta kada ono oseća nelagodu da uradi sam

Nikad 1 2 3 4 5 6 Uvek

14. Od deteta ništa ne očekujem

Nikad 1 2 3 4 5 6 Uvek

15. Dajem objašnjenje za svoja očekivanja

Nikad 1 2 3 4 5 6 Uvek

16. Kritikujem svoje dete kada želim da korigujem njegovo ponašanje

Nikad 1 2 3 4 5 6 Uvek

17. Kada je moje dete uznemireno, pružam mu utehu i razumevanje

Nikad 1 2 3 4 5 6 Uvek

18. Koristim pretnje kao vid kažnjavanja

Nikad 1 2 3 4 5 6 Uvek

19. Pohvaljujem svoje dete

Nikad 1 2 3 4 5 6 Uvek

20. Kažnjavam svoje dete uskraćivanjem nežnosti

Nikad 1 2 3 4 5 6 Uvek

21. Popuštam svom detetu

Nikad 1 2 3 4 5 6 Uvek

22. Razgovaram sa detetom samo o rešavanju osnovnih stvari (hrana, novac, ukoliko se žali na bolest)

Nikad 1 2 3 4 5 6 Uvek

23. Uzimam u obzir ono što moje dete voli da radi kada planiram porodični put

Nikad 1 2 3 4 5 6 Uvek

24. Otvoreno kritikujem dete kada ne ispuni moja očekivanja

Nikad 1 2 3 4 5 6 Uvek

25. Poštujem mišljenje svog deteta i ohrabrujem ga da ga iznosi

Nikad 1 2 3 4 5 6 Uvek

26. Dešava mi se da se trudim da promenim detetovo mišljenje i osećanja

Nikad 1 2 3 4 5 6 Uvek

27. Tretiram svoje dete kao ravnopravnog člana porodice

Nikad 1 2 3 4 5 6 Uvek

28. Osećam potrebu da podsećam svoje dete na prethodno loše ponašanje, kako se takvo ponašanje ne bi ponovilo

Nikad 1 2 3 4 5 6 Uvek

29. Ignorišem detetovo loše ponašanje

Nikad 1 2 3 4 5 6 Uvek

30. Ne osećam potrebu da budem nežan prema svom detetu

Nikad 1 2 3 4 5 6 Uvek

31. Objašnjavam svom detetu šta od njega očekujem

Nikad 1 2 3 4 5 6 Uvek

32. Podsećam svoje dete da sam ja njegov roditelj

Nikad 1 2 3 4 5 6 Uvek

33. Sa svojim detetom provodim tople i intimne trenutke

Nikad 1 2 3 4 5 6 Uvek

34. Podsećam svoje dete na sve što sam radio i radim za njega

Nikad 1 2 3 4 5 6 Uvek

Računanje rezultata:

Prvo saberite rezultat za sledeće stavke pored svakog stila. Zatim ih podelite sa brojem posle zagrade. Stil koji ima najveću brojčanu vrednost je stil koji dominantno koristite u vaspitanju dece.


AUTORITATIVNI (1,3,5,9,11,15,17,19,23,25,27,31,33) _____/13 = _____


AUTORITARNI (2,4,6,10,12,16,18,20,24,26,28,32,34) _____/13 = _____

POPUSTLJIVI (7,13,21,29) _____/4 = _____

IZBEGAVAJUĆI (8,14,22,30) _____/4 = _____

#4 POSTAVLJANJE GRANICA

 Postavljanjem granica, roditelji uče svoju decu i vode ih ka usvajanju određenih PRAVILA i VREDNOSTI.

 Postavljanje granica predstavlja tipična i specifična roditeljska „oruđa“ za modelovanje dečjeg ponašanja, odnosno za postavljanje granica.

✓ Roditelji pokušavaju da svojoj deci POSTAVE GRANICE, da ih NAUČE šta je poželjno/nepoželjno, dopustivo/nedopustivo ponašanje.

✓ Bez ovakvog usmeravanja deca postaju dezorijentisana i zbunjena, a i nesvesno dolaze do uverenja da ih roditelji ne vole i ne brinu o njima.

#1 Vežba

Uputstvo za izvođenje vežbe:

Pozovite roditelje da u narednih 5 minuta ožive i na listu papira opišu jedno upečatljivo iskustvo koje im se naročito urezalo u sećanje – situaciju iz svog detinjstva kada su bili NAGRAĐENI ili KAŽNJENI. Treba što detaljnije da se sete šta je u toj situaciji bilo upečatljivo, šta su osećali i sa čim su bila povezana ta osećanja.

Na tabli napravite dve kolone – jednu za nagrade, drugu za kazne i redom kojim roditelji referišu ispisujte sadržaj nagrade ili kazne (poklon, pohvala, aktivnost... zabrana, batine, izazivanje stida...)

Na kraju, napravite dve male grupe prema tome šta su naveli kao sećanje (nagradu ili kaznu). U ovim grupama roditelji treba da u narednih 10 minuta diskutuju o ključnim aspektima tih situacija:

- ✓ Šta misle da je bio CILJ – namera njihovih roditelja (šta su hteli da postignu).
- ✓ Kakvo je bilo njihovo dečje OSEĆANJE I RAZUMEVANJE te situacije.
- ✓ Kakav je bio EFEKAT na njih kao decu (šta su zapravo postigli roditelji).
- ✓ Kako ovo iskustvo roditelji DANAS KORISTE u odnosima sa svojom decom.

DEFINICIJE NAGRADA I KAZNI



VASPITNE MERE USMERENE NA REGULACIJU I OBLIKOVANJE DEČJEG PONAŠANJA koje sprovodi RODITELJ iz osobene pozicije u odnosu na dete :

- ✓ Pozicija moći roditelja u odnosu na dečje potrebe (mogućnosti zloupotrebe).
- ✓ Roditelj normira poželjnost (dobro/loše) određenih dečjih ponašanja.

- ✓ Roditelj nastoji da reguliše i OBLIKUJE dečje ponašanje u skladu sa SVOJIM normama i sistemom vrednosti.
- ✓ Primena ovih mera obično je usmerena na ponašanja deteta koja su roditelju NAROČITO VAŽNA – tj. nije deo redovne interakcije, pre je „izuzetak“.
- ✓ Efekti primenjenih mera na dete treba da se razmatraju u svetlu efikasnosti kao i očekivanosti dečjih reakcija na njih.

#2 Vežba

Uputstvo za izvođenje vežbe:

Pitajte roditelje da se prisete koliko su puta tokom poslednjih mesec dana prema svojoj deci primenili nagradu a koliko puta kaznu. Nakon toga, roditelji u parovima (mogu i pojedinačno pred grupom ako nije preveliki broj učesnika) istražuju kako kažnjavaju loše ponašanje svoje dece. Nakon toga, na tabli ispišite odgovore, a potom povedite diskusiju o dobijenim odgovorima. Evo nekih smernica za diskusiju:

- ✓ Šta koristimo češće i koliko, nagrade ili kazne?
- ✓ Šta i na koji način u dečjem ponašanju kažnjavamo?
- ✓ Primerenost kazne u odnosu na ponašanje i uzrast deteta.
- ✓ Mogući efekti kazne – efikasnost i očekivanost dečje reakcije.

■ Greške u kažnjavanju:

- ▶ neindividualizovana kazna
- ▶ nepovezanost ponašanja i kazne
- ▶ nedoslednost
- ▶ nepravednost
- ▶ odmazda
- ▶ centriranost na sebe
- ▶ predozirano kažnjavanje

#3 Vežba

Uputstvo za izvođenje vežbe:

Tražite od roditelja da navedu primere **NEDOSLEDNOSTI** u postavljanju granica iz svoje roditeljske prakse i to opišu. U diskusiji ponuđenih primera proanalizirajte četiri „kategorije“, odnosno moguće aspekte nedoslednosti - **KO, ŠTA, KAKO, KOLIKO.**

■ KONZISTENTNOST / DOSLEDNOST ▼▼▼

- ✓ KLJUČNA za efikasno postavljanje granica!
- ✓ EFIKASNO POSTAVLJANJE GRANICA definiše skup *međupovezanih veština*.
- ✓ PRECIZNO (tačno, neiskrivljeno) PRAĆENJE i KLASIFIKOVANJE – OZNAČAVANJE dečjeg problematičnog ponašanja. Roditelji problematične dece češće označavaju kao devijantna ona ponašanja koja ostale osobe vide kao normalna.
- ✓ IGNORISANJE BEZNAČAJNIH – nevažnih koersivnih događaja.
- ✓ KORIŠĆENJE EFIKASNIH POSLEDICA – konsekvenci – kazni u situacijama kada je kažnjavanje neophodno, kao vid pojačanja roditeljskih zahteva od deteta.

■ PREPORUKE ZA EFIKASNO POSTAVLJANJE GRANICA ▼▼▼

- ✓ Blage posledice/kazne su bolje od teških.
- ✓ Ne kažnjavati druge osobe (roditelje) preko deteta.
- ✓ Nikada ne zlostavljati dete:
 - ✓ ne ići na ličnost već na ponašanje
 - ✓ nikada ne kažnjavati obuzet besom
- ✓ Samo dosledno primenjivane posledice su efikasne.

#4 Vežba „Kažnjavanje“

Uputstvo za izvođenje vežbe:

Recite roditeljima da tokom sedmice obrate pažnju na situacije u kojima decu nagrađuju, podstiču, hvale, i na one u kojima ih kažnjavaju, grde, obeshrabruju. Recite im da ih prebroje i uporede ove dve vrste situacija – kojih je bilo više?

Recite im da umesto kažnjavanja određenih dečjih ponašanja, osmisle novi pristup kojim bi podsticali poželjno ponašanje kod svoje dece.

#5 Vežba „Nagrađivanje“

Uputstvo za izvođenje vežbe:

Recite roditeljima da se u narednih nekoliko minuta prisete i na listu papira opišu jedno svoje upečatljivo iskustvo kada su bili nagrađeni u sadašnjem uzrastu svoje dece. Treba da se prisete što detaljnije po čemu je ono bilo upečatljivo, kako su se osećali i s čim su ta osećanja bila u vezi.

Na tabli napravite listu nagrada o kojima roditelji pojedinačno izveštavaju. U prvoj koloni je sadržaj nagrade, u drugoj ponašanje, u trećoj kako su se osećali, u četvrtoj kako je to uticalo na njihovo ponašanje.

Nakon toga, pozovite roditelje da uđu u svoju roditeljsku ulogu, da odrede šta je slično a šta različito u njihovom modelu nagrađivanja deteta u odnosu na njihove roditelje – koja ponašanja i na koji način.


Cilj ove vežbe je osveščivanje transgeneracijskog prenošenja modela nagrađivanja i sistema vrednosti sa porukom da roditelji mogu da razvijaju svoj način usvajajući ono što je bilo dobro i ne preuzimajući ono što nije dobro iz prethodnog modela, uz neophodno uvažavanje aktuelnog realnog konteksta (istorijskog, društvenog, porodičnog i individualnih osobenosti deteta).

#6 Vežba „Primeri nagrađivanja“

Uputstvo za izvođenje vežbe:

Podelite roditeljima napisane primere nagrada za određena ponašanja, pri čemu je za svaku „situaciju“ ponuđeno po dva primera, jedan dobar, drugi neodgovarajući, tj. nefunkcionalan, koji ilustruje greške u nagrađivanju. Roditelji treba da za svaku situaciju izaberu jednu od nagrada za svoje dete.


Primer #1

 Dete je roditelju opralo automobil.

- a) Roditelj: „Hvala ti što si oprao kola, izgledaju kao nova!“
Efekat na dete: „Moj rad se ceni i poštuje, i dobro sam obavio posao.“

- b) Roditelj: „Ti si moj anđeo!“
Efekat na dete: Nema validacije njegovog konkretnog ponašanja i time se ne učvršćuje i ne stimuliše željeno ponašanje. Mogući zaključak deteta: „Samo da znaš koliko me je mrzelo.“ Ili „Malo sutra sam tvoj anđeo!“

Primer #2


 Dete je napisalo pesmu i pročitalo roditelju.

- a) Roditelj: „Tvoja pesma me je dirnula u srce i mislim da si dobar pesnik za svoje godine.“
Efekat na dete: Iznošenje roditeljevog osećanja može da deluje kao stimulans, a drugi deo komentara utemeljuje dete u realnosti i direktan je podsticaj za njegovu veštinu i aktivnost.

- b) Roditelj: „Ti si najbolji pesnik na svetu!“

Efekat na dete: Nerealno potkrepljivanje detetove predstave o sebi i svojim sposobnostima.

Primer #3

 Dečak treba da dobije odličnu ocenu iz fizike.


a) Roditelj: „Ako dobiješ 5 iz fizike, kupiću ti mobilni!“

Efekat na dete: Dete nije podstaknuto na stalne napore, već je usmereno na ostvarenje neposrednog, kratkoročnog cilja. Drugi, subliminalni nivo poruke koju roditelj šalje detetu jeste da zapravo sumnja u njegove sposobnosti, odnosno da veruje da dete ne može to da postigne. Treći efekat ovog načina vodi ka razvijanju odnosa uslovljavanja, ucena i stalnom uvećavanju detetovih zahteva kojima roditelj treba da udovolji.

b) Roditelj: „Znaš da baš voliš fiziku, ako se još malo potruđiš, dobićeš 5, a to će ti biti važno za odlazak na takmičenje!“

Efekat na dete: Pruža mu realnu podršku, inspiriše ga na kontinuiran rad i vodi ka dugoročnom cilju.

Primer #4

 Dete treba da u dogovoreno vreme dolazi kući.


a) Roditelj: „Kada dolaziš kući na vreme, znam da poštuješ naš dogovor, baš sam ponosna, dođi da te poljubim!“

Efekat na dete: Iskazivanje pozitivnih osećanja prema detetu i verbalno i neverbalno (poljubac, zagrljaj, tapšanje po ramenu, čestitanje, osmeh.... šta još ?)

b) Roditelj: „Baš super da si jednom došao na vreme!“

Efekat na dete: Neverica, zbunjenost deteta, pita se da li ga hvalimo ili ga ismevamo i kritikujemo - lažna pohvala.

Primer #5

 Dete treba da postigne željeni uspeh na kraju školske godine.

a) Roditelj: „Ići ćemo na letovanje u Grčku ako budeš odličan na kraju godine.“

Efekat na dete: Podsticajan AKO SE ISPUNI!

b) Roditelj: „Uplatiću ti odlazak u Diznilend ako budeš odličan na kraju.“

Efekat na dete: Izaziva nevericu i nepoverenje u roditelja.

Tipovi situacija, ponašanja ili osobina koje kod deteta želimo da podstičemo, učvršćujemo i negujemo nagrađivanjem



- ✓ Vrednovanje rada i preuzimanja obaveza u kući, doprinos u kući.
- ✓ Kreativne sposobnosti i aktivnosti deteta.
- ✓ Školsko postignuće i uspeh, dugoročniji ciljevi.
- ✓ Odgovorno ponašanje.

#5 KOMUNIKACIJSKE VEŠTINE U ODNOSIMA RODITELJA I DECE

✓ Aktivno slušanje

Probaj ovo ▼ ▼ ▼

- ✦ Potpuno usredsredi pažnju na govornika.
- ✦ Pokušaj kroz razgovor da pokažeš sagovorniku svoje razumevanje njegove priče.
- ✦ Povratno dejstvo osećanja, kao i sadržaja. Npr. „Kako si to doživela?“ ili „Kako je to uticalo na tebe?“
- ✦ Deluj povratno, ne samo da pokažeš da si razumela, nego i zato da bi sagovornik mogao da čuje i razume značenje sopstvene priče.
- ✦ Ako izjave koje označavaju aktivno slušanje nisu dobro primljene, pokušaj ponovo.
- ✦ Budi najpreciznija što možeš kada izvlačiš suštinu značenja priče.
- ✦ Proveri beznadežnost i bespomoćnost: „To je beznadežno!“- proveri sa „Vama to sada izgleda beznadežno“; ili „Nema ništa što ja mogu da učinim!“ – proveri sa „Ne možete da pronađete ništa što to može da sredi?“
- ✦ Dopusti ćutanje u razgovoru.
- ✦ Primeti pokrete tela i reaguj na njih čekanjem. Onda, npr.: „Kako Vam to izgleda sada?“

Izbegavaj ovo ▼ ▼ ▼

- ✦ Izbegavaj da pričaš o sebi.
- ✦ Odbaci uvođenje sopstvenih reakcija.
- ✦ Izbegavaj da daješ savete, dijagnoze, nagovaraš, ubeđuješ ili kritikuješ.
- ✦ Nemoj razmišljati o tome šta ćeš sledeće reći.
- ✦ Izbegavaj da ponavljaš kao papagaj sagovornikove reči ili da govoriš samo „mmm“, „aha“...
- ✦ Nemoj da se pretvaraš da razumeš ako ne razumeš.
- ✦ Ne dozvoli sagovorniku da te navede na manje značajnu temu zato što ti nisi pokazala da razumeš.
- ✦ Izbegavaj da popravljáš, menjaš ili doteruješ ono što je sagovornik rekao.
- ✦ Ne menjaj temu.
- ✦ Nemoj da tešiš.
- ✦ Odupri se tome da popuniš prostor svojim pričanjem.

✓ Parafraziranje

ZAŠTO:

- ✚ Parafraziranje je jedna od osnovnih veština aktivnog slušanja.
- ✚ Parafraziranje može da ima i umirujući i pojašnjavajući efekat. Ono uverava govornika da su njegove ideje dovoljno vredne da budu saslušane. Ono daje priliku govorniku da čuje kako su njegove ideje čuli drugi.
- ✚ Parafraziranje je naročito korisno kada su izjave onoga ko govori zamršene i konfuzne. U takvim prilikama parafraziranje može pomoći govorniku da proceni koliko dobro su njegove ideje prenete.
- ✚ Parafraziranje je alatka koja nam može pomoći da podržimo ljude da razmišljaju (promišljaju) na glas.

KAKO:

- ✓ Koristite sopstvene reči da kažete ono što ste čuli da je sagovornik rekao.
- ✓ Ako je govornik izrekao 1-2 rečenice, iskoristite otprilike isti broj reči kada parafrazirate.
- ✓ Ako je izjava vašeg sagovornika duga i sadrži mnogo rečenica – sumirajte.
- ✓ Započnite vaše parafrazirajuće rečenice sa: „Ako sam Vas dobro razumeo/la, Vi...“
- ✓ Kada ste završili sa parafraziranjem, tražite potvrdu od vašeg sagovornika da ste ga dobro razumeli. Verbalno ili neverbalno, on će vam reći da li se oseća shvaćeno ili ne. Ako to nije slučaj, tražite pojašnjenje sve dok ne budete u potpunosti razumeli šta je vaš sagovornik želeo da vam kaže.

Parafraziranje NIJE kada

interpretiramo, dodajemo, preskačemo, iskrivljujemo ili papagajski ponavljamo.

✓ Vežba „Decentracija kao preduslov aktivnog slušanja“

Šta je decentracija?

Osnova razumevanja drugih je sagledavanje njihovog načina doživljavanja sveta koji ih okružuje, umesto suđenja o njima na osnovu našeg mišljenja o tome šta se u njima dešava. Naime, svaki događaj se može razumeti na više načina, iz perspektive različitih učesnika/ca. U tom smislu, kada su u pitanju međuljudski odnosi, ne postoji jedna neosporna istina, već različita viđenja osoba koje su odnosom obuhvaćene.

Decentracija podrazumeva sposobnost izmeštanja iz svoje perspektive, „stavljanja u zagradu“ svog načina tumačenja ljudi i događaja, te pokušaj sagledavanja istih iz perspektive druge osobe. Time ona predstavlja preduslov ovladavanja veštinom aktivnog slušanja.

Jedan od načina da se učesnici podstaknu da razumeju perspektivu drugih jeste i sledeća vežba.

Uputstvo za izvođenje vežbe:

Objasnite učesnicima da ćete im dati opis jednog jednostavnog događaja, koji svima može biti blizak, a potom ih podelite u grupe. Zadatak učesnika/ca će biti da, nakon što pročitaju priču, radeći u malim grupama pokušaju da razumeju kako bi taj događaj mogla da vide sva tri lika - kako bi ova priča izgledala da je priča gospodin Marković, kako da je priča doktor, a kako da je priča sestra. Zatim će te tri priče i napisati, u prvom licu, kao da ih priča svaki od ova tri lika.

Priča „Jedan dan u doktorskoj čekaonici“

Gospodin Marković ima zakazan pregled kod svog lekara u 14.15. Stiže u ordinaciju u 14.05, predaje na šalteru knjižicu, i seda da sačeka svoj red.

14.15. Sestra ga ne proziva.

14.25. Sestra ga još uvek ne proziva.

14.30. Gospodin Marković prilazi šalteru: „Oprostite, imam zakazan pregled u 14.15, a još uvek nisam prozvan.“

Sestra mu odgovara: „Doktor ima pacijenta. Kada bude slobodan, prozvaću vas.“

Gospodin Marković ponovo seda i nastavlja da čeka.

14.40. Sestra ga ne proziva.

14.47. Gospodin Marković ponovo prilazi šalteru, i povišenim tonom kaže: „Znate šta, ovo zaista nije u redu! Čekam već 45 minuta, a još uvek me niste prozvali, niti sam dobio bilo kakvu informaciju!“

Na to mu sestra odgovori: „Jedino što mogu da vam kažem jeste da doktor ima pacijenta. Kada bude slobodan, prozvaću vas.“

15.07. Gospodin Marković vidno uznemiren ustaje, šeta po čekaonici. Počinje da priča sa jednom gospođom, takođe nezadovoljnom zbog čekanja na pregled. U jednom trenutku, on primećuje da ga sestra sa šaltera posmatra.

15.20. Iz doktorove ordinacije izlazi jedan stariji gospodin. Sestra proziva gospodina Markovića i on ulazi u ordinaciju.

Nakon vežbe, prodiskutujte u kojoj meri je izbegnuto etiketiranje lika iz čije se perspektive događaj priča – što je bolje sagledan lik, manja je verovatnoća da će se u opisima pojaviti negativno procenjivanje.

****Odličan materijal za vežbu decentracije mogu biti i poznate bajke. Događaji opisani u njima su deo opšte prihvaćenog diskursa („zna se“ šta se dešavalo u Snežaninom životu), te su utoliko veći izazov za variranje vizura različitih likova. Dodatni izazov pri korišćenju bajki su likovi veštica, zlih maćeha i slični, za koje postoji viševjekovni konsenzus (ekstremno) negativnog vrednovanja.*

✓ „JA-govor“

JA-GOVOR je tehnika nenasilne komunikacije i predstavlja jasno izražavanje našeg viđenja situacije, osećanja koja nam se javljaju i potreba koje imamo u toj situaciji. Podrazumeva izražavanje bez kritikovanja, optuživanja, „igranja“ na osećanje krivice ili stida. JA-govor je konstruktivan, konkretan i usredsređen na određeni problem.

Struktura JA – rečenice:

- ✓ **Kaži šta se tačno dogodilo jezikom činjenica**, a ne jezikom procena. Reci to bez optuživanja i interpretacije situacije.
Npr: „Dok ja spavam, a ti puštaš muziku glasno.“
- ✓ **Kako si se ti onda osetio/la** (koje se tačno osećanje pojavilo)
...mene to ljuti...
- ✓ **Koju si potrebu imao/la** (Trebalo imati na umu da potreba ne uključuje objekat/subjekt.)
...jer sam umoran/na, a potreban mi je odmor.
- ✓ **Kaži svoj željeni ishod, konkretan i realističan zahtev** (ne naredba!)
„Da li imaš neki predlog kako da se odmorim, a da ti slušaš muziku?“

U konfliktu, JA-govor „ne doliva ulje na vatru“. JA-govor otvara komunikaciju bez izazivanja odbrambenog ili napadačkog stava kod druge strane.

Da bi JA-rečenica bila zaista nenasilna, ona mora biti **autentična**. JA-rečenicu ne čini njena forma, nego autentičnost izraženih osećanja i potreba, kao i izražena dobra volja da se komunikacijski odnos nastavi.

✓ Asertivnost (samopouzdanost reagovanje)


ASERTIVNOST predstavlja stav otvorenog i jasnog izražavanja (zastupanja) sopstvenih prava i potreba, bez ugrožavanja drugih (bez nasilja i manipulacije).


Ponašanje (u konfliktu) može biti:


- ✓ **AGRESIVNO** – tvrdo na osobu, tvrdo na problem
- ✓ **PASIVNO** – meko na osobu, meko na problem
- ✓ **ASERTIVNO** – meko na osobu, tvrdo na problem


Principi asertivnog reagovanja:


- imam prava da izražavam sebe sve dok time ne ugrožavam druge.
- Kada se zalažem za svoja prava, ja poštujem sebe i dobijam poštovanje drugih.


 Jasnim izražavanjem svojih prava i potreba preuzimam odgovornost za sebe i ne prebacujem je drugima.

 Ako ne kažem drugima kako njihovo ponašanje deluje na mene, uskraćujem im priliku da nešto promene.

 Žrtvujući svoja prava i potrebe, ja dajem drugima dozvolu da ne vode računa o meni.

 U meri u kojoj sam slobodan/na da se zalažem za sebe i da to pravo priznam i drugima, ja dobijam više i od života.

 Nedoovoljavanje drugima da saznaju kako se ja osećam jeste jedna vrsta i način kontrolisanja drugih.


 Kada činim za sebe ono što osećam kao pravo, ja se osećam bolje i gradim autentičniji i bolji odnos sa drugima.


Veština davanja povratne informacije (feedback)


Veština davanja povratne informacije (feedback) je veština koju koristimo kada iskazujemo svoje mišljenje, utisak, doživljaj o nekoj situaciji, nečijim postupcima, ponašanju, ali **ne sa ciljem da kritikujemo već da budemo od pomoći osobi** kojoj se obraćamo. Tako „primalac“ povratne informacije može situaciju o kojoj je reč celovitije da sagleda, a potom i odluči šta će nastaviti da radi **kao ranije, a šta će promeniti i kako to da postigne.**

Feedback **nije** davanje nepotpunog, vrednosnog i često veoma uopštenog odgovora u vidu pohvale i pokude, već je to veština davanja **potpune, čiste i korisne povratne informacije.**


U nastavku je ponuđena **lista preporuka** koje je korisno imati na umu kada dajete povratnu informaciju:

 Usmeri se na **ono što koristi primaocu**, a ne na ono što koristi tebi u tom trenutku.

 Izrazite povratnu informaciju kao vaše **lično mišljenje**, a ne kao opšti stav („Ono što mi se dopada/ne dopada...“, a ne „Baš je super/bezveze...“).

 Usmeri povratnu informaciju na aktivnost, **ponašanje osobe**, a ne na njenu ličnost. Obrati pažnju na to šta po tvom mišljenju osoba čini, a ne šta ti misliš kakva je ona. Opiši kako njeno ponašanje utiče na tebe. Govori o tome što ti vidiš i čuješ, a ne o tome šta ti misliš da je bio uzrok događaja. Koristi jezik činjenica.

 Budi koncizan/na – koristi samo **onoliko informacija koliko je osoba spremna da primi** a ne onoliko koliko si spreman/na da daš.

 Feedback dajete osobi **direktno** („Kod tebe mi se dopada...“). Ne u trećem licu.

 **Počni sa pozitivnim**, istakni jaču stranu, kvalitete onoga što vidiš.

✦ Proverite koje informacije je osoba primila, odnosno, **kako vas je razumela** i da li je potrebno da preformulišete, modifikujete i time pojasnite to što ste rekli.

Model davanja povratne informacije



✓ **Počnite uvek sa nečim pozitivnim** – prvo istaknite ono što smatrate da je jača strana u ponašanju, aktivnosti, osobe...

Npr. „Ono što mi se dopada u tekstu koji si napisala jeste to što je sistematičan, tako da ga lako pratim.“

✓ **Navedite ono što mislite da bi moglo da se promeni.** Pri tome koristite veznike „a“ i „i“, a izbegavajte veznik „ali“.

Npr. „A ono što mi se čini da nedostaje (...ono što mi se ne dopada) jeste više jasnoće kada pišeš o tome kako te različite teorije funkcionišu u praksi.“

✓ **Navedite ono što bi bio vaš konstruktivan predlog kako promena može da se ostvari.** Drugim rečima, naznačite, trasirajte pravac željene promene.

Npr. „Ono o čemu možeš da razmisliš (...ono što možeš da poboljšaš...) jeste da kod objašnjavanja teorija daš više primera iz prakse i da na taj način oživiš taj deo teksta, učiniš da se lakše razume i zapamti.“

Primanje povratne informacije:



✓ Imaj na umu to da osoba koja vam daje povratnu informaciju ne mora da bude ekspert u davanju povratne informacije. Pokušaj da **budeš otvoren** dok slušaš.

✓ Nemoj misliti da moraš sve da primiš, **uvaži onoliko koliko ti se čini prikladnim** u tom trenutku.

✓ **Usmeri se na onaj deo koji ti je koristan.**

✓ Misli na to da je povratna informacija **viđenje osobe koja je daje.**

✓ **Proveri kako si razumeo/la** povratnu informaciju pre nego što reaguješ na nju.

✓ Veština davanja povratne informacije (feedback)

□ Kako da drugim osobama saopštimo u kom pravcu želimo da se razvija naša komunikacija i naš odnos tako da nas razumeju i budu spremniji da odgovore na naše potrebe?

▶ **Koristite jezik pozitivne akcije!**

Kada govorite o **predlogu**, dobro je da kažete šta je to što hoćete, a ne šta nećete, ne želite... jer time zatvarate komunikaciju i ne doprinosite jasnoći poruke.

Npr: „Voleo bih kada bismo provodili više vremena zajedno.“, a ne „Ne želim da se više ovako viđamo.“

▶ **Budite jasni i konkretni!**

Kada govorite o **predlogu**, predložite konkretnu akciju ili ponašanje. Ako niste sigurni šta je to što želite od druge osobe, biće vam teško i da jasno predložite kakav ishod želite.

Npr: „Volela bih kada bi svoje knjige čuvao tako da kasnije može da ih upotrebi i tvoja sestra.“, a ne „Volela bih da budeš odgovorniji prema knjigama koje imaš.“

▶ **Tražite ono što je realno izvodljivo!**

Ako želite da vam drugi izađu u susret, saopštite **predlog** koji želite tako da je on u datom trenutku (sada i ovde) ostvariv. Apstraktni predlozi ostavljaju prostor za to da druga osoba osmisli svoj način da ih postigne, a može se desiti da je vama upravo način važan.

Npr: „Da li možemo da se nađemo po podne i uradimo nešto zabavno, na primer da idemo u zoološki vrt?“, a ne „Volela bih da mi se sada popravi raspoloženje.“

Nakon što izrazite **predlog**, uvek možete da proverite kako vas je razumela osoba sa kojom ste u kontaktu.

IMPRESUM

Izdavač:

Centar za prava deteta
Dobračina 29/3A, 11000 Beograd
www.cpd.org.rs

Za izdavača:

Jasmina Miković
Direktorka Centra za prava deteta

Urednica:

Jelena Petrović, Centar za prava deteta

Vodič pripremila:

Doc. dr Vera Despotović

Vodič za facilitatore je izrađen u okviru projekta „Pozitivno roditeljstvo“, koji je finansijski podržala Evropska unija u okviru programa Evropski instrument za demokratiju i ljudska prava u Srbiji.

Sadržaj i stavovi izneti u ovom vodiču ne odražavaju nužno stavove donatora.

Svi pojmovi upotrebljeni u ovom vodiču u muškom gramatičkom rodu obuhvataju muški i ženski rod lica na koja se odnose.