



---

# HRANITELJSTVO I NEGOVANJE MENTALNOG ZDRAVLJA RANJIVOG DETETA

---

PRIRUČNIK ZA JAČANJE KAPACITETA HRANITELJA

BEOGRAD  
2026.



**#EY  
ZA TEBE**

*Priručnik za jačanje kapaciteta hranitelja* nastao je u okviru projekta „Unapređenje mentalnog zdravlja adolescenata kroz jačanje partnerstava sa javnim sektorom i sprovođenje inicijativa zagovaranja koje predvode adolescenti“, podržanom od strane Evropske unije kroz Mehanizam za osnaživanje ljudskih prava, demokratije i civilnog društva.

Ovaj priručnik izrađen je i objavljen uz finansijsku pomoć Evropske unije. Za sadržinu ove publikacije isključivo je odgovoran Centar za prava deteta i ta sadržina nužno ne izražava zvanične stavove Evropske unije.

## SADRŽAJ

|                                                                                                 |          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| O projektu.....                                                                                 | 5        |
| <b>PRVI DEO: PODRŠKA MENTALNOM ZDRAVLJU DECE U SISTEMU ZAŠTITE -<br/>TEORIJSKE OSNOVE .....</b> | <b>6</b> |
| 1. Mentalno zdravlje i adolescencija .....                                                      | 6        |
| Mentalno zdravlje.....                                                                          | 6        |
| Period adolescencije .....                                                                      | 7        |
| 2: Mentalno zdravlje i deca u hraniteljstvu .....                                               | 10       |
| Izazovi koje mogu imati deca koja su imala traumatično detinstvo.....                           | 10       |
| 3: Izgradnja odnosa – dete / hranitelj .....                                                    | 16       |
| Izgradnja odnosa i mentalizacija .....                                                          | 17       |
| Participacija deteta.....                                                                       | 26       |
| Autoritet hranitelja.....                                                                       | 29       |
| Odgovor na neprihvatljiva ponašanja deteta .....                                                | 32       |
| 4. Socijalizacija dece u hraniteljstvu .....                                                    | 38       |
| Socijalne veštine i kompetencije .....                                                          | 38       |
| Važnost socijalnih veština i interakcije za decu .....                                          | 42       |
| Socijalizacija u hraniteljskoj porodici .....                                                   | 43       |
| Podrška vršnjaka i razvoj samopouzdanja.....                                                    | 44       |
| Značaj saradnje sa školom u kontekstu dece u sistemu alternativne brige .....                   | 46       |
| Uključivanje deteta u vrtić.....                                                                | 48       |
| 5. Navike i aktivnosti koje doprinose dobrom mentalnom zdravlju dece u hraniteljstvu .....      | 49       |
| Negovanje odnosa – temelj dobrog mentalnog zdravlja.....                                        | 51       |
| Fizička aktivnost i sport.....                                                                  | 51       |
| Boravak u prirodi.....                                                                          | 52       |
| Životinje i dobrobit deteta .....                                                               | 52       |

|                                                                                                                  |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Kreativne aktivnosti.....                                                                                        | 54        |
| Učenje i usvajanje novih veština .....                                                                           | 55        |
| Pomaganje drugima i razvoj empatije .....                                                                        | 55        |
| 6. Različitosti i prihvatanje različitosti.....                                                                  | 56        |
| Nevidljive i stigmatizovane različitosti .....                                                                   | 57        |
| Različitost i dobrobit (mentalno zdravlje).....                                                                  | 58        |
| Uloga hranitelja u afirmaciji različitosti.....                                                                  | 59        |
| Ranjivost i višestruka diskriminacija.....                                                                       | 59        |
| 7. Digitalno okruženje i mentalno zdravlje dece .....                                                            | 60        |
| Prednosti digitalnog sveta za decu u hraniteljstvu.....                                                          | 61        |
| Rizici i oblici digitalnog nasilja i uznemiravanja .....                                                         | 63        |
| Digitalna zavisnost .....                                                                                        | 65        |
| Izazovi mentalnog zdravlja u digitalnom dobu .....                                                               | 68        |
| Uloga hranitelja u prevenciji digitalnog nasilja i digitalne zavisnosti.....                                     | 69        |
| Kome se obratiti za pomoć i podršku .....                                                                        | 72        |
| <b>DRUGI DEO: PREDLOG RADIONIČARSKIH VEŽBI ZA RAD SA HRANITELJIMA</b>                                            | <b>74</b> |
| Uvod u praktični deo priručnika.....                                                                             | 74        |
| Vežba 1: Mentalno zdravlje ranjivog deteta: Prepoznati izazove, simptome, pružiti podršku i potražiti pomoć..... | 74        |
| Vežba 2: Značaj mentalizacije za igradnju odnosa hranitelj - dete .....                                          | 76        |
| Vežba 3: Izgradnja odnosa dete – hranitelj: Participacija deteta u svakodnevnom odlučivanju... ..                | 78        |
| Vežba 4: Autoritet hranitelja .....                                                                              | 79        |
| Vežba 5: Odgovor na neprihvatljivo ponašanje .....                                                               | 81        |
| Vežba 6: Socijalizacija deteta – mapa pripadanja i mali sledeći korak .....                                      | 84        |
| Vežba 7: Navike koje jačaju mentalno zdravlje deteta.....                                                        | 85        |
| Vežba 8: Različitost deteta – prihvatanje i osećaj pripadnosti .....                                             | 87        |
| Vežba 9: Dete, mentalno zdravlje i digitalni svet.....                                                           | 88        |

## O projektu

Centar za prava deteta, organizacija Uradimo zajedno i Užički centar za prava deteta, sprovode projekat pod nazim: “Unapređenje mentalnog zdravlja kroz jačanje saradnje sa javnim sektorom i podršku sprovođenja adolescentskih zastupačkih inicijativa” koju finansira Evropska Unije kroz mehanizam podrške civilnom društvu. Projekat se fokusira na unapređenje mentalnog zdravlja dece u sistemu alternativnog zbrinjavanja, u sistemu obrazovanje (kroz škole) i kroz klubove za adolescente u zajednici. Ovaj Priručnik, namenjen je stručnim radnicima socijalne zaštite koji pružaju podršku hraniteljima u cilju unapređenje podrške mentalnom zdravlju dece na hraniteljstvu. Akcenat je stavljen na period adolescencije koji je posebno osetljiv period rasta i razvoja deteta. Priručnik je proizvod zajedničkog rada Centra za prava deteta i organizacije Uradimo zajedno i predstavlja zajednički rad ekspertnog tima u kome su učestvovali: Tamara Borisavljević, Katlin Brašić, Ivana Koprivica i Ivana Rakić.

Ovaj priručnik namenjen je stručnim radnicima socijalne zaštite koji organizuju i realizuju obuke za hranitelje, sa ciljem unapređenja njihove uloge u podršci mentalnom zdravlju dece na hraniteljstvu, sa posebnim fokusom na period adolescencije. Cilj priručnika je da pruži teorijsku osnovu za razumevanje mentalnog zdravlja, razvojnih izazova i posledica traumatskih iskustava, ali i da ponudi konkretne alate za rad sa hraniteljima kroz strukturisane radioničarske aktivnosti. Priručnik je koncipiran u dva dela: prvi deo obuhvata teorijski okvir koji obrađuje ključne pojmove, razvojne karakteristike i specifičnosti mentalnog zdravlja dece u sistemu zaštite, dok drugi deo sadrži predloge praktičnih vežbi namenjenih radu sa hraniteljima. Vežbe su osmišljene kao fleksibilan okvir koji stručni radnici mogu prilagođavati u skladu sa potrebama grupe, kontekstom rada i raspoloživim vremenom.

# PRVI DEO: PODRŠKA MENTALNOM ZDRAVLJU DECE U SISTEMU ZAŠTITE - TEORIJSKE OSNOVE

## 1. Mentalno zdravlje i adolescencija

### Mentalno zdravlje

Svetska zdravstvena organizacija (SZO) mentalno zdravlje definiše kao stanje blagostanja u kojem pojedinac ostvaruje svoje potencijale, može da se nosi sa svakodnevnim životnim stresovima, da radi i doprinosi svojoj zajednici. Mentalno zdravlje, dakle, nije samo odsustvo bolesti ili poremećaja, već stanje psihološke i socijalne ravnoteže koje omogućava osobi da funkcioniše optimalno u svakodnevnom životu. Mentalno zdravlje je kada osoba ima zdravu sliku o sebi, smatra da je ono što radi ili je zanima smisleno i čini je zadovoljnim, ima osobe na koje može da se osloni kada se jave problemi, proaktivna je u rešavanju izazova, može emocionalno da reaguje na probleme na način koji je konstruktivan. Probleme mentalnog zdravlja imaju svi kada osećaju ankcioznost, tugu, nervozu ili agresiju. A veliki problemi mentalnog zdravlja se odnose na osećanje velike emocionalne patnje i boli. Ovakav pristup Svetske zdravstvene organizacije mentalnom zdravlju, implicira fokus na prevenciju i na razumevanje svih faktora koje doprinose dobrom mentalnom zdravlju. Samim tim, odgovornost za mentalno zdravlje nemaju samo specijalizovane zdravstvene institucije, već svi sektori koji su upućeni na razvoj deteta.

Za potrebe ovog Priručnika, autorski tim je izabrao da u teorijskom okviru sledi konceptualizaciju mentalnog zdravlja, koja prevazilazi kategorijalni i dimenzionalni pristup. Sledeći navedeno tumačenje SZO, pozitivističku perspektivu, istraživači u svetu, kao i kod nas, termin mentalno zdravlje koriste alternativno terminu dobrobit, koji autori konceptualizuju kao funkcionisanje na optimalnom nivou, ispunjenje potencijala i ostvarivanje istinske prirode i lični prosperitet, i operacionalizuju putem pozitivnih emocija, optimizma, dostignuća, istrajnosti, rezilijentnosti, kvaliteta odnosa, angažovanosti i uključenosti (Axford et al., 2014., prema Žegarac, Krnjaić, Hraniteljstvo i dobrobit adolescenata, 2019).

Ulaganje u mentalno zdravlje dece i mladih prepoznato je kao jedan od ključnih prioriteta savremenih društava, ne samo zbog individualne dobrobiti dece već i zbog šireg društvenog značaja. Brojne studije pokazuju da deca i mladi sa dobrim mentalnim zdravljem imaju veće šanse da završe školu, da se uključe u produktivan radni i društveni život i da doprinesu zajednici. S druge strane, problemi mentalnog zdravlja u detinjstvu i adolescenciji povezani su sa lošijim obrazovnim ishodima, većim rizikom od zloupotrebe psihoaktivnih supstanci, delinkventnog ponašanja i siromaštva u odraslom dobu. Prema podacima SZO, gotovo polovina svih poremećaja mentalnog zdravlja javlja se pre 14. godine, a tri četvrtine do 24. godine života, što adolescenciju čini periodom od ključnog značaja za prevenciju i rano prepoznavanje problema u mentalnom zdravlju.

Pre nego što se usredsredimo na pitanje mentalnog zdravlja dece i adolescenata koji odrastaju u hraniteljskim porodicama, važno je sagledati mentalno zdravlje adolescenata uopšte — kao širi razvojni i društveni fenomen koji prevazilazi kontekst alternativne brige. Razumevanje karakteristika ovog perioda i tipičnih razvojnih izazova omogućava da se kasnije jasnije prepoznaju specifičnosti, rizici i potrebe dece koja odrastaju van biološke porodice. Tek na osnovu tog šireg okvira moguće je adekvatno analizirati mentalno zdravlje dece na hraniteljstvu i razvijati usmerene oblike podrške.

## Period adolescencije

Adolescencija je složen i višedimenzionalan razvojni period koji obuhvata približno uzrast od 10. do 19. godine života i predstavlja prelaz iz detinjstva u odraslo doba. Ovaj period obeležavaju intenzivne fizičke, kognitivne, emocionalne i socijalne promene koje se odvijaju u kratkom vremenskom okviru i u interakciji sa porodičnim, školskim i društvenim kontekstom. U fizičkom smislu, adolescenciju karakteriše pubertet – brze telesne promene koje prate hormonske oscilacije, promene u izgledu i razvoj sekundarnih polnih karakteristika. Ove promene često utiču na samopouzdanje, identitet i emocionalnu stabilnost adolescenta.

Kognitivni razvoj u adolescenciji donosi sposobnost apstraktnog i refleksivnog mišljenja, kritičkog preispitivanja normi i autoriteta i formiranja sopstvenih stavova. Mladi postaju sposobni da razmišljaju o mogućnostima, da razmatraju hipotetičke situacije i da uviđaju

složenost društvenih odnosa. Istovremeno, kognitivni razvoj je neravnomeran – dok je sposobnost logičkog rasuđivanja sve snažnija, kontrola impulsa i procena rizika još uvek nisu potpuno razvijene, jer se prefrontalni korteks, koji je odgovoran za planiranje, donošenje odluka i regulaciju emocija, razvija do ranih dvadesetih godina života.

Emocionalni razvoj u adolescenciji podrazumeva intenzivniji doživljaj emocija i veću varijabilnost raspoloženja. Mladi počinju da razvijaju složenije emocionalne obrasce, uključujući veću sposobnost empatije i razumevanja tuđih perspektiva, ali istovremeno često imaju teškoće u regulaciji sopstvenih osećanja. Potreba za autonomijom i samostalnošću vodi ka postupnom odvajanju od roditelja i prelasku sa porodičnih odnosa na vršnjačke veze kao dominantni izvor emocionalne podrške. Vršnjačka grupa dobija centralnu ulogu u procesu socijalizacije – oblikuje stavove, vrednosti i ponašanja, ali može predstavljati i izvor pritiska i konflikta. U isto vreme, formira se identitet: mladi preispituju ko su, kome pripadaju i koje vrednosti žele da slede.

Važno je razumeti da su određene promene povezane sa mentalnim zdravljem tokom adolescencije očekivane i deo normalnog procesa sazrevanja. To mogu biti: nagle promene raspoloženja, izražavanje neslaganja sa autoritetima, traženje privatnosti, povlačenje u vršnjačke odnose ili eksperimentisanje sa izgledom i vrednostima. Česti izazovi mentalnog zdravlja u adolescenciji uključuju i nedostatak samopouzdanja, anksioznost, osećaj tuge, impulsivno ponašanje, testiranje granice i eksperimentisanje. Adolescenti se mogu suočiti i sa problemima vezanim za sliku o sebi, telesni izgled i pripadnost grupi. Iako su mnoge od ovih teškoća prolazne i jednostavno integralni deo odrastanja, kada takva ponašanja postanu izrazito intenzivna, traju duže vreme, prate ih teškoće u svakodnevnom funkcionisanju ili ugrožavaju dete ili osobe iz okoline deteta, detetu je potrebna dodatna podrška od strane odraslih osoba od poverenja ili stručna podrška.

Poznavanje razvojnih zakonitosti je važno kako bismo mogli da razumemo da li je ponašanje konkretnog deteta uobičajeno ili se razlikuje od onoga što se očekuje za uzrast i kontekst u kom se dete nalazi, da li postoje određena odstupanja koja bi zahtevala dalju podršku/procenu od strane stručnjaka.

Prema SZO i UNICEFu, adolescencija obično podrazumeva period of oko 10. do 19. godine. Trajanje perioda adolescencije obuhvata sledeće faze/periode:

| Faze/periodi                          | adolescencije: | Razvojne karakteristike:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. pubertet/rana adolescencija</b> |                | Obuhvata period intenzivnih fizičkih i emocionalnih promena povezanih sa pubertetom. U ovoj fazi adolescenti razvijaju svest o sebi, postaju svesniji svog tela, započinju proces odvajanja od roditelja i počinju da razvijaju osećaj privatnosti i identiteta. Emocije su naglašene, a odnosi sa vršnjacima dobijaju sve veći značaj.                      |
| <b>2. srednja adolescencija</b>       |                | Karakteriše je produbljivanje procesa formiranja identiteta, ispitivanje granica i jačanje uticaja vršnjaka. Mladi počinju da preispituju vrednosti koje su usvojili u porodici, eksperimentišu sa različitim ulogama i ponašanjima, i razvijaju sposobnost apstraktnog mišljenja. Osećaj nezavisnosti raste, dok emocionalne oscilacije mogu biti izražene. |
| <b>3. kasna adolescencija</b>         |                | Ova faza obeležava stabilizaciju identiteta, veću emocionalnu i socijalnu zrelost i jačanje osećaja odgovornosti. Mladi formiraju dublje, stabilnije odnose, planiraju budućnost, donose složenije odluke i razvijaju kapacitet za dugoročno razmišljanje. Socijalne i profesionalne uloge postaju jasnije, a samostalnost i samopouzdanje jačaju.           |

Moramo imati u vidu da svako dete individualno prolazi kroz proces adolescencije, neka deca „ulaze“ ranije, a druga kasnije u period adolescencije, ispoljavajući različita ponašanja. Dok pojedina deca burnije i intenzivnije ispoljavaju svoje emocije, misli, ponašanje, druga se povuku i njihove reakcije i doživljaji nisu vidljivi spolja.

Ključni razvojni zadatak u ranoj adolescenciji je odvajanje od roditelja tj. sticanje delimične emocionalne nezavisnosti. Uticaj vršnjačke grupe na ponašanje dece je veliki. Vršnjaci imaju sve značajniju ulogu pri određivanju onoga što je poželjno - prihvatljivo, odnosno nepoželjno – neprihvatljivo ponašanje u grupi. Mladima je osnovna potreba da budu prihvaćeni, da budu deo vršnjačke grupe. Najčešći razlozi koji adolescenti navode kada je u pitanju vezanost, odnosno značaj vršnjačke grupe su: uzajamno razumevanje, prihvatanje, doživljaj pripadnosti i zaštićenosti u grupi.

Ukoliko se pojave odstupanja, vidimo u kom su pravcu ta odstupanja. Za roditelje/hranitelje, nastavnike i druge koji brinu o deci, važno je da razumeju da na proces učenja i socijalizacije učenika ne utiču samo njihove kognitivne sposobnosti već i fizičke promene koje im se dešavaju, emocionalna i socijalna zrelost, kao i okolnosti u kojima se deca nalaze.

Podaci ukazuju da se polovina svih mentalnih poremećaja javlja se pre 14. godine, a tri četvrtine do 24. godine života. Ovo nam svakako dalje ukazuje da je od neprocenjive važnosti da unapređujemo kompetencije svih za rano prepoznavanje prvih znakova mentalnih poteškoća/rizičnog ponašanja koja se mogu javiti kod dece i mladih, ali i da ulažemo napore u očuvanje njihovog mentalnog zdravlja.

## **2: Mentalno zdravlje i deca u hraniteljstvu**

Razumevanje mentalnog zdravlja dece na hraniteljstvu moguće je jedino ako se posmatra u kontekstu njihovih životnih iskustava i posledica traumi i gubitaka.

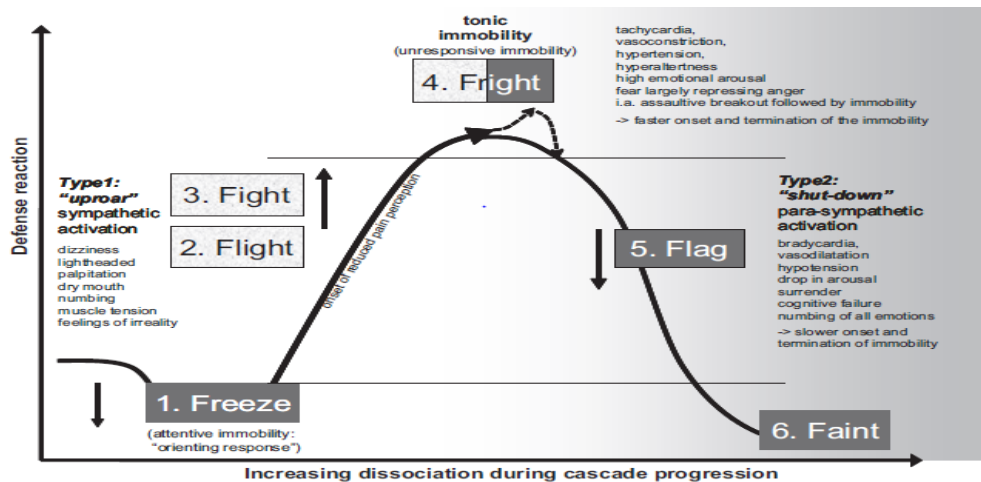
### **Izazovi koje mogu imati deca koja su imala traumatično detinstvo**

Duže od pola veka suočavanje sa opasnostima, ljudi i životinja, posmatrano je kroz prizmu Kenonove teorije (1929) o bekstvu ili borbi. Od sedamdesetih godina prošlog veka postalo je jasno da ovakva ili-ili strategija nije dovoljna da objasni svu raznovrsnost ljudskog reagovanja u susretu sa traumom. Razvijena je, stoga, nova teorija, o odbrambenoj kaskadi, koja se, od tada, stalno nadograđuje (Schauer & Elbert, 2010). Prema ovom učenju, strategija preživljavanja formira se u skladu sa specifičnom situacijom i zavisi od mnogih faktora od kojih su najvažniji:

- ✓ vrsta, blizina i brzina približavanja opasnosti,
- ✓ prethodno iskustvo i
- ✓ procena sopstvenih resursa za suprotstavljanje (uzrast, pol, fizička snaga, stanje organizma) (Bracha, 2004).

Dinamiku odbrambene kaskade mogli bismo predstaviti na dijagramu oblika obrnutog slova U (grafik br. 2). Šest odbrambenih odgovora bili bi raspoređeni po, najpre uzlaznoj, a zatim silaznoj putanji, grupišući se u dva opšta oblika: strategije za aktivno suočavanje sa opasnošću (borba ili beg) i strategije gašenja telesnih i mentalnih funkcija, kao posledica percipirane bespomoćnosti (zastrašenost, klonulost, nesvestica) (Vila et al., 2007; Schauer & Elbert, 2010).

Grafikon br. 2: Odbrambena kaskada.



Zamislite da ste sami, u mračnom tunelu. Odjednom čujete bat tuđih koraka i shvatate da vam se neko brzo približava. Vaše telo će reagovati aktiviranjem stanja opreza (freeze): otkucaji srca postaće sporiji, pažnja fokusirana na izvor pretnje, a sva čula napregnuta (Campbell et al., 1997). Pokušaćete da prepoznate da li se radi o slučajnom prolazniku ili o potencijalnom napadaču. Zamislite, dalje, da vam koraci postaju sve bliži i udružuju se sa povcima koji vam deluju preteće. Pred vas se stavlja važna dilema – da li da bežite koliko vas noge nose ili da se okrenete i borite sa napadačem. Organizam se, aktivacijom simpatičkog dela autonomnog nervnog sistema, priprema za veliki napor koji će u bilo kojoj varijanti uslediti: porast arousal potencijala ubrzava otkucaje srca, podiže krvni pritisak, sužava krvne sudove, smanjuje osetljivost na bol. Imate samo nekoliko sekundi da donesete odluku o akciji... U velikoj većini situacija nakon preduzete akcije „beži ili se bori“ usledi olakšanje zbog postignutog uspeha i organizmu se daje prilika da odmori. Ima međutim i takvih prilika koje su izvan uobičajenog ljudskog iskustva, a da bismo razumeli reagovanje u susretu sa njima, potrebno je da se upoznamo sa ostalim fazama odbrambene kaskade. Kada pokušaj da se sa zastrašujućom pretnjom po život izborimo ili da pobegnemo od nje, nije uspeo, i opasnost nam i dalje pretila, a ne vidimo izlaz iz situacije, intenzivan strah za vlastiti život počinje da obavija. Dalje povećanje simpatički uslovljenog uzbuđenja dovelo bi do kolapsa, a preplavljenost emocijama postala bi neizdrživa, ukoliko se u igru ne bi uključio drugi deo autonomnog nervnog sistema, parasimpaitkus. Akutna reakcija na stres pretvara se tada u peritraumatsku, paničnu reakciju uslovljenu dvostrukom

(simpatičkom i parasimpatičkom) autonomnom aktivacijom (Low et al., 2008), što je vrlo neobično stanje organizma, koje ne može dugo da traje (primera radi, delovanje simpatikusa ubrzava, a parasimpatikusa usporava srčani ritam, delovanje simpatikusa uslovljava vazokonstrikciju, a delovanje parasimpatikusa vazodilataciju). Ovo predstavlja uvod u četvrtu fazu suočavanja sa opasnošću: fazu zastrašenosti (fright), koja se nalazi na vrhu odbrambenog lanca. Najočigledniji manifesti ove faze su motorna inhibicija, uz oduzetost i analgezije (delova) tela, otežan govor i izmenjena percepcija realnosti. Zanimljivo je pomenuti i životinjski korelat ove faze: pretvaranje da si mrtav. Zarobljeni plen će potencijalno povećati svoje šanse za preživljavanje ako predator pomisli da je stvarno mrtav. Na psihičkom planu, tokom četvrte faze, dolazi do rascepa (disocijacije) emotivnog od telesnog. Iako je, na primer, osoba emotivno uzbuđena i preplavljena strahom, ona ne reaguje ni na najbolnije stimuluse. Ponekad se stvara osećaj nevidljivosti, utisak da se opasnost događa nekom drugom (depersonalizacija), javljaju su auditivne i vizuelne halucinacije. Sve to omogućava neku vrstu mentalnog bekstva. Međutim, na ovaj način omogućeno mentalno bekstvo ima svoju cenu – gubljenje kontinuiteta i integracije među psihičkim funkcijama i procesima dovodi često do dubokih promena i posledica u organizaciji i strukturi ličnosti. Fragmentacija memorije ili potpuna amnezija, gubitak koherentnosti narativa i razvoj disocijativnog poremećaja identiteta neke su od posledica koje se pominju u literaturi (Shauer & Elbert, 2010). Petu fazu odbrambene kaskade odlikuje potpuni prestanak aktivnosti simpatikusa. Pod dominantnom inervacijom nerva vagusa i parasimpatičkog dela autonomnog nervnog sistema, organizam ulazi u stanje pasivnosti i sve funkcije počinju da se gase (Shauer & Elbert, 2010). Otkucaji srca usporavaju, dok se krvni sudovi šire, a pritisak opada, dovodeći do klonulosti (flag) i napokon do vazovagalne sinkope, nesvestice (faint), koja predstavlja šestu fazu odbrambenog lanca. Proces “gašenja” (shutdown) obuhvata kako telesne tako i mentalne funkcije – auditivni i vizualni stimuli se čine dalekim i nerealnim (derealizacija), kinestetički i nociceptivni stimuli prestaju da se procesiraju, te se kontrola nad telom i telesnim doživljajem gubi (depersonalizacija). Svesno procesiranje informacija postaje ograničeno, čineći da se dešavanja doživljavaju kao irelevantna, konsolidacija memorije, sa čime i mogućnost kasnijeg sećanja na događaje slabi, emotivna uključenost sve više blede, do potpunog prestanka. Upravo ovo utiče na ključne razlike u doživljaju osoba koje

su iskusile traumu dostigavši do faza odbrane u kojima su beg ili borba bile opcija i onih koje su dostigle stanja klonulosti i nesvestice braneći se od opasnosti: podsetnici na traumu kod prvih izazvaju snažne odgovore, praćene post-traumatskom anksioznošću, dok za druge, makar prividno, nemaju nikakav značaj. Osobe koje su dostigle makar jednu od poslednjih tri faza odbrambenog lanca vrlo retko govore o traumi. Sklone su poricanju, zaboravljanju i emocionalnoj otupljenosti koja vremenom, asocijativnim delovanjem, zahvata sve veće segmente njihovog života, posebno kada se radi o ponavljanoj traumi, kakva je, primera radi, zlostavljanje u detinjstvu. Tako ovi ljudi poprimaju povučen, ponekad čak dehumanizovan i psihopatski izgled, deluju ravnodušno na ljudsku patnju i bol, i postaju neuspešni u uspostavljanju bliskosti sa drugima. Kada znamo da su socijalna podrška, emocionalno angažovanje pri sećanju na traumu i integrisanje ovog iskustva u lični narativ najvažniji uslovi uspešnog prevladavanja postaje jasno koliko oporavak u njihovom slučaju može biti težak. Sa druge strane, podsetimo se da ulazak u poslednje tri faze odbrambene kaskade izazivaju situacije ekstremnog straha i bespomoćnosti, u kojima žrtva svoje šanse da pobegne ili se izbori sa pretnjom procenjuje lošim, te da su baš zato slabiji organizmi, posebno deca, pod većim rizikom. Za zlostavljano dete disocijativno povlačenje u situacijama ekstremnog nasilja jedini je način da očuva sebe mentalno i fizički pred daleko većim i strašnijim nasilnikom. Prvo prisustvovaje nasilnom događaju, naravno, izaziva reakciju šoka i pokušaj aktivnog suočavanja sa pretnjom, ali kada se jednom prekorači prag “silazne” faze odbrambene kaskade, razvija se sklonost da se svaki naredni put reaguje trenutnim aktiviranjem procesa dezinvestiranja i gašenja, iščekujući već doživljene strahote. Sasvim jednostavan mehanizam klasičnog uslovljavanja krije se iza ove tendencije – ostanak u životu u situaciji kada smo bili potpuno bespomoćni percipiran je kao velika i važna nagrada. Tako disocijacija postaje deo mentalne strukture osobe, način njenog postojanja i reagovanja na svet.

Najčešća klasifikacija dečijih trauma je na: razvojne i šok traume (Stojilković, 2017; prema Terr, 1991). **Razvojne traume** su bolna, povređujuća iskustva koja se doživljavaju tokom razvoja u interakciji sa osobama koje se bave detetom (roditeljima ili drugim za dete dominantnim figurama). Svaka od ovih pojedinačnih povreda nema snagu traumatskog iskustva, niti može da sama po sebi naruši psihofizički integritet osobe. Ono što razvojne traume čini traumatskim i daje im snagu jeste kumulativnost, nagomilavanje sitnih povreda

koje stvaraju rane koje kasnije teško zarastaju, a nikada ih ne možemo zaboraviti, niti potisnuti u potpunosti. Ponavljana, kumulirana iskustva odbacivanja kod deteta će stvoriti trajni osećaj neadekvatnosti, manje vrednosti ili čak bezvrednosti. Razvojne traume dovode do karakteroloških defekata. Deca se brane od ovakvih iskustva stvaranjem niza mehanizama odbrane koji osobu štite od bola, ali ujedno kasnije sprečavaju promene. Terapijski rad odvija se u smeru prepoznavanja tih odbrana i zamene tih odbrana zrelijim oblicima mišljenja i ponašanja.

**Šok traume** predstavljaju traume u užem smislu reči. To su obično izolovani, pojedinačni i retki, veoma intenzivni negativni događaji. To su događaji u kojima osoba zbog negativne prirode događaja biva obično neočekivano preplavljena intenzivnim neprijatnim iskustvom koje nije u stanju da trenutno obradi. Zbog toga se u takvim situacijama aktiviraju bazičniji mehanizmi odbrane. Primeri šok trauma su: silovanje, izloženost brutalnom nasilju u ratu, iznenadni gubitak porodice i/ili imovine, situacije opasne po život itd. Osnovne karakteristike šok trauma su njihova neočekivanost (što izaziva šok), intenzivno iskustvo koje prevazilazi trenutne kapacitete za prevladavanje i aktiviranje bazičnih mehanizama odbrane.

Dešava se da deca dožive i jedan i drugi oblik traume. Jednako kao u životinjskom svetu i kao u svetu odraslih, bebe na nagoveštaj opasnosti instinktivno manifestuju oprez (freeze), nakon koga bi trebalo da usledi akcija: bežanje, borba ili strah. Međutim, odlučujuća razlika je u psihofizičkim mogućnostima i otuda u doživljaju sveta deteta.

**Najvažnije za hranitelja** je da pruži detetu osećaj sigurnosti i brižnosti i uspostavi odnos bliskosti tako da dete zna da može da se osloni na hranitelja. Za hranitelje je jako važno da razumeju prošlost deteta, jer će na taj način bolje razumeti izazovno ponašanje deteta. Ako hranitelj krene da krivi sebe zbog neadekvatnog ponašanja deteta, neće moći da se usredsredi da pomogne detetu. Deca na hraniteljstvu često imaju nizak nivo samopoštovanja, a vrednovanje samog sebe je preduslov dobrog mentalnog zdravlja.

Deca koja nisu u mogućnosti da rastu u svojim porodicama i za njih brinu hranitelji, nisu imala istu podršku u ranom detinstvu kao što to ima većina dece. Dete može biti iz porodice koju je karakterisalo zanemarivanje, zlostavljanje ili zapuštanje ili gde su roditelji bili

zavisni od alkohola ili droge. Čak i kada se deca pridruže hraniteljima koji žele da ih vole i da im pomognu, oni nose ožiljke njihovog detinstva sa njima. Postoje evidentne i manje evidentne posledice rane deprivacije. Važno je da to hranitelji razumeju, da razumeju posledice koje odrastanja u riziku ostavlja po dete. Tako što će dobro razumeti odakle njihovo dete dolazi, bolje će razumeti samo dete, saosećati sa njim, a to je osnova stvaranja jednog bliskog i negujućeg odnosa - što je najvažnije što hranitelj može detetu da pruži.

Česta rana iskustva dece na hraniteljstvu mogu da podrazumevaju da je majka bila pod ekstremnim stresom, da je konzumirala alkohol u trudnoći, da je bilo zastupljeno porodično nasilje, da je jedan od roditelja bio agresivan ili nepristupačan. Čest je slučaj da deca na hraniteljstvu nisu imala potreban nivo brige i usmeravanja u ranom detinstvu. Svaka priča je za sebe, a posledice mogu biti različite. Važno je da hranitelji budu upoznati sa dijapazonom posledica, kako bi prepoznali probleme kada se pojave. Sa boljom informisanošću, neće upasti u zamku da krive sebe zbog detetovog ponašanja. Samo razumevanje raznolikosti izazova sa kojima se dete suočava, će pomoći hraniteljima da bolje reaguju na detetova osećanja i ponašanja.

Sa hraniteljima je dobro predstaviti dijapazon različitih problema i izazova sa kojima dete može da se suoči i videti koje aspekte ponašanja prepoznaju kod deteta o kojem sada brinu. Posledice traumatičnih iskustava u ranom detinstvu, mogu uključiti različite izazove i probleme. Važno je da hranitelji, ali i druge odrasle osobe koje podržavaju dete, budu svesni posledica zlostavljanja i zanemarivanja u detinstvu, jer je to ključno u kontekstu prihvatanja deteta i pružanja mu adekvatne podrške za izazove sa kojima se suočava. Dakle, česte posledice zlostavljanja i zanemarivanja u ranom detinstvu mogu uključiti sledeće:

- ✓ Usporen razvoj govora
- ✓ Nedostatak koncentracije
- ✓ Hiperaktivnost
- ✓ Problem u logičkom razmišljanju
- ✓ Nedostatak koordinacije (trapavo dete)
- ✓ Senzorne osetljivosti: najčešće na zvuke ili na mirise
- ✓ Problem u razumevanju neverbalne komunikacije
- ✓ Visok nivo ankcionznosti, nizak nivo samopouzdanja, osećaj srama i sramote.

- ✓ Osećaj posebno jakih emocija kada se nađu u određenoj situaciji i neadekvatno ili agresivno ponašanje izazvano osećajem besa ili tuge.
- ✓ Ponašanje ka ekstremima kada je u pitanju fizički dodir: Deci može da smeta fizički dodir ili sa druge strane mogu imati problema da razumeju i poštuju granice odnosno socijalne norme oko toga šta predstavlja odgovarajući fizički, u zavisnosti od osobe koja je u pitanju.
- ✓ Ponašanje ka ekstremima kada je u pitanju vezivanje za druge osobe: deca se često otežano vezuju za hranitelja, uprkos naporima hranitelja pokuzuju visok nivo nepoverenja ili se sa druge strane lako vezuju za ljude ili ulaze u bliske odnose bez kritičkog osvrta.
- ✓ Nedostatak empatije ili prevelika potreba da zadovolje tuđe potrebe bez svesti o sopstvenim potrebama.
- ✓ Podložnije da slažu ili ukradu

Potrebno je normalizovati probleme koje deca imaju, kako bi hranitelji bili spremni da otvoreno pričaju o njima i dobiju potrebnu podršku. Izazove ili poremećaje koje određen broj dece ima, im otežavaju put ka emocionalnoj stabilnosti i dobrom mentalnom zdravlju. Prihvatanje tih problema od strane hranitelja će isto pomoći da hranitelji razviju pozitivan odnos sa detetom, što je osnov za mentalno zdravlje deteta.

### **3: Izgradnja odnosa – dete / hranitelj**

Odnos između deteta i hranitelja predstavlja osnovu na kojoj se zasniva čitav proces oporavka, razvoja i očuvanja mentalnog zdravlja deteta u hraniteljstvu. Istraživanja i praksa dosledno potvrđuju da kvalitet odnosa koji dete ostvaruje sa odraslima ima presudnu ulogu u oblikovanju njegovih emocionalnih i socijalnih sposobnosti. Za dete koje je preživelo gubitak, zanemarivanje ili nasilje, odnos sa hraniteljem nije samo nova briga — on je iskustvo koje može ispraviti sliku sveta kao opasnog mesta i obnoviti poverenje u ljude.

U ovom delu priručnika biće obrađene četiri ključne teme koje čine osnovu izgradnje odnosa između deteta i hranitelja: značaj mentalizacije, učestvovanje deteta (participacija), autoritet hranitelja i odgovor na neprihvatljiva ponašanja deteta. Svaka od ovih tema osvetljava različite aspekte odnosa – od razumevanja detetovih unutrašnjih stanja, preko uvažavanja njegovog glasa i prava na učešće, do uspostavljanja granica i odgovora na

izazovna ponašanja. Zajedno, one čine okvir u kojem se odnos hranitelj–dete razvija, jača i postaje ključni resurs za detetov emocionalni rast i mentalno zdravlje.

## **Izgradnja odnosa i mentalizacija**

### **Izgradnja i negovanje odnosa sa detetom: Afektivna vezanost, mentalizacija i mentalno zdravlje**

Teorija afektivne vezanosti daje široko primenljiv okvir za razumevanje potreba dece i mladih na hraniteljstvu.<sup>1</sup> Ona nam omogućava da razumemo zbog čega deca sa traumatskim iskustvima teško prihvataju ljubav i podršku. Ova deca u novoj porodici nastavljaju da se ponašaju u skladu sa slikom o sebi, svetu i drugima koju su prethodno stvorila.

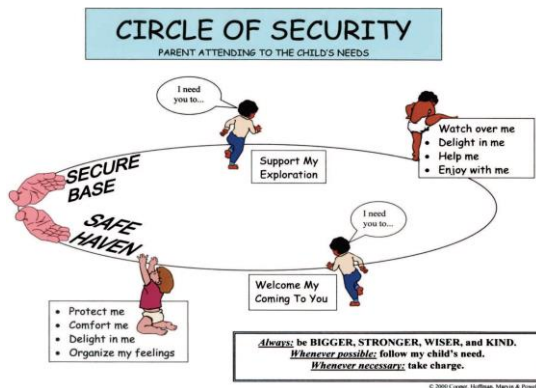
Ukoliko hranitelj reaguje intuitivno ili koristi svoje prethodno roditeljsko iskustvo, bez analize uzroka ponašanja i stvarnih potreba deteta koje leže iza njega, kod mnoge dece to samo tamara da razume potrebe deteta i za dete postane oslonac – sigurna baza. Stručnjak vodi hranitelja kroz zajednički proces razumevanja i korišćenja resursa znanja i veština u porodičnom kontekstu.

Afektivna vezanost je jedna od ključnih tema svih osnovnih/pripremnih obuka za hraniteljstvo koje su do sada akreditovane. Ovaj program oslanja se na ta znanja, uz kratko podsećanje, i dalje ih produbljuje.

Koncept „sigurne baze“ je veoma značajan, kako za razumevanje životnog iskustva deteta, tako i za proces njegovog oporavka, kroz kreiranje odgovarajućeg okruženja u hraniteljskoj porodici.

---

<sup>1</sup> Tamara Borisavljević-kako ojačati hranitelje da budu sigurna baza detetu na hraniteljstvu-Socijalna misao 2015



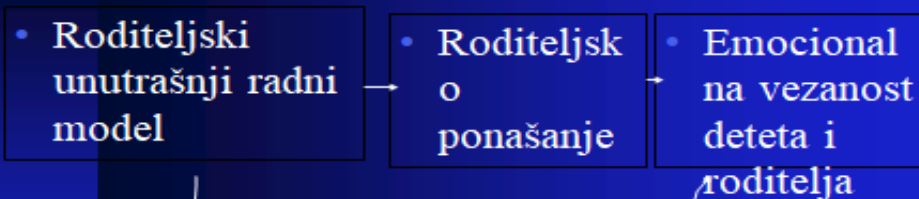
## Emocionalna vezanost i kapacitet za mentalizaciju

Najrasprostranjeniju definiciju mentalizacije dali su autori okupljeni oko Fonagija, određivši je kao “Mentalni proces putem koga osoba implicitno ili eksplicitno interpretira svoja, kao i ponašanja drugih ljudi, kao značajna na osnovu namernih mentalnih stanja poput ličnih želja, potreba, osećanja, verovanja i razloga” (Bateman, Fonagy, 2004).

Sara Salo, ističući značaj mentalizacije za psihološko blagostanje i kapacitet za interpersonalne odnose, analizira literaturu koja obrađuje mentalizaciju kao razvojni koncept. Ističe se da kapacitet za mentalizaciju zavisi od kvaliteta afektivne vezanosti koju dete razvija sa osobama koje brinu o njemu.

Posebno je značajan kvalitet ranog afektivnog mirroringa, procesa u kome majka reflektuje osećanja, ponašanja i ekspresiju deteta, omogućavajući mu da oseti razumevanje i validaciju. Narušavanje rane afektivne vezanosti i traumatski doživljaji mogu ugroziti kapacitet za mentalizaciju.

## Model prenosa



Berlin LJ. Interventions to enhance early attachments. In Berlin L, Ziv Y, Amaya-Jackson L, Greenberg M. *Enhancing early attachments*. New York: Guildford Press 2005, s. 3–33.

### Razvoj kapaciteta za mentalizaciju i refleksivna funkcija hranitelja

Jedan od autora koji su u našem kontekstu istraživali povezanost između mentalizacije i mentalnog zdravlja je Ivan Anđelković<sup>2</sup>. Njegov rad oslonjen je na već navedenu definiciju mentalizacije.

Kapacitet za mentalizaciju se razikuje od empatije, koja je fokusirana pre svega na emotivni aspekt. On uključuje dve ključne sposobnosti: prva je mogućnost da osvestimo i osmislimo sopstveno iskustvo, na osnovu koje se razvija druga sposobnost – da razumemo tuđe reakcije i da ih predviđamo na osnovu toga kako razumemo njihova mentalna stanja. Prema stepenu razvijenosti kapaciteta za mentalizaciju možemo izdvojiti ekstremne polove, koji istovremeno predstavljaju i poremećaje ovog kapaciteta- hipomentalizaciju, kao nezainteresovanost za unutrašnja stanja i hipermentalizaciju, kao preokupiranost ovim stanjima uz uverenje da neko apsolutno zna šta druga osoba misli i oseća. Oba ova ekstrema karakteriše rigidnost i nedostatak stvarnog interesovanja za unutrašnji mentalni svet,

---

<sup>2</sup> Ivan Anđelković-Afektivna vezanost i mentalizacija hranitelja kao doprinos mentalnom zdravlju dece bez roditeljskog staranja-doktorska disertacija

spremnost da se on istražuje „razume i sa tim razumevanjem usklađuje sopstveno ponašanje.

Više istraživanja ukazuje na povezanost kapaciteta za mentalizaciju sa mentalnim zdravljem osobe. Ona pokazuju da je u gotovo svim slučajevima razvoja psihijatrijskih poremećaja prisutan i problem mentalizacije. Ali ova veza se konstatuje na mnogo širem planu ljudskog funkcionisanja. Inhibicije mentalizacije, Alen i saradnici povezuju se sa manjim kapacitetima na prilagođavanje na nove okolnosti i nošenje sa stresom.

S druge strane, utvrđena je povezanost između mentalizacije i pozitivnog mentalnog zdravlja. Uloga mentalizacije u ostvarivanju dobrobiti osobe je višestruka- mentalizacija se nalazi u osnovi samospoznaje, odnosno jasnog doživljaja sopstvenog identiteta. Omogućava doživljaj unutrašnjeg lokusa kontrole - sebe kao osobe koja ima moć donošenja odluka i preuzimanja posledica. Mentalizacija stvara preduslove za jedinstven i integrisan doživljaj sopstvene ličnosti. Ona je veoma značajna za kvalitet odnosa sa drugima, omogućava interakciju u kojoj obe strane mogu da dožive da ih je sagovornik razumeo i uvažio, čime se ostvaruje osećaj povezanosti. Autori koji su istraživali mentalizaciju posebno naglašavaju da je integracija opisanog doživljaja sebe i sposobnosti za kvalitetne odnose sa drugima u osnovi procesa samoregulacije. Na osnovu istraživanja Alena i saradnika, Ivan Anđelković zaključuje da poverenje koje osoba ima u sebe i odnose sa drugima omogućava joj adekvatno suočavanje sa traumatskim iskustvima, stresnim situacijama i neprijatnim osećanjima poput frustracije, besa, anksioznosti, krivice i srama.

Umesto automatskih i rigidnih reakcija po principu „borbe ili bega“ (fight or flight), koje mogu predstavljati različite destruktivne i autodestruktivne obrasce ponašanja, razvijen kapacitet za mentalizaciju omogućava fleksibilnost u odabiru strategije za rešavanje problema. Na osnovu ovog kapaciteta, osoba je u mogućnosti da generiše dva najosnovnija protektivna osećanja: smisao i nadu. On zaključuje da zbog toga Alen i saradnici smatraju da je potpuno opravdano posmatrati mentalizaciju kao ključ rezilijentnosti.

Pokazalo se da ključnu ulogu u u razvoju kapaciteta za mentalizaciju, a time i mentalnog zdravlja, ima kapacitet za mentalizaciju roditelja, koji se u odnosu roditelj - dete

manifestuje na način konceptualizovan kao roditeljska refleksivna funkcija (Loyten, 2017). Ona obuhvata kapacitet roditelja da razume svoje dete uzimajući u obzir njegova unutrašnja mentalna stanja, ali i da promišlja o sopstvenim unutašnjim stanjima i efektima interakcije sa detetom na njih. To omogućava roditelju da vidi “iza detetovog ponašanja”, da razume procese koji se odvijaju iza manifestnog ponašanja, da “odgovara a ne reaguje”. Zbog toga se može zaključiti da je razvijena roditeljska refleksivna funkcija u osnovi senzitivnog roditeljstva.

Kada je u pitanju hraniteljstvo, relativno mali broj istraživanja se bavio mentalizacijom u ovom kontekstu, ali postojeća, uključujući i ona realizovana kod nas, potvrđuju povezanost mentalizacije i mentalnog zdravlja, ukazujući na posledice koje deca koja dolaze na hraniteljstvo imaju zbog iskustava traumatizacije, koja su povezana sa hipomentalizacijom. Problemi mentalnog zdravlja povezani sa hipomentalizacijom najčešće se manifestuju kroz eksternalizovane teškoće (agresivnost, destruktivnost, hiperaktivnost, poremećaji pažnje...).

Aleksandra Bogdanović<sup>3</sup>, u svojoj doktorskoj disertaciji, povezuje kapacitet za mentalizaciju sa rezilijentnošću, dok je disocijativno reagovanje, kao zaštitni mehanizam odvajanja od iskustva, posebno razmatrano kao psihopatološki faktor. Naglašava nalaze iz literature da iskustvo zlostavljanja ili zanemarivanja u kontekstu odnosa za značajnim figurama može doprineti prekomernoj, konstantnoj i široko rasprostranjenoj upotrebi disocijativnih odbrana – kakve su automatizacija ponašanja, odvajanje bolnih sadržaja od svesti i detachment, te ih učiniti dominantnim mehanizmom i tokom daljeg razvoja. Disocijacija, dakle, omogućava mentalno bekstvo u situaciji kada fizički nije moguće pobeći, ali po cenu nastajanja dubokih promena ličnosti deteta ili adolescenta i otvaranja puta za razvoj psihopatologije. Sva ova saznanja ukazala su za potrebom za odgovarajućim intervencijama kojima bi se pospešio razvoj mentalizacije kod dece i mladih. Do sada kreirane intervencije funkcionišu na dva plana - direktan rad sa decom i mladima i rad sa hraniteljima na razvijanju njihove refleksivne funkcije. Istraživanja efekata pokazuju da je ciljanim obukama moguće značajno uticati na refleksivnu funkciju kod hranitelja, za

---

<sup>3</sup> Aleksandra S. Bogdanović-Trauma i mentalno zdravlje mladih: Medijatorska uloga afektivne vezanosti, mentalizacije i disocijacije-Filozofski fakultet Univerziteta u Nišu

razliku od klasično dizajniranih obuka koje nemaju takav uticaj ili na neki način deluju kontraproduktivno, posebno ako „nude gotova znanja“, stvarajući kod hranitelja neutemeljen doživljaj kompetentnosti koji nije zasnovan na stvarnom upoznavanju potreba deteta kroz istraživanje i promišljanje. Iskustva iz prakse ukazuju na značaj refleksivne funkcije za uspeh hraniteljstva. Na žalost, dešava se da hranitelji sa značajnim fondom opštih znanja, pa i veština kada je u pitanju hraniteljstvo, u kriznim situacijama teško uspevaju da se nose sa izazovima ponašanja deteta, pokazujući neadekvatnu refleksivnu funkciju. Tada, iz nesigurnosti, srećemo tendenciju hranitelja da o subjektivnom iskustvu deteta prosuđuju na prementališući način, koji karakteriše pripisivanje detetu namerne želju da povredi, smišljenu bezobzirnost i okrutnost. Takav stav hranitelja može kompromitovati sve što je do tada postignuto u odnosu sa detetom. Zbog toga je važno kontinuirano raditi na jačanju roditeljske refleksivne funkcije hranitelja.

### **Mentalizujući stav**

Jacobsen i saradnici 4, na osnovu analize literature naglašavaju kao ključan osnov svih tretmana baziranih na mentalizaciji i kao osnovni činilac u kvalitetu interakcije između deteta i roditelja (Allen et al., 2008; Bateman & Fonagy, 2012; Karterud & Bateman,

2010; Sharp & Fonagy, 2008b). Kapacitet roditelja da dete vidi kao psihološki agent sa sopstvenim mentalnim stanjima, koja su odvojena ali i blisko povezana sa roditeljevim mentalnim stanjima su ključni aspekt roditeljske mentalne funkcije. (Sadler et al., 2006). Mentalizujući stav implicira radoznalost i upitanost oko detetovih mentalnih stanja. Odrasli se uzdržava od pripisivanja osećanja, misli i namera detetu. On je empatičn i zainteresovan za detetovo ponašanje u kontekstu njegovih mentalnih stanja. Čak i kada je ponašanje neprihvatljivo, smatra se da ono ima značenje i da se može razumeti kada se istraže osećanja, misli, namere i sl., koji stoje iza ponašanja.

U svakodnevnoj razmeni, da bi negovao afektivnu vezanost i mentalizaciju kod deteta, roditelj koristi obrasce komunikacije koji pokazuju da roditelj razume detetova unutrašnja

---

<sup>4</sup> M.Sc., Carolyn Ha M.A. & Carla Sharp Ph.D

stanja i da je njegova emocionalna ekspresija usmerena na dete a ne na sebe. Emocionalna ekspresija uvažava i istovremno modulira detetovo emocionalno stanje. Ostensivni komunikacijski obrasci (Csibra & Gergely, 2011) odnose se na proces usmeravanja pažnje deteta na ono što roditelj komunicira. To se obično postiže uspostavljanjem direktnog kontakta očima sa detetom dok pozivamo dete po imenu, približavajući mu glavu, obraćajući se malom detetu “majčinskom” intonacijom. Na taj način se detetu signalizira koliko je roditelj emocionalno angažovan i koliko mu je dete važno. Nije najbitnije da odrasli precizno pogodi šta je u detetovoj glavi. Suština je u iskrenom interesovanju za ono što dete misli i proživljava.

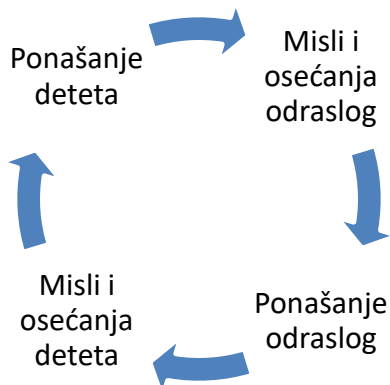
### **Model „ sigurne baze“**

Jedan od modela promocije hraniteljstva koje deci i mladima omogućava da se sigurnije vežu i razviju svoje rezilijence je „model sigurne baze,, koju je na osnovu istraživanja Beek and Schofield razvio University of East Anglia<sup>5</sup>. Model je posebno namenjen deci i mladima sa teškoćama u emocionalnom vezivanju. On je fokusiran na svakodnevne interakcije između deteta i hranitelja koje se iz minuta u minut odvijaju u domu porodice. Vera Fahlberg je autor kruga napetosti i relaksacije koji prikazuje kako se kroz proces zadovoljavanja potreba deteta razvija afektivna vezanost između deteta i negovatelja. Sličan je i koncept kruga interakcija između deteta i hranitelja u okviru pomenutog modela University of East Anglia. One se ostvaruju u krugu zadovoljenja potreba deteta od strane hranitelja u kome signali koje dete daje o svojim potrebama izazivaju određene misli i osećanja hranitelja, koji direktno utiču na ponašanje hranitelja prema detetu. Ponašanje hranitelja kod deteta izaziva određene misli i osećanja koja utiču na njegovo ponašanje. Na to ponašanje ponovo reaguje hranitelj i krug se nastavlja.

### **Dijagram- krug zadovoljvanja potreba**

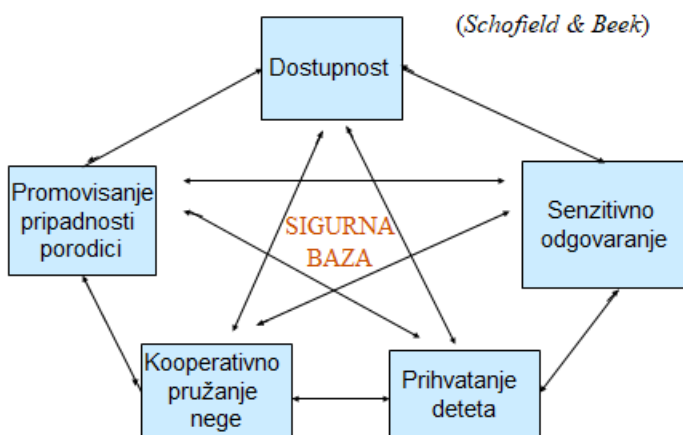
---

<sup>5</sup> [www.uea.ac.uk/providingasecurebase/12.06.2015](http://www.uea.ac.uk/providingasecurebase/12.06.2015)



Autori modela su ove interakcije posmatrali u okviru pet dimenzija brige o detetu. Prve četiri su izvedene iz teorije afektivne vezanosti, dok je peta –biti član porodice posebno relevantna za decu i mlade na hraniteljstvu. One su prikazane na sledećem dijagramu:

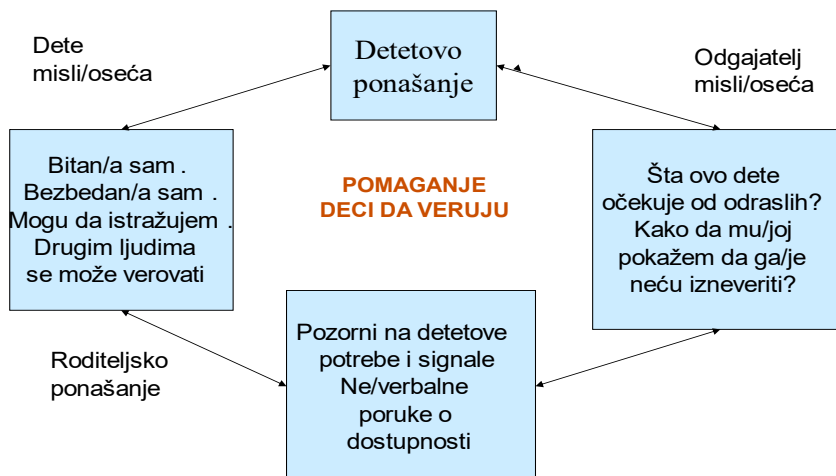
### Ciklus roditeljstva: razvoj deteta



Iskustva iz prakse pokazuju da se neke porodice i same dobro snalaze u primeni modela sigurne baze, koristeći sopstvene kapacitete stečene kroz lično iskustvo i razumevanje dece nadograđeno kroz osnovnu obuku. One su, čak i kada brinu o deci sa veoma izazovnim ponašanjima, u stanju da misle o uzrocima ponašanja, da ih ne doživljavaju lično i da promišljaju kakav bi njihov odgovor bio najadekvatniji. Međutim, njihov broj je relativno mali. Ostalima je potrebno stručno vođenje i podrška, posebno dizajnirana upravo na razvijanje senzitivnosti i responsivnosti hranitelja u odnosu na konkretno dete.

U okviru ovog modela je razvijen „Intervju sigurne baze“ koji se realizuje sa porodicom. Njime se procenjuju snage i potrebe deteta i porodice i obezbeđuju indikatori za budući razvoj i podršku. Hranitelj se uvodi u aktivan saradnički odnos i diskusiju koja mu pomaže da sagleda svoje interakcije sa detetom u procesu zadovoljavanja njegovih potreba. Profesionalac najpre traži od hranitelja da ispriča kako on vidi dete. Zatim se istražuje njihova interakcija u okviru svake od pet dimenzija brige kroz analizu pojedinih sekvenci. Ova analiza prati krug zadovoljavanja potreba. Tako se npr. dimenzija dostupnosti može prikazati kroz sledeći dijagram.

## Biti dostupan i razvijati poverenje



Savetnik vodi hranitelja da razvija svoje kompetencije povezane sa dostupnošću detetu kroz sledeća pitanja.

1. Možete li da se setite određenog trenutka kada je dete o kome brinete bilo uznemireno ili zabrinuto zbog nečega?
2. Šta je dete radilo-neposredno pre, za vreme i posle toga?
3. Kako ste vi razumeli zašto se ono ponaša tako?
4. Šta ste pretpostavljali da dete misli i oseća?
5. Šta ste vi tada radili ?
6. Kako je to uticalo na dete?

7. Da li je to vaš uobičajen pristup kada je dete uznemireno i zabrinuto ili ste našli druge načine da mu pomognete?
8. Kako ste se u tom trenutku osećali zbog ponašanja deteta?

Interakcije u okviru ostale četiri dimenzije brige o detetu se istražuju na sličan način. Na ovaj intervju se nadovezuje rad sa hraniteljima koji ima značajnu edukativnu dimenziju, olakšava im da potpunije razumeju potrebe i ponašanja deteta. Hranitelji se posebno usmeravaju da primećuju i vrednuju znake napredovanja deteta, koliko god pomaci bili mali. U okviru modela postoji resurs ideja i sugestija za razvoj svake dimenzije koje hranitelji mogu koristiti, prilagođavajući ih uzrastu i karakteristikama deteta, kao i okolnostima.

## **Participacija deteta**

Participacija deteta podrazumeva njegovo pravo i mogućnost da učestvuje u odlukama, aktivnostima i procesima koji utiču na njegov život, u skladu sa uzrastom, zrelošću i sposobnostima. To nije samo zakonsko ili proceduralno pravo, već i ključni element razvoja identiteta i pripadnosti. U kontekstu hraniteljstva, participacija ima dodatnu važnost, jer deca koja su iskusila gubitak kontrole nad sopstvenim životom često imaju izražen osećaj bespomoćnosti. Uključivanjem deteta u donošenje odluka i svakodnevne procese, hranitelj mu pomaže da ponovo izgradi osećaj sopstvene vrednosti, da utiče na događaje koji ga se tiču i tako povрати osećaj kontrole.

Participacija deteta u hraniteljstvu zasniva se na principu međusobnog poštovanja i otvorene komunikacije. Ona podrazumeva da odrasli slušaju dete, uvažavaju njegovo mišljenje i ozbiljno ga razmatraju, čak i kada konačna odluka ostaje u nadležnosti odraslih. Učešće ne znači da dete preuzima odgovornost za odluke, već da ima pravo da bude saslušano, da utiče na te odluke, ali i da razume razloge koji stoje iza odluka koje se donose. Takav pristup detetu smanjuje anksioznost i jača poverenje u odrasle.

Sa stanovišta mentalnog zdravlja, participacija doprinosi razvoju samopoštovanja i emocionalne stabilnosti. Kada dete ima iskustvo da je njegov glas važan, ono se oseća poštovano, kompetentno i sposobno da utiče na sopstveni život. Time se razvija i osećaj lične efikasnosti – uverenje da može da razume i utiče na svoje okruženje. U hraniteljstvu, gde su deca često doživela situacije u kojima su bila nemoćna ili ignorisana, ovo iskustvo ima snažan terapijski značaj.

Istovremeno, participacija u hraniteljstvu zahteva osetljiv i pažljivo vođen proces. Dete mora osećati da je njegovo mišljenje dobrodošlo, ali i da nije preplavljeno odgovornošću koja prevazilazi njegov uzrast. Deca koja su preživela traumu mogu se osećati nesigurno kada se od njih traži da izraze mišljenje, jer ne veruju da će njihovo mišljenje biti uvaženo ili se plaše posledica iskrenosti. Zbog toga je važno da hranitelj pažljivo proceni kapacitete deteta i stvori atmosferu poverenja u kojoj dete zna da neće biti kažnjeno, ismevano ili odbačeno zbog onoga što izrazi.

Hranitelj ima ključnu ulogu u podršci participaciji deteta. To podrazumeva razvijanje svakodnevnog dijaloga i postavljanje pitanja koja detetu omogućavaju da razmišlja, izražava osećanja i donosi odluke u okviru svog života. Odrasli koji aktivno podstiču participaciju ne nameću svoje mišljenje, već pomažu detetu da prepozna sopstvene potrebe i stavove. Na taj način dete postepeno razvija osećaj samostalnosti i sigurnosti, ali i razume da odluke uvek uključuju i odgovornost.

Participacija deteta nije samo mehanizam uključivanja u formalne procese odlučivanja, već i način građenja odnosa zasnovanog na poverenju i poštovanju. Kada hranitelj dosledno uvažava mišljenje deteta i objašnjava razloge svojih odluka, dete uči da odrasli mogu biti pouzdani, predvidivi i pravedni. Time se razvija osećaj međusobnog poštovanja, što je temelj stabilnog i podržavajućeg odnosa. Participacija deteta u tom smislu predstavlja dvosmeran proces – dete se uči da izražava mišljenje i preuzima odgovornost za sopstvene odluke, dok hranitelj uči da sluša, razume i prepoznaje detetovu potrebu za autonomijom.

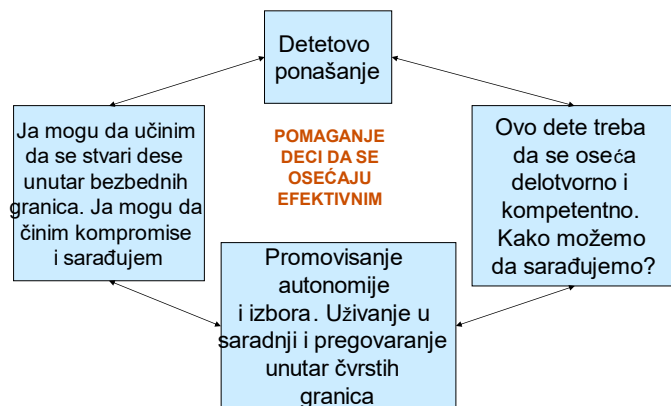
Kvalitetna participacija doprinosi i većem osećaju pripadnosti u hraniteljskoj porodici. Kada dete ima iskustvo da učestvuje u zajedničkim odlukama – u planiranju svakodnevnih aktivnosti, postavljanju pravila ili rešavanju problema – ono se oseća kao deo zajednice, a

ne kao privremeni član porodice. Takav osećaj zajedništva smanjuje osećanje otuđenosti i nepripradanja.

Dakle, participacija deteta nije samo stvar ostvarivanje njegovih prava, već i ključni mehanizam razvoja poverenja, emocionalne sigurnosti i samopouzdanja. U kontekstu hraniteljstva, ona je usko povezana sa mentalizacijom – dok mentalizacija omogućava hranitelju da razume detetov unutrašnji svet, participacija omogućava detetu da izrazi taj svet, da ima izbor oko mnogih stvari koje utiču na njegovu dobrobit i da preuzme odgovornost u procesu učestvovanja u donošenju odluka. Ove dve dimenzije zajedno čine osnovu odnosa koji je autentičan, podržavajući i usmeren ka razvoju detetovog mentalnog zdravlja.

Osnaživanje deteta, da u skladu sa svojim razvojnim mogućnostima učestvuje u donošenju odluka i pravi sopstvene izbore u svakodnevnim životnim situacijama, može se razvijati kroz koncept “kooperacije” u okviru “modela sigurne baze”, koji odgovara na potrebu deteta da bude efikasno i kompetentno.

### Ciklus roditeljstva: **osećati se efektivnim**



Pomažući detetu da prevaziđe nepoverenje u sopstvene mogućnosti da saradjuje sa drugima i oslanja se na njih u zadovoljenju svojih potreba, kao i bespomoćnost koju je doživelo kao deo sistema socijalne zaštite, ovaj model usmerava hranitelja kako da detetu vraća doživljaj moći. On to čini kroz :

- postavljanje jasnih pravila i granica u okviru kojih postoji prostor za pregovaranje i pravljenje kompromisa

- Nuđenje detetu izbora između ograničenog broja mogućih i bezbednih opcija
- Korišćenje razigranosti kada god je to moguće
- “Praćenjem deteta”-dozvoljavanjem detetu da vodi u zajedničkim aktivnostima, u okviru bezbednih granica

## Autoritet hranitelja

Autoritet hranitelja predstavlja jedno od najvažnijih pitanja u izgradnji odnosa sa detetom. U kontekstu hraniteljstva, autoritet ne podrazumeva moć, kontrolu ili strogu disciplinu, već pre svega odgovornost, doslednost i emocionalnu zrelost odrasle osobe koja detetu obezbeđuje okvir sigurnosti i poverenja. Dete koje je iskusilo nepredvidivost, nasilje ili zanemarivanje u ranijim odnosima, često doživljava odrasle kao izvore opasnosti ili nepravde. U takvom kontekstu, autoritet hranitelja ne može se nametnuti – on se stiče postepeno, kroz dosledno ponašanje, empatiju i sposobnost da odrasli razume detetovu potrebu za kontrolom i sigurnošću. Sve produbljenija istraživanja posledica nepovoljnih životnih iskustava na razvoj deteta, na neurološkom, fiziološkom i psihološkom planu oblikuju i stavove autora koji se na praktičnom nivou bave pitanjem autoriteta hranitelja.

Autoritet se često pogrešno povezuje sa moći. Ono čega hranitelji moraju da budu svesni je da stari pristupi u hraniteljstvu nemaju efekta. Očekivanje da će se dete samo regulisati ako to želi, a odrasli ga na to motivišu nagradama i kaznama često se završi obostranim razočarenjem, pa i prekidom smeštaja. Uspostavljanje kontrole nad ponašanjem treba da bude zajednički cilj deteta i hranitelja, u procesu u kome hranitelj pomaže detetu da savlada izazove.

Dok moć podrazumeva odnos dominacije i straha, autoritet u hraniteljstvu zasniva se na poverenju i emocionalnom integritetu. Hranitelj ne uspostavlja autoritet kroz kazne ili pretnje, već kroz stabilnost, doslednost i brigu koja ima jasne granice. Dete stiče poverenje u odraslog onda kada vidi da su pravila predvidiva, odluke pravedne, a reakcije u skladu sa situacijom. Takav autoritet ima funkciju zaštite – on štiti dete od haosa i neizvesnosti, a ne od njega samog.

Vesna Šilić navodi da se kvalitet staranja hranitelja o detetu konceptualizuje iz okvira teorije afektivne vezanosti kao: prihvatanje deteta na smeštaju kao svog, spremnost da mu se fizički i emocionalno posveti u podsticanju rasta i razvoja, bez emotivne “zadržke” i svesnost da uspostavljen odnos sa detetom utiče na detetov emocionalni i socijalni razvoj, aktuelno i u budućnosti.<sup>6</sup> Posvećenost hranitelja kao odlika kvaliteta staranja se smatra posebnim aspektom senzitivnosti, prema Meri Dozier, koja je posebno istraživala posvećenost, ona je za decu na hraniteljstvu možda i značajnija od responsivnosti na dečije signale. Posvećenost se odnosi na nivo socio-emocionalne uključenosti hranitelja u odnos sa detetom, odnosno spremnost i motivisanost da se sa detetom na smeštaju uspostavi stabilan, trajan i emotivno blizak odnos. Svest o sopstvenom uticaju na detetovo funkcionisanje i razvoj značajno oblikuje razumevanje sopstvene uloge koje hranitelj ima.

Kod dece koja su preživela traumu, iskustvo autoriteta često je negativno obojeno. Autoritet se u njihovom ranijem iskustvu može povezivati sa nasiljem, kontrolom ili emocionalnim odbacivanjem. Zbog toga takva deca često testiraju granice, odbijaju pravila ili pokušavaju da preuzmu kontrolu nad situacijom, jer su naučila da kontrola znači sigurnost. Hranitelj u tim situacijama mora prepoznati da otpor nije znak neposlušnosti, već pokušaj deteta da proveri stabilnost odnosa. Dosledan i miran odgovor odraslog, koji ne odustaje od pravila, ali ni od bliskosti, pomaže detetu da razvije poverenje i da razume da granice ne znače opasnost, već sigurnost.

Autoritet u hraniteljstvu podrazumeva sposobnost da se uspostavi jasna struktura koja detetu omogućava da predvidi šta može da očekuje. Predvidivost je posebno važna za decu koja su odrasla u haotičnim ili neorganizovanim uslovima. Kada odrasli održavaju ritam, pravila i rutine, dete postepeno razvija osećaj kontrole i unutrašnje stabilnosti. U tom smislu, autoritet nije suprotnost slobodi, već njen preduslov – dete može da istražuje i razvija se samo ako zna da postoji okvir koji ga štiti.

Jedna od ključnih dimenzija autoriteta u hraniteljstvu jeste emocionalni autoritet – sposobnost odraslog da ostane smiren i pribran u situacijama koje su emocionalno teške. Deca sa traumatskim iskustvima često nesvesno izazivaju snažne reakcije kod odraslih:

---

<sup>6</sup> Vesna Šilić- Mentalno zdravlje dece na hraniteljstvu-uloga kvaliteta staranja od strane hranitelja-doktorska disertacija

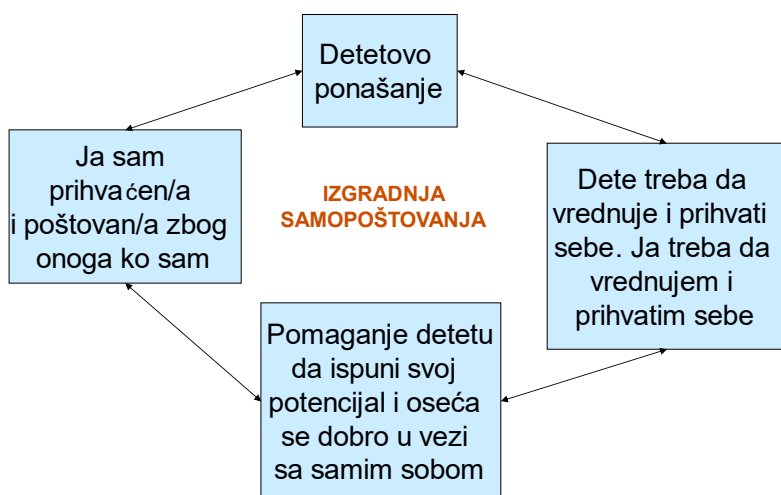
frustraciju, bes, osećaj bespomoćnosti ili tuge. Kada hranitelj uspe da prepozna i kontroliše sopstvene emocije, on modeluje detetu kako se emocije mogu regulisati. Emocionalni autoritet podrazumeva da odrasli ne uzvraća impulsivno, već da prepoznaje sopstvenu odgovornost za ton odnosa. Takav hranitelj ne gubi autoritet kada pokaže razumevanje, već ga time učvršćuje.

Autoritet hranitelja je neraskidivo povezan sa mentalizacijom – sposobnošću da se iza ponašanja vidi unutrašnje stanje deteta. Kada hranitelj razume da je detetovo ponašanje često vođeno strahom, tugom ili stidom, on ne reaguje kaznom, već razumevanjem i postavljenjem granice. Takav pristup omogućava detetu da se oseti viđeno, a ne procenjeno.

Izgradnja autoriteta u hraniteljstvu je proces koji se odvija kroz svakodnevne interakcije i kroz emocionalnu doslednost. Dete koje doživljava da su pravila jasna, da su odluke objašnjene, a da su granice postavljene s poštovanjem, razvija poverenje u odrasle i sigurnost u sebe. Takav odnos smanjuje napetost, sprečava konflikte i doprinosi formiranju unutrašnjih granica kod deteta.

Autoritet hranitelja, dakle, nije pitanje kontrole, već odgovornosti i emocionalne zrelosti. On se ogleda u sposobnosti da se zadrži ravnoteža između bliskosti i granica, razumevanja i doslednosti. Kada dete doživi odraslog kao doslednog, stabilnog i empatičnog, stvara se temelj za emocionalnu sigurnost, a time i za očuvanje mentalnog zdravlja. Autoritet koji je zasnovan na poverenju i poštovanju postaje okvir u kojem dete može da uči, raste i razvija sopstveni osećaj odgovornosti i samopoštovanja.

## Ciklus roditeljstva: izgradnja samopoštovanja



### Odgovor na neprihvatljiva ponašanja deteta

Ponašanje deteta, naročito ono koje odrasli doživljavaju kao neprihvatljivo, uvek ima značenje. Ono je način na koji dete komunicira svoja unutrašnja stanja, potrebe i emocije koje ne može da izrazi drugačije. Kod dece u hraniteljstvu, ta ponašanja su često rezultat trauma, gubitaka i nesigurnih odnosa iz prošlosti. Zbog toga je neophodno da hranitelj vidi ponašanje kao oblik poruke, a ne kao problem koji treba kazniti ili ispraviti.

Razumevanje detetovog ponašanja kroz perspektivu traume znači prepoznavanje da su mnoge reakcije adaptivne – one su u prošlosti pomogle detetu da preživi. Agresija, povlačenje, laganje, krađa ili odbijanje saradnje nisu znak “pokvarenosti” ili “nevaspitanja”, već strategije koje su nekada imale funkciju zaštite. Dete koje je doživelo nepredvidivost, strah i emocionalno odbacivanje naučilo je da se oslanja na mehanizme koji mu omogućavaju da zadrži makar privid kontrole. U novom, bezbednijem okruženju, ti mehanizmi više nisu neophodni, ali su duboko ukorenjeni i teško ih je promeniti bez razumevanja i podrške.

Odrasli koji ne poznaju ovaj kontekst mogu pogrešno tumačiti ponašanje kao prkos, neposlušnost ili namernu provokaciju. Međutim, sa stanovišta psihološkog razvoja,

“neprihvatljivo ponašanje” je često način da dete proveri stabilnost odnosa – da li će odrasli ostati prisutan i dosledan i kada dete „odbacuje“ vezu. Kada hranitelj na takvo ponašanje reaguje smireno i predvidivo, dete uči da su odnosi postojani i da granice ne znače opasnost.

Zadatak hranitelja nije da eliminiše neprihvatljivo ponašanje, već da pomogne detetu da razume svoje reakcije i da nauči nove načine izražavanja emocija. Umesto pitanja “kako da zaustavim ovo ponašanje”, hranitelj postavlja pitanje “šta mi ovo ponašanje govori o detetovim osećanjima?”. Takav stav omogućava da se fokus sa kontrole ponašanja preusmeri na razumevanje emocionalnih potreba deteta. U tom procesu, hranitelj postaje model samoregulacije – kroz svoj ton, govor tela i doslednost pokazuje detetu kako se emocije mogu izražavati na bezbedan način.

Deca sa traumatskim iskustvima često testiraju granice, jer granice predstavljaju simbol moći odraslih – a moć u njihovom ranijem iskustvu često znači opasnost. Zato je od ključne važnosti da hranitelj granice postavlja smireno, bez ponižavanja ili kažnjavanja. Kazna može trenutno zaustaviti ponašanje, ali ne pomaže detetu da razume uzrok niti da razvije sposobnost samoregulacije. Naprotiv, kazna često budi osećaj stida i straha, što dodatno aktivira obrasce odbrane. Umesto kazne, hranitelj koristi jasno, dosledno postavljanje granica koje su objašnjene i emocionalno neutralne.

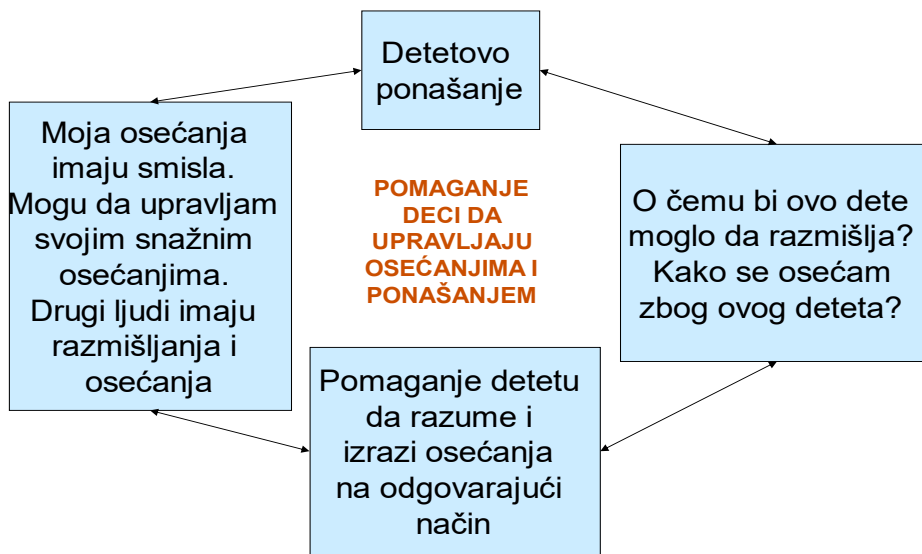
Uloga hranitelja u situacijama neprihvatljivog ponašanja je da zadrži stabilnost odnosa i da detetu pruži poruku: “Odbacujem tvoje ponašanje, ali ne i tebe.” Time dete uči da je voljeno i prihvaćeno čak i kada pogreši. Ovakav stav smanjuje intenzitet detetovih reakcija i stvara prostor za promenu. Odrasli koji uspevaju da zadrže ovu ravnotežu između razumevanja i doslednosti stvaraju sigurno okruženje u kojem dete može da eksperimentiše sa novim oblicima ponašanja bez straha od odbacivanja.

Doslednost i predvidivost su osnovni elementi efikasnog odgovora na teško ponašanje. Kada dete zna da su reakcije odraslih stabilne i da ne zavise od trenutnog raspoloženja, stvara se osećaj kontrole i poverenja. Emocionalna regulacija hranitelja u ovim situacijama ima presudnu ulogu – ako odrasli reaguje burno, dete preuzima njegovu emocionalnu

nestabilnost; ako odrasli zadrži smirenost, dete uči da se emocije mogu kontrolisati i bez agresije ili povlačenja.

Odgovor na neprihvatljiva ponašanja deteta ne može se posmatrati odvojeno od ostalih aspekata odnosa. Mentalizacija omogućava hranitelju da razume unutrašnje uzroke ponašanja; participacija deteta obezbeđuje mu osećaj uvažavanja i kontrole; autoritet hranitelja daje strukturu i sigurnost. Zajedno, ovi elementi stvaraju okvir u kojem dete uči da prepoznaje i izražava emocije na konstruktivan način.

## Ciklus roditeljstva: osećanja i ponašanje



Neprihvatljivo ponašanje deteta, u trauma-informisanom pristupu, nije pretnja autoritetu odraslog, već poziv na razumevanje. Kada hranitelj uspe da vidi ponašanje kroz prizmu iskustva, a ne poslušnosti, on postaje emocionalno bezbedna figura – neko ko detetu pomaže da ponovo uspostavi poverenje u odnose i u sopstvenu sposobnost da se nosi sa emocijama. Na taj način, postepeno se gradi temelj za promenu ponašanja, ali i za duboku emocionalnu reparaciju i razvoj mentalnog zdravlja deteta.

Držeći se opšteg principa dapre korigovanja neprihvatljivog ponašanja hranitelj mora ostvariti povezanost sa detetom , Kim Golding je razvila svoj model roditeljstva u obliku kuće.

Prizemlje ove kuće čini obezbeđivanje sigurne baze za dete od strane hranitelja. Hranitelj gradi odnos sa detetom pružajući mu emocionalnu usaglašenost, obezbeđujući pozitivnu porodičnu atmosferu i osećanje pripadnosti porodici. Značajan aspekt ovog procesa je da hranitelj bude svestan sopstvenih potreba i vodi računa o sebi.

Obezbeđivanje ove osnove, sigurne baze za dete omogućava prelazak na sprat, izgradnju odnosa. Na ovom nivou uloga hranitelja je da detetu koje ima teška iskustva pomogne da oseti uživanje a da mu istovremeno obezbedi i strukturu i nadzor koji će mu pomoći da oseti sigurnost i predvidivost, kao i da u situacijama konfrontiranja reaguje sa empatijom i zadrži svoj mir. Golding koristi koncept roditeljstva uz „PACE „koji je razvio Dan Hughes . On se odnosi na stav roditelja koji mu omogućava da održi emocionalni angažman u odnosu na dete i uživanje a da mu istovremeno obezbedi i strukturu i nadzor koji će mu pomoći da upravlja svojim ponašanjem. Njegova zainteresovanost (Curious) za uzroke detetovog ponašanja omogućava mu da razume i prihvati dete (Accept) i njegove razloge za ponašanje. To obezbeđuje empatiju (Empathy) za dete. Spremnost na igru (Playfull) doprinosi relaksiranju situacije i pomaže detetu da se ponaša naSpremnost na igru (Playfull) doprinosi relaksiranju situacije i pomaže detetu da se ponaša na prihvatljiviji način.

U potkrovlje ove kuće Golding smešta upravljanje ponašanjem deteta kroz rad na vezi između mišljenja, osećanja i ponašanja i omogućavanje bihevioralnih izbora

Kako pomoći detetu na hraniteljstvu da prevaziđe laganje i krađu

Laži i krađe kod dece su, s jedne strane ponašanja koja deca često manifestuju, dok sa druge predstvaljaju nešto na šta hranitelji često veoma burno reaguju, interpretirajući ih kao znak svog hraniteljskog neuspeha, “nepopravljivosti deteta” , kao “crvenu liniju “ preko koje ne mogu da pređu.

Zato je važna psihoedukacija na temu zašto deca lažu i krađu.

Kim Golding<sup>7</sup> govori o tome da se ovaj problem se često sreće kod dece koja su doživela zlostavljanje ili zanemarivanje na ranom uzrastu. Deca krađu bez vidljive krivice ili brige za druge. Takva krađa može imati nekoliko funkcija.

---

<sup>7</sup> Kim Golding-Nurturing Attacments

Dete može ukrasti zato što nešto želi, a slabo razvijena empatija mu otežava da razume poziciju onoga koji je oštećen.

Nekada imaju doživljaj da im ta stvar pripada kao nadoknada za sve ono što nisu imali. Nekada uzimaju predmete da bi njima trgovali –poklonili ih drugu čiju pažnju žele ili kupili neku hranu ili piće za kojim žude.

Ekstremno zanemarivana deca će često kompulsivno žudeti da ispune prazninu koju osećaju stvarima koje nisu imali.

Deca mogu kompulsivno krasti braneći se od aksioznosti. Oni često uzimaju stvari male vrednosti-sitnice. Tako ostvaruju privremeno olakšanje od stalne anksioznosti koja ih muči.

Laži i krađa su često povezani. Dete može lagati da bi izbeglo posledice krađe. Nekada deca lažu uporno i ekstremno ubedljivo. U stanju su da gledaju hranitelja u oči i lažu, neka od dece jedino tada ostvaruju kontakt očima. Mogu nuditi vrlo komplikovana objašnjenja o onome što se desilo, često okrivljujući drugu osobu.

Ova ponašanja su povezana sa razvojnim zastojima koji mogu ostaviti dete sa slabo razvijenim razumevanjem posledica i inhibitorima mnoralno neprihvatljivih ponašanja. Pored toga, tendencija ostajanja na nivou konkretnog mišljenja doprinosi da deca ne mogu da analiziraju svoje postupke i predvide moguće posledice. Slabo razvijen kapacitet za mentalizaciju o kome smo govorili čini ih nedovoljno osetljivim za ono kroz šta prolazi oštećena osoba.

Oni se najčešće vode trenutnim impulsom, a reakcije odraslih za njih su iznenađenje ili zagonetka. Ove kognitivne teškoće otežavaju detetu ulazak u recipročnu reakciju (ako sam ja u redu prema tebi i ti treba da budeš u redu prema meni.).

Zašto se javljaju laži kod dece?

Postoji čitav spektar razloga, kaže Kim Golding. Možda je u pitanju želja da izbegnu kaznu koje se plaše. Moguće je da im laž pomaže da sebe vide drugačije u svojim i očima drugih, da kreiraju alternativnu prošlost.

Deca će često ispričati fantastične price o prošlim i sadašnjim događajima. Nekada će izmisliti iskustva sa roditeljima, sibirizima ili prijateljima. Ovakve price, koje negiraju bolnu realnost detetu mogu zvučati stvarno. Mogu postati uvereni da su njihove fantazije istina. Empatija i podrška od strane hranitelja je veoma značajna za dete u tim okolnostima, grubo konfrontiranje sa realnošću može biti povređujuće.

Laganjem se dete takođe diskonektuje od stvarnih događaja, to je strategija preživljavanja i izbegavanja stida i krivice. Boreći se sa doživljajem da je lose i bezvredno ono poriče sve greške i slabosti.

Laganje i krađa mogu takođe imati značenje samozaštite- na taj način dete drži hranitelja na distanci .Dete koje se ne oseća dobro sa bliskošću radije bira da ima ljutog hranitelja..

To mogu biti i detetovi načini da kroz pasivnu agresiju pokaže svoju ljutnju na hranitelja ili svt koji ga je povredio. Ljutiti odgovor hranitelja potvrđuje detetu razloge za njegovu ljutnju.

Detetu može biti teško da veruje hranitelju dovoljno da mu kaže istinu ili da se osloni na hranitelja da će dobiti sve što mu je potrebno. Mogu lagati ili krasti vođeni nesvesnom potrebom da obezbede sebe.

To takođe može pomoći detetu da zadrži osećaj kontrole. Kompulsivna potreba za kontrolom kao odgovor na anksioznost koju stvara zavisnost je nešto sa čim se deca često bore u relacijama.

Vremenom laži i krađa postaju navika, dete razvija iskrivljenu sliku sveta i koristi naučene mehanizme da bi opstalo.

Kako pomoći detetu? Prvenstveno modelovanjem iskrenosti i otvorenosti.detetu je potrebna empatija i podrška da usvoji te vrednosti. Može biti korisno izbegavati konfrontacije. Insitiranje da dete prizna laž ili krađu je uglavnom kontraproduktivno. Ono će obično , iz doživljaja ugroženosti nastaviti da negira istinu.

Umesto toga, hranitelj smireno treba da reaguje, npr “vidim da nisi uradio domaći, hajde da sada sednemo i da ti pomognem da ga uradiš”. Ovakve intervencije , provedene sa empatijom i podrškom detetu da ovlada željenim ponašanjem mogu obezbediti vise iskrenosti u budućnosti.

Tehnika prilagođavanja okruženja u kome dete boravi kojom se umanjuju iskušenja koja se postavljaju pred dete može biti veoma korisna.

## 4. Socijalizacija dece u hraniteljstvu

Socijalizacija predstavlja proces kroz koji dete stiče znanja, veštine, vrednosti i obrasce ponašanja koji mu omogućavaju da funkcioniše u društvu i da razvije osećaj pripadnosti zajednici. Za svako dete, socijalizacija je ključni deo razvoja identiteta, emocionalne stabilnosti i sposobnosti da uspostavi zdrave odnose sa drugima. Međutim, za decu koja su odrastala u uslovima zanemarivanja, nasilja ili nestabilnosti, ovaj proces je često narušen. Njihovo iskustvo odnosa sa odraslima i vršnjacima može biti obeleženo nepoverenjem, strahom i poteškoćama u razumevanju socijalnih pravila.

U kontekstu hraniteljstva, socijalizacija dobija dodatnu složenost jer se odvija u novom, često nepoznatom socijalnom i porodičnom okruženju. Dete ne uči samo nova pravila i očekivanja, već mora i da se prilagodi drugačijim normama ponašanja, komunikacije i emocionalnog izražavanja. Hranitelj u tom procesu ima ključnu ulogu – on ne samo da detetu pruža sigurnost i podršku, već i modeluje društveno prihvatljive oblike ponašanja kroz svakodnevne interakcije.

Deca koja su došla u hraniteljsku porodicu često pokazuju poteškoće u socijalnom funkcionisanju. One mogu uključivati nepoverenje prema drugima, teškoće u uspostavljanju prijateljstava, nesigurnost u kontaktu sa vršnjacima, kao i nedovoljno razvijene socijalne veštine. Takva deca ponekad reaguju povlačenjem i izbegavanjem, dok druga mogu ispoljavati preterano zahtevno ili kontrolirajuće ponašanje u pokušaju da obezbede pažnju i potvrdu. Ovi obrasci predstavljaju rezultat ranijih iskustava i služe kao način da dete zaštiti sebe od ponovnog odbacivanja.

### Socijalne veštine i kompetencije

Socijalne veštine i kompetencije predstavljaju skup veština, znanja i ponašanja koja su potrebna za uspešno snalaženje u različitim socijalnim situacijama. One obuhvataju emocionalne i kognitivne sposobnosti, kao i sposobnost razumevanja i reagovanja na socijalne signale.

Šta su socijalne veštine? Socijalne veštine se odnose na sposobnost efikasne interakcije sa drugima. To uključuje sledeće elemente:

- ✓ Komunikacija: Sposobnost jasnoće i efikasne komunikacije, verbalno i neverbalno.
- ✓ Emocionalna inteligencija: Sposobnost razumevanja i upravljanja sopstvenim emocijama i emocijama drugih.
- ✓ Saradnja: Sposobnost rada sa drugima ka zajedničkom cilju.
- ✓ Empatija: Sposobnost razumevanja i saosećanja sa tuđim osećanjima.
- ✓ Rešavanje konflikata: Sposobnost mirnog rešavanja nesuglasica.
- ✓ Postavljanje granica: Sposobnost postavljanja jasnih granica u odnosu sa drugima.

Šta su socijalne kompetencije? Socijalne kompetencije se nadovezuju na socijalne veštine i obuhvataju širi spektar sposobnosti koje omogućavaju pojedincu da se uspešno nosi sa različitim socijalnim situacijama. One uključuju:

- ✓ Socijalnu svesnost: Razumevanje socijalnih situacija i konteksta u kojem se one odvijaju.
- ✓ Socijalna samoregulacija: Sposobnost kontrole sopstvenog ponašanja u socijalnim situacijama.
- ✓ Socijalna adaptacija: Sposobnost prilagođavanja različitim socijalnim situacijama i grupama.
- ✓ Važnost socijalnih veština i kompetencija:
- ✓ Razvijene socijalne veštine i kompetencije su ključne za:
- ✓ Uspešne odnose: Dobri odnosi sa porodicom, vršnjacima, odraslima i decom.
- ✓ Uspeh u karijeri: Efikasna saradnja i komunikacija su neophodni za napredak u karijeri.
- ✓ Mentalno zdravlje: Razvijene socijalne veštine doprinose osećaju pripadnosti i smanjuju usamljenost.
- ✓ Uspješno učenje: Socijalne veštine su neophodne za uspeh u školi i na fakultetu, jer doprinose efikasnoj saradnji i komunikaciji.

Razvoj socijalnih veština i kompetencija je kontinuiran proces koji započinje u ranom detinjstvu i traje čitav život. Socijalna kompetencija se često izjednačava sa socijalnim

veštinama. Ipak, iako imaju neke zajedničke osobine, bitno ih je razlikovati: socijalne veštine odnose na specifična ponašanja deteta (nenasilno rešavanje sukoba, asertivnost i sl.) dok kompetencija obuhvata načine na koje dete, u interakciji s drugima, te veštine koristi. Socijalna kompetencija obuhvata odnos prema sebi, prepoznavanje, razumevanje i prihvatanje svojih osećanja, sposobnost regulisanja vlastitih emocija, odnos prema drugima, njihovim osećanjima i potrebama. Sposobnost upravljanja vlastitim emocijama podrazumeva kontrolu impulsivnog i neprimerenog ponašanja, odnosno uspešno nošenje s neugodnim emocijama (npr. strah, ljutnja).

Za dete kažemo da je socijalno kompetentno ukoliko je usvojilo prosocijalna ponašanja (saradnja, pomaganje i sl.), te određene veštine koje mu omogućavaju razumevanje okoline, adekvatno snalaženje u svakodnevnim situacijama, interakciju s drugima i uspešno ostvarivanje ličnih ciljeva. Socijalna kompetencija počinje od prvog dana života (interakcija s majkom/osobom koja ga odgaja), razvija se tokom odrastanja i u različitim razvojnim fazama ispoljava se na različite načine. Odrastanjem dete postepeno, na različite načine, kreira odnose sa osobama iz svog okruženja. Temelj socijalne kompetencije je način na koji se odvija odnos između roditelja i deteta: ljubav, pohvale, prihvatanje, uvažavanje, nadzor, briga, ohrabrivanje, podrška, toplina, poticanje prosocijalnog ponašanja i postavljanje jasnih granica, vode ka izgradnji samopouzdanog i samosvesnog deteta, zadovoljnog i sigurnog u sebe, koje životnim izazovima prilazi na konstruktivan način. Pored roditelja/odgajatelja, važnu ulogu u razvoju socijalnih kompetencija ima i vrtić kao izvor različitih oblika interakcije i iskustava. Odnos između dece i odgajatelja temelji se na teoriji privrženosti i sličan je interakcijama koje dete ima s majkom. Uloga odgajatelja je višestruka: podstiče razvoj, pruža emocionalnu podršku, vodi i upravlja, medijator je uspostavljanju i održavanju vršnjačkih odnosa. Kako dete raste uloga odgajatelja se menja. Kod sasvim male dece, odgajatelji prepoznaju i zadovoljavaju detetove potrebe, dok kod starije dece različitim aktivnostima podstiču vršnjačke odnose koje, takođe, ne smemo zanemariti. Odrastanjem, odnosi s vršnjacima postaju sve važniji, igre sve složenije, međusobne Interakcije između djece bogatije.

Naš zadatak je podržati razvoj socijalnih veština i kompetencija, pružiti lični i primer ponašanja koje očekujemo od dece, te kreirati detetu sigurnu, podržavajuću atmosferu u

kojoj će moći istraživati i otkrivati svoju okolinu te sa njom uspostavljati određene interakcije.

Hranitelji mogu unaprediti razvoj socijalnih veština kod dece kroz pružanje podrške, ohrabrivanje pozitivnog ponašanja, i stvaranje prilika za interakciju i učenje. Kroz igru, razgovore, i zajedničke aktivnosti, hranitelji mogu pomoći deci da razviju empatiju, veštine rešavanja problema, i sposobnost saradnje. Evo nekoliko konkretnih načina:

- ✓ Modeliranje ponašanja: Hranitelji treba da budu primer pozitivnog socijalnog ponašanja, pokazujući empatiju, poštovanje, i dobre komunikacijske veštine.
- ✓ Podsticanje interakcije: Organizujte igre i aktivnosti koje zahtevaju saradnju i timski rad, kao što su igre sa loptom, igre uloga, ili zajedničko rešavanje zagonetki.
- ✓ Učenje kroz igru: Kroz igru, deca uče kako da dele, pregovaraju, rešavaju konflikte i razumeju tuđa osećanja.
- ✓ Razgovori i diskusije: Ohrabrite decu da razgovaraju o svojim osećanjima, mislima i iskustvima. Razgovarajte o različitim situacijama i kako se u njima ponašati.
- ✓ Postavljanje granica: Jasno i dosledno postavljajte granice i očekivanja u vezi sa ponašanjem. Dajte pozitivne povratne informacije kada deca ispoljavaju pozitivno ponašanje.
- ✓ Podsticanje samostalnosti: Dopustite deci da samostalno donose odluke i rešavaju probleme u okviru svojih mogućnosti. Ovo im pomaže da razviju samopouzdanje i samostalnost.
- ✓ Učenje kroz iskustvo: Ohrabrite decu da isprobavaju nove stvari, suočavaju se sa izazovima i uče iz svojih grešaka.
- ✓ Izgradnja pozitivnog okruženja: Stvorite okruženje u kojem se deca osećaju sigurno, voljeno i podržano. Ovo im omogućava da se osećaju prijatno i da razvijaju pozitivne odnose sa drugima.

Važno je da hranitelji budu strpljivi i da decu podržavaju u njihovom napretku. Razvoj socijalnih veština je kontinuiran proces, i nije svako dete isto. Hranitelji treba da se fokusiraju na individualne potrebe svakog deteta i da im pruže podršku koja im je potrebna.

Razvoj socijalnih veština kod dece predstavlja temelj za zdrav socijalni i emocionalni razvoj, a zajedničke igre i interakcija unutar predškolskih ustanova igraju ključnu ulogu. Istraživanja su pokazala da deca koja nemaju dovoljno razvijene socijalno-emocionalne

kompetencije mogu biti izložena riziku da budu isključena iz vršnjačkih grupa, što može negativno uticati na njihov mentalni i psihički razvoj. Predškolski uzrast je optimalan period za unapređivanje veština koje su bitne za emocionalni i socijalni razvoj, a nedostatak kompetencija u ranom detinjstvu može voditi pojavi agresivnog ponašanja ili drugih eksternalizovanih teškoća.

Intervencije koje su zasnovane na igri i koje ciljaju na različite oblike podrške za decu i roditelje, mogu doprineti razvoju socio-emocionalnih kompetencija od ranog uzrasta.

Ključne informacije:

- ✓ Socijalne veštine su bitne za emocionalni i socijalni razvoj.
- ✓ Interakcija kroz zajedničke igre pomaže u razvoju empatije.
- ✓ Predškolski uzrast je ključan za razvoj važnih veština.
- ✓ Deca sa nerazvijenim veštinama mogu biti isključena iz vršnjačkih grupa.
- ✓ Intervencije kroz igru su efikasan način za unapređenje socijalnih veština.

### **Važnost socijalnih veština i interakcije za decu**

Razvoj socijalnih veština kod dece je presudan za njihov uspeh u društvu. Učenje kako stvoriti povezanost s vršnjacima pomaže deci da izgrade čvrste emotivne temelje i razviju empatiju. Igra i razvoj predstavljaju ključne elemente kroz koje deca mogu savladati ove važne veštine. Takođe, igra pomaže deci da razviju sposobnosti upravljanja stresom i uspostavljanja odnosa s drugima, čime se dodatno podstiče emocionalna inteligencija.

Interakcija sa vršnjacima u igri se pokazuje kao prediktor za mentalno zdravlje i opšte funkcionisanje dece. Kvalitet socijalnih veština se povezuje sa kvalitetom spontane dečje igre, što je bitno za njihov dalji razvoj.

Kako zajedničke igre doprinose razvoju socijalnih veština: Učešće roditelja u aktivnostima u predškolskoj ustanovi „Mega kids“ ima veliki značaj za razvoj dece. Deca kroz zajedničke igre stiču raznovrsne socijalne veštine i grade prijateljstva koja su ključna za njihov emocionalni i socijalni razvoj. Važno je razumeti kako ove aktivnosti utiču na sve

aspekte njihovog rasta.

Stvaranje prijateljstva kroz igru: Stvaranje prijateljstva kroz igru je osnovni mehanizam za razvoj socijalnih veština kod dece. Kroz deljenje igračkaka, zajedničku izgradnju kula ili rešavanje zagonetki, deca uče kako da saraduju, razviju empatiju i rešavaju konflikte. Ove aktivnosti stvaraju čvrste osnove za izgradnju prijateljstva koja imaju dugoročni pozitivan efekat na njihov socijalni i emocionalni razvoj.

Timski rad i komunikacione veštine: Timski rad kroz igre omogućava deci da razviju komunikacione veštine koje su ključne za efikasnu interakciju u društvu. Aktivnosti koje uključuju grupnu interakciju pomažu deci da razumeju važnost saradnje, zajedničkog rešavanja problema i deljenja ideja. Ove veštine su neophodne za njihov budući uspeh kako u ličnom, tako i u profesionalnom životu.

## **Socijalizacija u hraniteljskoj porodici**

Proces socijalizacije deteta započinje unutar porodice, gde ono uči osnovne obrasce ponašanja, komunikacije i odnosa. Za dete koje dolazi u hraniteljsku porodicu, to okruženje predstavlja prvi i najvažniji prostor ponovne socijalne integracije. Kroz svakodnevne aktivnosti – zajedničke obroke, razgovore, planiranje obaveza, obeležavanje praznika i porodičnih događaja – dete postepeno stiče osećaj pripadnosti i uči kako izgleda funkcionalna porodična dinamika zasnovana na poverenju i poštovanju.

Od posebnog značaja su odnosi deteta sa svim članovima porodice. Uključivanje u svakodnevne obaveze, zajedničke zadatke i porodične aktivnosti pomaže detetu da se oseti korisnim i prihvaćenim. Kada dete ima priliku da doprinosi – bilo kroz pomoć u kućnim poslovima, brigu o kućnim ljubimcima ili učešće u porodičnim okupljanjima – ono uči vrednost saradnje, odgovornosti i međusobne podrške. Takvi odnosi stvaraju osećaj zajedništva i doprinose izgradnji stabilne emocionalne veze sa hraniteljima i ostalim članovima porodice.

Pored neposredne porodične sredine, značajnu ulogu ima i šira socijalna mreža hraniteljske porodice — rođaci, prijatelji i komšije koji postaju deo detetovog svakodnevnog iskustva.

Kroz kontakte sa njima dete uči socijalne norme, empatiju i različite obrasce odnosa. Kada je dete dobro integrisano u ekosistem hraniteljske porodice, stvara se stabilna osnova za njegovo uspešno uključivanje u školu, vršnjačku grupu i širu zajednicu.

## **Podrška vršnjaka i razvoj samopouzdanja**

Razvijanje empatije i pružanje podrške među vršnjacima ključni su elementi socijalnog razvoja. Podrška vršnjaka, stečena kroz zajedničke igre, doprinosi jačanju samopouzdanja kod dece. Roditeljsko prisustvo i aktivno učešće u različitim aktivnostima pruža emocionalnu sigurnost i motiviše decu da razvijaju zdrave navike. Ove aktivnosti ne samo da jačaju socijalne veštine, već i jačaju porodične veze i povezivanje sa zajednicom. Dokazano je da rani socijalni razvoj ima dugoročne pozitivne efekte na akademski uspeh i mentalno zdravlje.

### **Razvoj socijalnih veština kod dece**

Razvoj socijalnih veština kod dece je ključan proces u njihovom odrastanju i obrazovanju. Edukativne aktivnosti i igre za socijalizaciju pružaju savršenu platformu za decu da uče i razvijaju ove veštine.

### **Edukativne aktivnosti i igre za socijalizaciju**

Uključivanje dece u edukativne aktivnosti može značajno unaprediti njihove socijalne veštine. Prema dr. Andersonu, ključno je organizovati aktivnosti koje su strukturalne i predvidljive, koristeći jednostavan jezik i prilagođavajući se različitim stilovima učenja.

To može uključivati vizuelne i auditivne pomagala, kao i aktivnosti u malim grupama koje promovišu saradnju.

Zašto je razvoj socijalnih veština kod dece važan?

Socijalne veštine kod dece su osnova za zdrav socijalni i emocionalni razvoj, jer omogućavaju deci da se efikasno snalaze u društvenim situacijama, upravljaju emocijama i grade kvalitetne odnose sa vršnjacima.

Kako zajedničke igre doprinose razvoju socijalnih veština?

Kroz zajedničke igre, deca uče o timskom radu, razvijaju komunikacione veštine i grade prijateljstva. Takođe, igre pomažu deci da razviju empatiju i da se bolje povezuju sa svojim vršnjacima.

Koji su izazovi u socijalizaciji i kako ih prevazići?

Deca mogu imati problema sa socijalizacijom zbog neadekvatnih socijalno-emocionalnih kompetencija. Ovi izazovi se mogu prevazići kroz intervencije koje uključuju igru i podršku roditelja i obrazovnih institucija.

Kako podrška vršnjaka utiče na razvoj samopouzdanja?

Podrška vršnjaka kroz zajedničke igre i aktivnosti može značajno doprineti jačanju samopouzdanja kod dece, jer se deca osećaju prihvaćeno i voljeno unutar svoje grupe.

Koje su važne veštine koje deca razvijaju kroz igranje?

Kroz igranje, deca razvijaju ključne veštine kao što su timski rad, komunikacione veštine, emocionalna inteligencija, empatija, i upravljanje emocijama. Te veštine su neophodne za uspešnu socijalizaciju i lični razvoj.

Kako roditelji mogu podržati razvoj socijalnih veština kod svog deteta?

Roditelji mogu podržati razvoj socijalnih veština kroz učešće u zajedničkim igrama, pružanjem emocionalne podrške i podsticanjem pozitivnih interakcija sa vršnjacima. Takođe, važno je roditeljima da sarađuju sa obrazovnim institucijama i koriste resurse dostupne u zajednici.

Koje su edukativne aktivnosti preporučljive za razvoj socijalnih veština?

Edukativne aktivnosti koje uključuju grupne igre, zadatke timskog rada i interaktivne priče su odlični načini da se unaprede socijalne veštine. Kroz ove aktivnosti, deca uče kako da komuniciraju, sarađuju i rešavaju konflikte.

Kako pomoći deci da prevaziđu izazove u socijalizaciji?

Da bi deca uspešno prevazišla izazove u socijalizaciji, važno je da se implementiraju inkluzivni modeli obrazovanja, ranih intervencija i da se pruža kontinuirana podrška od strane roditelja, učitelja i vršnjaka.

Kako kroz igru stvoriti povezanost među decom?

Igra omogućava deci da kroz zajedničke aktivnosti i zadatke razviju osećaj pripadnosti i poverenja. Kroz deljenje i saradnju, deca uče kako da izgrade i održavaju smislene veze sa svojim vršnjacima.

### **Značaj saradnje sa školom u kontekstu dece u sistemu alternativne brige**

Za dete na hraniteljstvu je jako važno da raste u bezbednom, stabilnom i predvidivom okruženju, a kako bi se to obezbedilo važno je da ima takvo okruženje i kod kuće i u školi. Detetu su to dva najvažnija oslonca i ako od te dve sredine crpi stabilnost i podršku, to će mu pomoći da prevaziđe probleme, da se lakše nosi sa posledicama traume i da poboljša svoje mentalno zdravlje. Pozitivno iskustvo u školi može da bude spasonosno za dete koje je preživelo različite traume, i ključno u putovanju ka zaceljivanju rana, razvoju i dostizanju svojih potencijala.

Zašto su škole bitne?

- ✓ Škole obezbeđuju strukturu i rutinu. A dete je došlo iz situacije okarakterisane kao nestabilne i nepredvidive. Škole su stoga bitne za svu decu, ali još bitnije za decu na hraniteljstvu;
- ✓ Razredni starešina može pružiti dodatnu podršku i oslonac za nesigurno dete, ima ključnog uticaja na to da dete bude prihvaćeno od svojih vršnjaka i da bude uključeno u sve aktivnosti;
- ✓ Psiholog škole može da pruži dodatnu podršku jedan na jedan, da pomogne detetu da se navikne na novu školu;

- ✓ Najvažnije za dete na hraniteljstvu je da bude prihvaćeno od strane dece koja imaju uticaja i u koju se ugledaju druga deca;

S obzirom na gore navedeno, predlaže se sledeće:

Direktor škole i školski psiholog treba da budu obavešteni o dolazku deteta. Školski psiholog treba da bude upoznat u situaciju, pojedinačne karakteristike deteta i gde je detetu potrebna dodatna podrška. Dobro obučeni hranitelji sa visokim nivoom samopouzdanja mogu sami da naprave kontakt, ali je celishodnije da se kontak napravi preko stručnog radnika i da se održi zajednički sastanak; Ako je potrebno da dete ima LIOP ono će se izraditi i odobriti na vreme. Dobro je i da savetnik za hraniteljstvo ostane u kontaktu sa školom, odnosno sa školskim psihologom. Pokazivanje zainteresovanosti za dete će podstaći veći fokus i posvećenost da mu se na adekvatan način pomogne.

Učitelj i razredni starešina treba da bude upoznat sa okolnostima u kome se dete našlo, ali na način koji ne ugrožava privatnost deteta. Što je više razredni starešina upoznat sa konkretnom situacijom vezanom za dato dete i sa individualnim karakteristikama deteta, to postoji više šanse da će proaktivno podržati dete. Takođe razredni starešina mora obavestiti ostale nastavnike, kako nebi došlo do situacije da se dete stavlja u nezgodnu situaciju, što je nažalost dosta zastupljeno u našim školama (Gde ti je tata? Gde ti je mama?). Barem se za decu na hraniteljstvu mogu preduprediti stresna pitanja, zato što postoji ceo sistem socijalne zaštite koji je usmeren na ostvarivanju prava ovog deteta i obezbeđivanja negujućeg okruženja kako kod kuće tako i u školi. Potrebno je da hranitelj uloži napore da ostvari dobar odnos sa razrednim starešinom, kako bi motivacija za dete u školi bila kontinuirana i kako bi se zajednički odmah reagovalo na neadekvatno ponašanje deteta.

Ako dete ima posebna interesovanja, kao na primer crtanje, sport, istorija - važno je da se hranitelj upozna sa predmetnim nastavnikom i objasni koliko je važna dodatna motivacija deteta u ovoj oblasti;

Potrebno je da psiholog i razredni starešina odrede dvoje dece koje bi mogle pomoći detetu u procesu prilagođavanja. Upoznati ga sa društvom, sa nastavnicima i sa pravilima i klimom u školi. Ovakav takozvani "badi" sistem se već primenjuje, neformalno ili

formalno u mnogim školama, a ustavljen je i praksa u firmama kada se kolektivu pridruži nova zaposlena osoba.

Potrebno je da hranitelji razumeju da su most između deteta i škole. Ako su proaktivni, strpljivi i uporni mogu da pomognu da škola detetu pruži maksimum.

Potrebno je da hranitelj ohrabriti dete da se uključi u sekcije ili bilo koje dodatne aktivnosti koje škola organizuje.

Potrebno je da hranitelj pomogne detetu da izgradi rutinu oko učenja. Važno je da se hranitelj usredsredi na trud i pohvali trud a ne rezultate koje dete postiže u školi. Deca na hraniteljstvu mogu da zaostaju kongnitivno zbog zanemarenosti u ranom razvoju, pa fokus na rezultate samo može da pospeši osećaj nedostatka samopouzdanja.

Hranitelj mora biti svestan da zaposleni u školi možda nisu imali prilike da imaju kontakt sa decom bez adekvatnog roditeljskog staranja i da ne razumeju posledice koje trauma može da ima po dete. U svakom slučaju je to stručni kadar i kratak brifing na datu temu od strane stručnog radnika bi bilo dovoljno da podseti prosvetne radnike na potrebe deteta na hraniteljstvu.

## **Uključivanje deteta u vrtić**

Zašto je predškolski uzrast optimalan period za razvoj socijalnih veština?

Predškolski uzrast je ključan period za razvoj socijalnih veština zato što su deca tada najotvorenija za učenje novih ponašanja i normi kroz igru i interakciju. U ovom periodu se stvaraju temelji za budući emocionalni i socijalni razvoj.

Uključivanje deteta u vrtić ili predškolsku ustanovu dok je u hraniteljskoj porodici predstavlja važan korak koji treba razmotriti što je ranije moguće, idealno kada se dete emocionalno stabilizuje i prilagodi novom okruženju. Rani obrazovni programi pružaju strukturu, socijalizaciju i razvojnu stimulaciju, što je posebno važno za decu u hraniteljstvu koja su možda prošla kroz traume ili nestabilnosti. Vrtić pomaže detetu da izgradi poverenje u odrasle osobe van porodice, razvije jezičke i socijalne veštine i nadoknadi

razvojne zaostatke. Savetnik za hraniteljstvo ima ključnu ulogu u koordinaciji sa hraniteljima, proceni spremnosti deteta, pronalaženju adekvatne ustanove i obezbeđivanju finansiranja i dokumentacije. Takođe može zastupati dete u slučaju dodatnih potreba. Rana inkluzija u kvalitetno predškolsko okruženje povećava verovatnoću da će se dete brže i lakše prilagoditi kada krene u školu.

## **5. Navike i aktivnosti koje doprinose dobrom mentalnom zdravlju dece u hraniteljstvu**

### **Značaj redovnih aktivnosti i rutine za stabilnost i razvoj deteta**

Kvalitet redovnih života ima ogroman uticaj na emocionalno blagostanje i mentalno zdravlje deteta. Istraživanja, ali i iskustvo stručnjaka u radu sa decom u hraniteljstvu, potvrđuju da su upravo male, ponavljajuće aktivnosti – ustajanje u slično vreme, zajednički obroci, učenje, igra, odmor i večernje rutine – ključne za stvaranje osećaja sigurnosti i kontinuiteta. Deca koja su odrastala u uslovima nesigurnosti, haotičnih odnosa ili čestih promena često nisu imala priliku da iskuse stabilnost. Svaka nova promena u hraniteljskoj porodici može da aktivira njihovu potrebu za kontrolom, nepoverenje ili strah od gubitka. U takvom kontekstu, rutine i navike nisu samo organizacioni okvir – one su terapijski alat.

Predvidive aktivnosti i stabilni obrasci ponašanja omogućavaju detetu da se emocionalno smiri i da postepeno razvija poverenje u odrasle. Kroz red, kontinuitet i jasnoću, dete uči da svet nije haotičan, da pravila postoje, ali i da u okviru njih ima prostora za lične potrebe i izražavanje. Svaka dosledno ponovljena situacija u kojoj dete doživljava sigurnost – bilo da je to doručak u isto vreme, zajedničko gledanje filma ili odlazak na spavanje uz istu rutinu – postaje iskustvo koje „obnavlja“ detetovu sposobnost da veruje drugima i da doživljava svet kao predvidiv i bezbedan.

Zdrav stil života i uspostavljanje svakodnevnih navika predstavljaju najvažniji deo brige o mentalnom zdravlju dece u hraniteljstvu. One ne samo da doprinose fizičkom i

emocionalnom razvoju, već imaju i duboku simboličku funkciju: kroz njih dete uči da ima vrednost, da zasluži brigu i da može samo da utiče na sopstveni život.

### **Značaj jasne rutine**

Izgradnja zdravih navika predstavljaju integralni deo uspostavljanja rutine kod deteta. Važno je da hranitelji razumeju značaj rutine, same po sebi.

Za decu na hraniteljstvu rutina nije samo obezbeđivanje strukture, rutina je alatka za ozdravljenje koja pomaže u restauraciji poverenja stvaranja osećaja predvidivosti i sigurnosti kod deteta. Rutina smanjuje ankcioznost od nepoznatog kod dece, koja može biti izražena kod dece koja rastu na hraniteljstvu. Dobra rutina pomaže hranitelju da izgradi odnos bliskosti i poverenja sa detetom. Kada se hranitelj konzistentno drži određene rutine, dete nauči da može da se osloni na hranitelja. Rutina pomaže i u regulaciji emocija i ponašanja. Trauma može dovesti do toga da dete otežano kontroliše svoje emocije i ponašanja. Rutina služi kao faktor regulacije koji im daje mogućnost da razvije interne mehanizme kontrole. Rutina podstiče osećaj normalnosti i pripradanja. Rutina daje priliku za korigovanje ponašanja. Sutra se ponavlja pa može doći do progresa. Rutine grade veštine koje dete onda samo može da radi, jer radi učestalo pa se i osamostaljuje a samim tim i emotivno osnažuje.

Deca koja su rasla u ranjivim porodicama sa kompleksnim teškoćama, obično nisu imala dobro izgrađenu rutinu, te će im možda biti potrebno više vremena da se na bolju organizaciju vremena i naviči. Ponekad je poželjno početi od jednostavnih rutina (pranje zuba, vreme za doručak, kada se radi domaći) i vremenom uvoditi dodatne rutine. Važno je naravno i zadržati dozu fleksibilnosti u postojećim rutinama, tako da dete ipak ima izbor i osnaženo je promeni standardu rutinu zbog nepredviđenih okolnosti.

Za decu sa posebnim potrebama je nekada korisno koristiti sličice, koje ukazuju na određene aktivnosti i podsećaju dete na njih. Ako će dete provesti određeno vreme na predah nezi ili putovati negde, potrebno je podeliti rutinu sa odgovornom odraslom osobom.

Dete može da odbija rutinu, jer se ne oseća u kontroli, želi da testira granice ili je određene obaveze ili aktivnosti koji su deo rutine podsećaju na neki negativan događaj. U tim

slučajevima, potrebno je prilagođavati rutinu i omogućiti detetu da učestvuje u dogovoru oko menjanja rutine.

Zdrave rutine i navike deluju kao zaštitni faktori mentalnog zdravlja. Oni jačaju otpornost, razvijaju emocionalnu regulaciju i smanjuju rizik od ponovnog retraumatizovanja. Kroz njih se kod deteta obnavlja poverenje u sebe, u druge i u svet oko sebe. U tom smislu, briga o svakodnevnim navikama ne predstavlja samo tehnički deo vaspitanja, već je to suštinski aspekt brige o mentalnom zdravlju i emocionalnom oporavku deteta u hraniteljstvu.

## **Negovanje odnosa – temelj dobrog mentalnog zdravlja**

Jedna od osnovnih ljudskih potreba jeste potreba za povezanošću i bliskošću. Deca koja su doživela gubitak, zanemarivanje ili nasilje često su naučila da odnosi donose bol i neizvesnost. Zbog toga je obnavljanje poverenja u odnose sa drugima jedan od ključnih koraka ka oporavku mentalnog zdravlja. Za hranitelja je jako važno da podstiče razvoj detetovih odnosa sa vršnjacima i okruženjem i da mu pomogne da nauči da ceni i neguje te odnose. Naime da pomogne detetu da napravi sopstvenu socijalnu mrežu podrške u zajednici.

## **Fizička aktivnost i sport**

Fizička aktivnost ima višestruki uticaj na mentalno zdravlje. Pokret oslobađa napetost, reguliše emocije i poboljšava raspoloženje. Kod dece u hraniteljstvu, fizička aktivnost ima dodatni značaj jer omogućava izražavanje osećanja koja ne mogu uvek biti verbalizovana. Kroz pokret, deca mogu da kanališu frustraciju i strah, razvijaju samopouzdanje i osećaj kontrole nad sopstvenim telom.

Učešće u sportu, individualnom ili timskom, pruža detetu priliku da doživi uspeh, da uči saradnju, fer-plej i upornost. Timskie aktivnosti posebno doprinose osećaju pripadnosti i jačaju socijalne veštine – deca uče da prihvataju pravila, da komuniciraju, dele i sarađuju. Redovna fizička aktivnost takođe podstiče lučenje hormona koji smanjuju stres (endorfina i serotonina), što direktno utiče na smirenost i pozitivno raspoloženje.

Hranitelj može imati važnu ulogu u podsticanju deteta da pronađe aktivnost koja mu prija – to može biti sport, ples, vožnja bicikla, šetnja ili bilo koja forma kretanja koja donosi zadovoljstvo. Ono što je ključno jeste kontinuitet – kroz redovnu fizičku aktivnost dete gradi naviku koja jača ne samo telo, već i otpornost duha.

## **Boravak u prirodi**

Boravak u prirodi dokazano ima smirujući efekat na emocije i nervni sistem. Prirodno okruženje pomaže detetu da razvije osećaj povezanosti sa svetom oko sebe i da smanji osećaj napetosti i anksioznosti. Deca koja provode vreme napolju često pokazuju bolju koncentraciju, kreativnost i emocionalnu regulaciju.

Za dete koje je odrastalo u stresnom ili traumatskom okruženju, priroda može postati izvor utehe i sigurnosti. U hraniteljstvu, zajedničke aktivnosti u prirodi – šetnje, izleti, boravak u parku, rad u bašti – imaju i simboličku dimenziju: one predstavljaju trenutke mira, zajedništva i ponovnog povezivanja sa životom. U prirodi dete uči strpljenje, posmatranje, brigu o živim bićima i zahvalnost.

Priroda pomaže i u razvijanju svesnosti (mindfulness) – sposobnosti da dete bude prisutno u trenutku, da opaža boje, mirise, zvuke i da uspori tempo. U današnjem ubrzanom svetu, ovo je jedna od ključnih veština koja doprinosi emocionalnoj stabilnosti i smanjenju stresa.

## **Životinje i dobrobit deteta**

Brojna istraživanja potvrđuju da odnos sa životinjama, posebno sa psima, može imati snažan pozitivan uticaj na emocionalni i socijalni razvoj deteta. Kod dece koja su doživela gubitak, zanemarivanje ili traumatska iskustva, pas često postaje izvor sigurnosti, utehe i stabilnosti. Istraživanja pokazuju da deca koja brinu o psima pokazuju veći stepen emocionalne smirenosti, samopouzdanja i osećaja povezanosti. Odnos sa psom može imati i terapijski karakter – dete kroz brigu o njemu uči da je potrebno, da može da pruži ljubav i da na nju dobije odgovor.

### Beuslovno prihvatanje i emocionalna podrška

Pas ne procenjuje i ne postavlja zahteve – on pruža prisustvo, pažnju i naklonost bez osude.

Za dete koje je ranije iskusilo odbacivanje ili nepoverenje odraslih, odnos sa psom može predstavljati prvi osećaj sigurnosti i poverenja. Pas daje detetu mogućnost da iskusi bliskost i ljubav koja ne zavisi od njegovog ponašanja ili uspeha. Takvo iskustvo pozitivno utiče na razvoj samopoštovanja i osećaja sopstvene vrednosti.

#### Učenje odgovornosti i uspostavljanje zdrave rutine

Briga o psu uključuje niz jednostavnih, ali redovnih obaveza – hranjenje, šetnju, negu i brigu o vodi. Te svakodnevne aktivnosti pomažu detetu da razvije osećaj odgovornosti i predvidive rutine, što doprinosi njegovom emocionalnom balansu i osećaju kontrole. Učešće u nezi psa jača i detetov osećaj kompetentnosti – ono vidi konkretan rezultat svog truda i pažnje.

#### Boravak napolju i fizička aktivnost

Šetnje sa psom podstiču dete da više vremena provodi na otvorenom – u pokretu, igri i prirodi. Fizička aktivnost smanjuje stres, pomaže u regulaciji emocija i povećava energiju i pozitivno raspoloženje. Boravak u prirodi dodatno doprinosi mentalnom zdravlju i osećaju smirenosti, što je posebno važno za decu koja se oporavljaju od traumatskih iskustava.

#### Socijalizacija i razvoj empatije

Dete koje ima psa često lakše stupa u kontakt sa drugima – decom i odraslima koji vole ili imaju pse. Kroz zajedničke šetnje, razmenu iskustava i razgovore, dete spontano vežba socijalne veštine i uči kako da komunicira u prijatnim i sigurnim situacijama. Briga o psu istovremeno razvija empatiju, jer dete uči da prepoznaje potrebe drugog bića i da reaguje sa pažnjom i saosećanjem.

#### Smanjenje stresa i osećaja usamljenosti

Fizički kontakt sa psom – maženje, igranje, zajednički boravak – dokazano snižava nivo hormona stresa i podstiče lučenje oksitocina, hormona povezanog sa osećajem mira i bliskosti. Pas može biti izvor utehe u trenucima tuge ili uznemirenosti i pomoći detetu da lakše izrazi i reguliše emocije.

## Kreativne aktivnosti

Uključivanje deteta u umetničke ili kreativne aktivnosti je ključno za njihovo mentalno zdravlje.

Bilo da je u pitanju crtanje-slikanje, časovi glume, muzika ili je to heklanje/štrikanje, pa čak i učešće deteta u popravci bicikla/auta/ograde - nije samo zabavno za dete već ima čitav niz konkretnih benefita.

- Umetnost omogućava detetu da izrazi svoje emocije. Omogućava detetu da izrazi osećanja koja je teško verbalizovati (tuga, strah, radost). Kroz crtanje, slikanje, pisanje ili pleš, dete može osloboditi potisnute emocije i smanjiti stres. Zato nije ni čudo da je naučno dokazano da terapija umetnosti daje rezultate. Ali nije neminovno potrebno da umetnost bude zvaničan deo terapije da bi imala pozitivan uticaj na dete.
- Kada se dete upusti u kreativni proces, ulazi u stanje potpunog angažmana (tzv. flow), što smanjuje stres i opušta um. Istraživanja su pokazala da učešće u kreativnim aktivnostima kreira poseban osećaj sličan stanja u meditaciji, što smiruje ankcioznost, stvara osećaj opuštenosti i ispunjenosti - gde osoba često izgubi osećaj za vreme. Kreativnost oslobađa dopamin sreće, koji poboljšava raspoloženje.
- Stvaranje nečeg novog – Završavanje umetničkog dela daje osećaj postignuća i podiže samopoštovanje. Umetnost uči da ne mora sve biti savršeno, što smanjuje perfekcionizam i samokritiku. Dete je angažovano u kreativnoj aktivnosti na koju može da se fokusira i gde postoji konkretan ishod (što može biti crtež, predstava ili popravljen problem), sa kojim može da se ponosi.
- Umetnost vezuje ljude, jer dok nešto prave provode vreme zajedno i imaju zajedničko interesovanje oko kojeg mogu da grade dalji odnos.

Uključivanje deteta u kreativne aktivnosti može biti deo redovne strukture i rutine ili može biti deo aktivnosti koju hranitelj organizuje kod kuće. Važno je da se kreativne aktivnosti razumeju široko tako da ona mogu da podrazumevaju heklanje ili štrikanje, popravljanje bicikla/automobila ili bilo kog kućnog predmeta ili kuvanje. Važno je da su hranitelji svesni benefita kreativnih aktivnosti i da mogu da ih organizuju u skladu sa uslovima koje pruža njihova okolina.

## Učenje i usvajanje novih veština

Učenje novih veština, znanja ili hobija doprinosi osećaju napretka i lične vrednosti. Kod dece u hraniteljstvu, koja su često imala iskustva neuspeha ili prekida školovanja, svako novo usvojeno znanje ima dodatnu vrednost – ono gradi samopouzdanje i menja detetovu sliku o sebi.

Učenje podstiče radoznalost i mentalnu fleksibilnost, razvija strpljenje i upornost. Kada dete otkriva nove sposobnosti, ono doživljava uspeh koji mu pomaže da prevaziđe osećanje nemoći. Učenje praktičnih veština, novog jezika, kuvanja ili popravke po kući - su sve aktivnosti koje detetu omogućavaju da razvija svoja interesovanja, svoj identitet, da se povezuje sa drugima i da gradi odnose poverenja sa drugima.

## Pomaganje drugima i razvoj empatije

Jedan od najvažnijih izvora mentalne dobrobiti je osećaj da naš život ima smisao i da možemo doprineti drugima. Kod dece u hraniteljstvu, razvijanje ove svesti ima poseban značaj – ono pomaže da dete ne doživljava sebe samo kao primaoca pomoći, već i kao nekoga ko može davati i stvarati pozitivne promene.

Učešće u aktivnostima koje podrazumevaju brigu o drugima – pomaganje vršnjacima, kućnim ljubimcima, starijima, zajednici – jača empatiju, povezanost i samopoštovanje. Dete koje vidi da može doprineti drugima razvija osećaj kontrole i vrednosti, što direktno jača njegovo mentalno zdravlje.

U hraniteljstvu je važno podsticati decu da učestvuju u malim, svakodnevnim gestovima solidarnosti – da pomognu u kući, da pomognu drugim članovima porodice i ljudima koji su bliski porodici. Druge opcije predstavljaju učešće u sistematizovan-organizovan volonterski rad u zajednici. Kroz podršku drugima, dete stiče iskustvo smislenosti i povezanosti sa svetom oko sebe.

## 6. Različitosti i prihvatanje različitosti

Identitet deteta se formira kroz lična iskustva, odnose sa drugima, poruke koje dete dobija iz okruženja i načine na koje doživljava svet i sebe. Identitet nije statičan – on se razvija, menja i oblikuje kroz interakciju sa porodicom, vršnjacima, institucijama i društvom u celini. Identitet se ne gradi samo iz onoga „ko sam ja“, već i iz povratne informacije, tj. “feedback-a” koji dete dobija od drugih kada se izrazi kao ono što jeste. „Ko sam ja?“ često zavisi od toga kako me drugi vide i prihvataju.

Različitost nije samo pitanje porekla ili fizičkih karakteristika – ona obuhvata čitav spektar identiteta: etničku pripadnost, kulturu, jezik, neurodivergenciju<sup>8</sup> (npr. ADHD, autizam), telesne ili senzorne različitosti, pol, polni identitet, seksualnu orijentaciju (u adolescenciji), siromaštvo, religioznost, porodicu porekla, ranija traumatska iskustva, invaliditet itd. Sve to oblikuje način na koji dete doživljava sebe i svet. Deca u alternativnom staranju su često nosioci višestrukih različitosti - ne samo što su izgubila primarnu porodicu, već i zato što su često pripadnici društveno marginalizovanih grupa (npr. romska deca, deca sa smetnjama u razvoju, deca iz ekstremnog siromaštva, itd...). Prepoznavanje i afirmacija tih identiteta je ključno za očuvanje i razvoj mentalnog zdravlja. „*Različitost nije problem koji treba rešavati – to je bogatstvo koje treba razumeti i osnažiti.*” (Banks, J.A., 2006). Kada se detetova različitost ignoriše, negira, osuđuje ili omalovažava – to šalje poruku: „Nisi u redu.“, „Ne pripadaš.“, „Bolje bi bilo da se promeniš.“

Ova poruka se vremenom ugradi u unutrašnji govor deteta (internalizuje) i postaje osnova za nisko samopoštovanje, osećaj srama, depresivne misli ili defanzivno/agresivno ponašanje.

Deteta koje ne može da izrazi svoj identitet slobodno, razvija psihološku tenziju:

---

<sup>8</sup> Neurodivergencija je pojam koji opisuje način na koji nečiji mozak funkcioniše i procesira informacije na način koji se razlikuje od onoga što se u društvu smatra „tipičnim“ ili „neurotipičnim“. Pojam potiče iz pokreta neurodiverziteta, koji promovise ideju da postoje različiti, prirodni oblici moždanog funkcionisanja, a ne da su svi oni koji odstupaju od proseka „poremećeni“ ili „neispravni“. Neurodivergentna osoba nije bolesna, već ima drugačiji neurološki profil – što znači da drugačije uči, komunicira, reaguje i obrađuje informacije.

- između onoga što jeste
- i onoga što misli da treba da bude da bi bilo prihvaćeno.

To je unutrašnji konflikt koji ugrožava emocionalnu stabilnost i razvoj. „*Niko ne može zdravo rasti ako mu se stalno daje poruka da nije dovoljno dobar.*“ (James, Jenks & Prout, 1998)

## Nevidljive i stigmatizovane različitosti

Nevidljive različitosti su aspekti identiteta, istorije i psihološkog doživljaja deteta koji nisu odmah očigledni spolja, ali duboko utiču na njegovo ponašanje, doživljaj sebe i odnose sa drugima. U kontekstu hraniteljstva to uključuje:

- Emocionalne rane iz prošlosti (trauma, zanemarivanje, odbacivanje, gubitak)
- Psihološka stanja (nisko samopouzdanje, osećaj krivice, teskoba, disocijacija)
- Oblici neurodivergencije koji nisu odmah dijagnostikovani (npr. ADHD, autizam, anksiozni poremećaji)
- Sram zbog siromaštva, pripadnosti marginalizovanoj grupi ili stida što je „dete iz hraniteljstva“
- Rodni i seksualni identitet u nastajanju kod adolescenata

Ove različitosti ne nose samo izazove u funkcionisanju, već često i stigmatu – društvenu osudu, odbacivanje ili podsvesno isključivanje. U vrtičkom i školskom i porodičnom kontekstu to vodi do:

- socijalnog povlačenja,
- agresivnih reakcija ili ekstremne poslušnosti,
- gubitka samopouzdanja,
- depresivnih i anksioznih simptoma.

Primeri:

- Dete koje se ne igra s drugima jer se oseća neprihvaćeno, ne zna pravila igre ili se plaši odbacivanja.
- Tinejdžer koji agresivno reaguje jer ne zna da izrazi tugu zbog gubitka roditelja.
- Dete koje beži u fantazije ili crta mračne slike jer ne može da izrazi unutrašnju bol.
- Dete koje se stalno izvinjava i govori: „*Nisam ja važan*“.
- Dete koje jede brzo i krišom, iako hrane ima – jer je nekada gladovalo.
- Adolescentkinja koja skriva svoj seksualni identitet zbog straha da će biti ismejana.

Svi ovi primeri pokazuju nevidljive procese, koji su u osnovi ponašanja, ali često budu pogrešno interpretirani kao *“bezobrazluk, lenjost, povlačenje, manipulacija, asocijalnost...”* „Deca ne umeju uvek da kažu: 'Povređen/a sam'. Ona kažu: 'Mrzim te!' – ili se samo povuku.“ (Siegel, 2012)

Stigmatizovane različitosti su one koje društvo (ili okolina deteta) označava kao *manu*, *nešto pogrešno ili sramno*. Kada dete ima takvu karakteristiku (npr. usporen govor, siromaštvo, anksioznost) i zbog toga bude ismejano, ignorisano ili sažaljevano – razvija se unutrašnji osećaj sramote i samoodbijanja.

To dovodi do:

- osećaja izolacije i usamljenosti (*“niko me ne razume”*),
- razvoja unutrašnje poruke *“nešto sa mnom nije u redu”*,
- izbegavanja kontakta, emocionalnog izražavanja ili uspeha,
- smanjenog samopoštovanja i osećaja samovrednosti.

*„Kada okruženje ignoriše detetove rane, ono često zaključi da mora da ignoriše i samo sebe.“*

(Žegarac & Krnjaić, 2019). Upravo zato hranitelj treba da „vidi“ ono što je nevidljivo – da čita ponašanje deteta kao jezik njegovog unutrašnjeg sveta. *„Najugroženija deca su ona koja se najviše trude da se ne vide.* (Siegel, D., 2012)

## **Različitost i dobrobit (mentalno zdravlje)**

Prema Svetskoj zdravstvenoj organizaciji (WHO), mentalno zdravlje je stanje psihološke dobrobiti koje omogućava pojedincu da razvija sopstvene kapacitete, suočava se sa životnim stresovima, produktivno radi i doprinosi zajednici. Mentalno zdravlje se u novijim teorijskim modelima (Axford i saradnici, 2014; Žegarac i Krnjaić, 2019) sve više posmatra kao dobrobit – funkcionalno, emocionalno i socijalno blagostanje deteta. Različitost je u tom smislu važna jer:

- ako je prihvaćena i osnažena, dete oseća pripadnost i raste zdravo,

- ako je ignorisana ili odbijena, dete razvija osećaj nepripadanja i stida, što ugrožava emocionalni razvoj.

„Identitet deteta se razvija u odnosu na poruke koje dobija od značajnih odraslih: da li sme biti ono što jeste, ili mora nešto skrivati?“ (Erikson, E., 1968)

## Uloga hranitelja u afirmaciji različitosti

Deca u hraniteljstvu često već dolaze sa osećajem da su „drugačija“, i to ne po svom izboru – zbog gubitka primarne porodice, trauma, siromaštva, stigme hraniteljstva. Ukoliko im se dodatno nametne pritisak da „ne budu previše različita“, to može pogoršati simptome tuge, ljutnje, zbunjenosti i povlačenja. Zato je zadatak hranitelja da:

- stvori siguran i bezbedan prostor u kojem dete može da istražuje i izgradi svoj identitet
- ne upoređuje dete sa drugima u domaćinstvu
- prihvati da je dete već formirano kroz drugačija iskustva i da njegova priča zaslužuje poštovanje.

Hranitelji imaju ključnu ulogu u podršci detetu da razvije pozitivan identitet i samopouzdanje. To znači:

- afirmisati poreklo, jezik i kulturu deteta,
- normalizovati različitost: „U redu je da si drugačiji“,
- prepoznati skrivene izazove (npr. teškoće u učenju, senzorne različitosti, stidljivost, traumatska iskustva),
- ne praviti tabu ni oko jedne teme (npr. seksualnost u adolescenciji),
- aktivno uključiti dete u odluke koje se tiču njega.

Ukoliko hranitelj uspe da detetu kaže: „*Vredno si. Pripadaš ovde. Dobro je što si baš ovakav kakav jesi.*“, onda on doprinosi izgradnji temeljnog osećaja sigurnosti i samoprihvatanja.

## Ranjivost i višestruka diskriminacija

Višestruka diskriminacija označava situaciju u kojoj osoba biva isključena, omalovažena ili obespravljena ne zbog jednog, već zbog više aspekata svog identiteta istovremeno. Kod

dece u hraniteljstvu to najčešće znači da nisu samo „deca bez roditeljskog staranja“, već su istovremeno možda i:

- pripadnici manjinske etničke grupe,
- deca sa smetnjama u razvoju,
- deca iz siromašnih sredina,
- neurodivergentna deca,
- deca koja kasne u razvoju,
- deca iz porodica u kojima je bilo nasilja, bolesti, zavisnosti...

Zato ih ne pogađa jedna etiketa, već više istovremenih predrasuda koje se međusobno pojačavaju.

Višestruka diskriminacija uveliko povećava rizik od narušavanja mentalnog zdravlja, posebno kod dece koja već imaju istoriju traume. Moguće posledice uključuju:

- hroničan osećaj srama i neadekvatnosti,
- socijalno povlačenje ili agresivno ponašanje kao zaštita,
- gubitak samopouzdanja i osećaj da ne vredi ni pokušavati („nema mesta za mene“),
- internalizaciju poruka iz okruženja: „ja sam problem“, „nikad neću biti kao drugi“,
- razvoj depresivnih, anksioznih i disocijativnih obrazaca.

*„Kada dete oseti da nigde ne pripada, ono više ne traži način da pripada – već način da se sakrije.“ (Siegel, 2012).*

Prema UN Konvenciji o pravima deteta (član 2), svako dete ima pravo da bude zaštićeno od diskriminacije na osnovu bilo kog ličnog svojstva. Hranitelj je tu ključna karika u zaštiti ovog prava. *„Za svako dete je najvažnije da ima makar jednu osobu koja u njega veruje bezuslovno.“ (Kendrick, A., 2015).*

## **7. Digitalno okruženje i mentalno zdravlje dece**

Deca, kao i odrasli provode puno vremena u digitalnom svetu. Pristup internetu je direktno povezan sa osnovnim pravima definisanim Konvencijom o pravima deteta, odnosno pravu na obrazovanje, pravu na slobodno vreme i pravu da se njihovo mišljenje uzme u obzir kada se donose odluke koje ga se tiču. Uspostavljanje i negovanje prijateljstva sa decom iz škole ili komšiluka je danas neraskidivo vezano za digitalne tehnologije. Odnosi sa prijateljima se održavaju i grade kroz konstantan prelaz sa digitalnog na fizičko druženje i obrnuto. Dogovori i dopisivanja se dešavaju onlajn, a nastavljaju u realnom svetu i obrnuto. Deca mogu steći i nove prijatelje koji nisu iz njihovog direktnog okruženja onlajn, koja im mogu značiti. Deca na hraniteljstvu mogu da iskuse uskraćenost u odnosu na drugu decu iz svog okruženja, ako nemaju isti nivo pristupa internetu. Iako to nije pravilo, potrebno je da sistem hraniteljstva obrati posebnu pažnju na ovu oblast, jer neki hranitelji, u silnoj želji da maksimalno zaštite dete, mogu doći u situaciju da im uskraćuju internet, a time i njihova osnovna prava. Dovoljno je da je dete već etiketirano jer je na hraniteljstvu, ali ako onda nema ni telefon ili kredit, to dodatno povećava već postojeću etiketiranost. Važno je da hranitelji osveste značaj digitalnog sveta za dete.

Takođe je važno imati u vidu da su deca na hraniteljstvu, samim tim što su ranjivija, u većem riziku na internetu. O rizicima potrebno je da hranitelji pričaju sa decom u skladu sa uzrastom, da su deca upoznata sa različitim vidovima opasnosti kao gde mogu da zatraže pomoć i jedni i drugi.

### **Prednosti digitalnog sveta za decu u hraniteljstvu**

Digitalno okruženje može imati niz pozitivnih uticaja na razvoj, socijalizaciju i mentalno zdravlje deteta – posebno kada postoji adekvatna podrška i nadzor odraslih. U nastavku su predstavljene ključne prednosti koje imaju poseban značaj za decu koja odrastaju u hraniteljstvu.

#### **1. Osećaj pripadnosti i povezanosti**

Internet omogućava deci da ostanu u kontaktu sa vršnjacima, članovima porodice i zajednicama koje dele slična interesovanja. Za decu u hraniteljstvu, koja su često menjala sredine i odnose, digitalna povezanost može pružiti osećaj kontinuiteta i pripadnosti. Kroz online komunikaciju dete može da održi kontakt sa biološkom porodicom, ako je to u

skladu sa planom zaštite, i da se poveže sa prijateljima i grupama koje ga podržavaju. Takav osećaj povezanosti smanjuje usamljenost, jača emocionalnu stabilnost i doprinosi izgradnji identiteta.

## **2. Pristup obrazovanju i informacijama**

Digitalni svet pruža mogućnost pristupa znanju, obrazovnim platformama, kreativnim alatima i sadržajima koji mogu obogatiti detetov razvoj. Za decu u hraniteljstvu, koja su ponekad imala prekide u školovanju ili manju podršku u učenju, internet može biti dragocen resurs. On omogućava da dete uči sopstvenim tempom, istražuje teme koje ga zanimaju i razvija osećaj kompetentnosti. Kroz online obrazovne sadržaje deca mogu doživeti uspeh, što doprinosi razvoju samopouzdanja i poverenja u sopstvene sposobnosti.

## **3. Izražavanje identiteta i kreativnosti**

Mnoge digitalne platforme omogućavaju deci i mladima da izraze svoju kreativnost – kroz muziku, crtež, fotografiju, pisanje ili deljenje ideja. Za decu u hraniteljstvu, koja često traže načine da razumeju i izraze svoje emocije, ovo može biti posebno važno. Kreativno izražavanje u digitalnom prostoru može doprineti emocionalnoj regulaciji, pomoći detetu da ispriča svoju priču i doživi osećaj postignuća i ponosa.

## **4. Pristup podršci i zajednicama razumevanja**

Online zajednice, forumi i grupe podrške mogu biti značajan izvor emocionalne i socijalne pomoći, naročito za decu koja se osećaju usamljeno ili neshvaćeno. Deca u hraniteljstvu mogu kroz digitalni prostor pronaći priče i iskustva drugih mladih koji su prošli sličan put, što smanjuje osećaj izolovanosti i normalizuje njihova osećanja. U takvim zajednicama dete može da nauči da nije „drugačije“ i da njegova iskustva imaju vrednost i smisao.

## **5. Razvijanje digitalnih veština i samostalnosti**

Korišćenje interneta i tehnologije razvija niz važnih veština – od pretraživanja i kritičkog razmišljanja do samostalnog organizovanja i upravljanja informacijama. Za decu u hraniteljstvu, koja često imaju manja iskustva samostalnog donošenja odluka, digitalne veštine predstavljaju i način jačanja samopouzdanja. Osećaj da dete može da koristi

tehnologiju odgovorno i kompetentno doprinosi njegovom osećaju kontrole i samostalnosti, što je važan aspekt mentalnog zdravlja.

## **6. Povezivanje sa svetom mogućnosti**

Digitalno okruženje može otvoriti vrata budućnosti – pomoći deci da otkriju talente, pronađu uzore, planiraju obrazovanje ili karijeru. Mnoge priče o uspehu dece iz sistema zaštite započele su upravo u online prostoru, kroz prilike za učenje, izražavanje i razvoj. Kada je korišćenje interneta praćeno podrškom odraslih, ono može postati izvor motivacije, nade i vere u sopstvene mogućnosti.

## **Rizici i oblici digitalnog nasilja i uznemiravanja**

Digitalno nasilje obuhvata različite oblike ponašanja kojima se deca i mladi mogu povrediti, omalovažiti, zastrašiti ili emocionalno iscrpeti putem interneta, društvenih mreža, mobilnih telefona i drugih digitalnih tehnologija. Ovi oblici nasilja mogu biti prikriveni ili otvoreni, ali zajedničko im je to da narušavaju detetovo dostojanstvo, sigurnost i mentalno zdravlje. Za decu koja odrastaju u hraniteljstvu, digitalno nasilje može imati teže jer se često nadovezuje na ranije iskustvo odbacivanja, napuštanja ili zlostavljanja. Važno je da i deca i hranitelji razumeju različite oblike digitalnog nasilja, njihove posledice, kao i kome mogu da se obrate za pomoć.

### **1. Digitalno isključivanje i odbacivanje**

Ignorisanje, isključivanje ili izopštavanje iz digitalnih grupa spada među najčešće, ali i najmanje prepoznate oblike digitalnog nasilja. Dete može biti izbrisano iz grupnog četa, blokirano na društvenim mrežama, ignorisano u zajedničkim online aktivnostima ili svesno izostavljeno iz komunikacije. Ovakvi postupci kod dece izazivaju osećaj stida, tuge i nepripadnosti. Kod dece u hraniteljstvu, koja su već iskusila stvarno odbacivanje ili prekid odnosa, digitalno isključivanje može pojačati osećanje napuštenosti i nisku sliku o sebi.

### **2. Cyberbullying (Digitalno maltretiranje i zastrašivanje)**

Cyberbullying ili digitalno nasilje obuhvata svako ponašanje putem interneta ili mobilnih uređaja kojim se dete namerno povređuje, ismejava, ponižava ili zastrašuje. To uključuje slanje uvredljivih poruka, objavljivanje fotografija bez pristanka, širenje glasina, javno ismevanje, stvaranje lažnih profila ili namerno izlaganje deteta podsmehu.

Za razliku od tradicionalnog nasilja, digitalno nasilje ne prestaje kada dete dođe kući — ono se dešava 24 časa dnevno, a publika može biti neograničena.

### **3. Uznemiravanje i proganjanje (Online harassment i stalking)**

Digitalno uznemiravanje podrazumeva ponavljano slanje neprijatnih, zastrašujućih ili uvredljivih poruka, kao i pokušaje praćenja aktivnosti deteta na mreži. Može uključivati pretnje, ucene, zastrašivanje ili objavljivanje privatnih informacija bez pristanka.

Proganjanje (stalking) u digitalnom okruženju odnosi se na kontinuirano praćenje, nadgledanje i kontrolu detetovih aktivnosti — praćenje objava, komentarisanje svake fotografije, slanje poruka na različite načine, pa i pokušaje da se otkrije detetova lokacija.

### **4. Sekstoršn (Sextortion)**

Sextortion je oblik digitalne ucene u kojem drugo dete ili osoba poseduje intimne fotografije ili poruke, koje potom koristi da ucenjuje dete pod pretnjom da će kompromitujuće materijale koje već poseduje objaviti javno.

### **5. Digitalno zavodjenje i manipulacija (Grooming)**

Grooming je proces u kojem odrasla osoba putem interneta postepeno stiče poverenje deteta s ciljem da ga manipuliše, emocionalno veže i na kraju iskoristi — najčešće seksualno, ali ponekad i finansijski ili na druge načine. Ovaj proces obično počinje bezazlenim razgovorima, komplimentima i deljenjem sličnih interesovanja. Vremenom, odrasla osoba preuzima kontrolu nad detetom, izoluje ga od drugih i uvodi u tajnost odnosa.

### **6. Fizički rizici i prelazak iz digitalnog u stvarni svet**

Digitalno nasilje ne mora ostati ograničeno na internet. U nekim slučajevima prelazi u fizički svet — kada dete, verujući da komunicira s vršnjakom, pristane da se sretne sa osobom koja ima loše namere. Takvi susreti mogu rezultirati fizičkim napadima, seksualnim nasiljem, pa čak i trgovinom ljudima.

### **7. Doksing (doxing)**

Doxxing označava javno objavljivanje privatnih ili ličnih podataka – imena, adrese, broja telefona, škole ili druge osjetljive informacije – bez saglasnosti osobe, najčešće sa namerom da se izazove uznemirenost ili kao oblik pretnje. Za dete, objavljivanje takvih podataka može značiti ozbiljno narušavanje privatnosti i osećaja sigurnosti.

## **8. Catfishing i lažni profili**

“Catfishing” označava kreiranje lažnog profila ili predstavljanje kao druga osoba u cilju manipulacije, obmane ili nanošenja štete. Osoba koja se lažno predstavlja može zloupotребiti identitet deteta, objavljivati u njegovo ime, prikupljati poverljive informacije ili ga emocionalno iskorišćavati.

## **9. Trolovanje (trolling)**

Trolovanje označava namerno provociranje, uznemiravanje ili izazivanje drugih korisnika na internetu putem komentara, poruka ili objava, sa ciljem da se isprovocira emotivna reakcija, sukob ili osećaj nelagodnosti. Osoba koja to radi naziva se trol (troll), po mitskom biću iz nordijske mitologije, a u digitalnom kontekstu taj naziv se koristi metaforično za osobu koja „živi“ od izazivanja drugih. Trolovi često koriste sarkazam, uvrede, lažne informacije ili podsmevanje da bi izazvali pažnju i stvorili napetu atmosferu u onlajn prostoru. Iako trolovanje ponekad može izgledati kao „šala“, ono često prerasta u oblik digitalnog nasilja, jer može naneti emocionalnu štetu, podstaći govor mržnje i narušiti osećaj sigurnosti kod onih koji su meta takvog ponašanja.<sup>7</sup>

## **10. Krađa identiteta u cilju digitalne prevare**

Krađa identiteta podrazumeva korišćenje tuđih ličnih podataka (ime, fotografija, broj dokumenata, školske informacije) radi stvaranja lažnih profila, prevara ili manipulacije. Dete može postati žrtva ako neko koristi njegov identitet za otvaranje naloga, naručivanje proizvoda ili prikupljanje novca. Za decu u hraniteljstvu, koja su već prošla kroz promene identiteta u administrativnom smislu (npr. promenu prezimena, škole, mesta boravka), krađa identiteta može izazvati dubok osećaj nesigurnosti i straha da ponovo gubi kontrolu nad sopstvenim životom.

## **Digitalna zavisnost**

Digitalna zavisnost označava stanje u kojem dete ili mlada osoba provodi prekomerno vreme u korišćenju interneta, društvenih mreža, igrica ili drugih digitalnih sadržaja, pri

čemu to ponašanje počinje da remeti svakodnevno funkcionisanje, odnose i emocionalnu stabilnost. Iako digitalni svet može imati brojne prednosti, on postaje problem kada dete gubi kontrolu nad vremenom provedenim online, kada digitalne aktivnosti preuzmu centralno mesto u njegovom životu i kada stvarni odnosi, obaveze i interesi postaju zapostavljeni.

### **Zašto su deca u hraniteljstvu posebno podložna digitalnoj zavisnosti**

Deca koja odrastaju u hraniteljstvu često nose iskustva gubitka, nesigurnosti i prekida odnosa. Digitalni prostor može za njih postati utočište — mesto u kojem mogu da se sklone od neprijatnih emocija, pronađu pažnju i osećaj kontrole. Na internetu deca mogu da budu „neko drugi“: prihvaćena, sposobna, uspešna i povezana, što predstavlja privremeni beg od osećaja bola, usamljenosti ili neadekvatnosti koji su im poznati iz stvarnog života. Kada se digitalni svet koristi kao zamena za stvarne odnose, on postaje opasno utočište. Deca u hraniteljstvu mogu nesvesno razviti obrasce izbegavanja — umesto da razgovaraju o svojim emocijama, oni se povlače u internet, igre ili mreže, gde imaju iluziju kontrole i pripadnosti. Pored toga, ako hranitelji ili odrasli ne razumeju značaj digitalnog prostora za dete, mogu reagovati zabranama i kritikama koje dodatno pojačavaju otpor i tajnovitost, čime se rizik od zavisnosti još više povećava.

### **Oblici digitalne zavisnosti**

Digitalna zavisnost ne izgleda isto kod svakog deteta. Postoji nekoliko najčešćih oblika:

- **Zavisnost od društvenih mreža** – deca osećaju potrebu da stalno proveravaju objave, komentare i lajkove, što im pruža privremeni osećaj vrednosti i prihvatanja. Kada toga nema, javljaju se anksioznost i osećaj praznine.
- **Zavisnost od igrica (gaming)** – dete provodi sate u virtuelnim svetovima u kojima se oseća moćno, kompetentno i nagrađeno, za razliku od stvarnog sveta koji doživljava kao nesiguran ili težak.
- **Zavisnost od interneta i sadržaja** – beskrajno pretraživanje, gledanje videa ili čitanje sadržaja bez cilja; često kao način da se umiri unutrašnja napetost.
- **Zavisnost od digitalne komunikacije** – stalna potreba za dopisivanjem, slanjem poruka i proveravanjem notifikacija; dete oseća strah da će biti isključeno ako ne odgovori odmah.

Bez obzira na oblik, zajedničko je to što dete gubi granice i osećaj mere, a digitalne aktivnosti postaju glavni izvor regulacije emocija. Umesto da tugu, dosadu ili stres izražava kroz razgovor, igru ili aktivnost, dete pokušava da ih „umiri“ ekranom.

U digitalnom dobu, stalna povezanost i upotreba digitalnih tehnologija postali su norma. Ipak, istraživanja pokazuju da ova promena načina života može imati značajan uticaj na mentalno zdravlje, posebno kod mlađih generacija. Naime, vreme koje provodimo online, i kako ga provodimo, mogu znatno uticati na našu dobrobit.

Društvene mreže, poput Facebooka, Instagrama i TikToka, postale su deo svakodnevnog života većine ljudi. Dok ove platforme pružaju brojne mogućnosti za povezivanje, zabavu i obrazovanje, istraživanja sugerišu da prekomerna upotreba društvenih mreža može voditi do povećane anksioznosti, niskog samopoštovanja i depresivnih simptoma. Jedan od razloga za to je konstantno upoređivanje sa idealizovanim prikazima života drugih ljudi, što može voditi do osećaja neadekvatnosti.

Slično tome, igranje video igara i prekomerno gledanje sadržaja online, kao što su filmovi, serije i video klipovi, mogu takođe imati negativan uticaj na mentalno zdravlje. Iako se ovi oblici zabave često koriste kao sredstva za opuštanje i beg od stvarnosti, oni mogu dovesti do osećaja izolacije, anksioznosti i depresije, posebno ako se koriste kao mehanizam za izbegavanje suočavanja sa stvarnim problemima.

Nadalje, stalna povezanost preko digitalnih uređaja znači da smo skoro uvek dostupni i pod pritiskom da odgovorimo na poruke, mejlove i obaveze. Ovo može dovesti do stresa, anksioznosti i osećaja preopterećenosti, što može narušiti našu mentalnu ravnotežu.

I na kraju, ne treba zaboraviti ni uticaj digitalnih tehnologija na kvalitet sna. Brojna istraživanja pokazala su da izlaganje plavoj svetlosti koju emituju digitalni ekrani, posebno pre spavanja, može negativno uticati na kvalitet sna, što dalje može voditi do raznih problema sa mentalnim zdravljem, poput depresije i anksioznosti. Sve ovo pokazuje koliko je važno da smo svesni uticaja koji digitalno doba ima na naše mentalno zdravlje, i da preduzimamo korake kako bismo minimizirali negativne efekte.

## Izazovi mentalnog zdravlja u digitalnom dobu

Digitalna era donosi sa sobom razne izazove kada je mentalno zdravlje u pitanju. Mnogi od tih izazova su produkt specifičnih fenomena i trendova koji su nastali sa pojavom interneta i društvenih mreža.

Jedan od najizraženijih izazova je sindrom straha od propuštanja, poznatiji kao FOMO (Fear Of Missing Out). Ovaj fenomen odnosi se na osećaj anksioznosti da propuštamo nešto važno ili zanimljivo što se dešava drugde, često potaknut konstantnim pristupom društvenim mrežama gde se prikazuju aktivnosti i događaji koje propuštamo. FOMO može voditi do prekomerne upotrebe društvenih mreža i interneta, što dalje može doprineti osećaju iscrpljenosti, anksioznosti i niskog samopoštovanja.

Drugi veliki izazov je konstantno upoređivanje sa drugima na društvenim mrežama. Društvene mreže često prikazuju idealizovane, selektivne prikaze tuđih života, što može dovesti do osećaja neadekvatnosti i niskog samopoštovanja. Ako se stalno upoređujemo sa drugima i žudimo za onim što vidimo na ekranima, može doći do razvoja negativnih misli i emocija koje mogu narušiti mentalno zdravlje.

Još jedan izazov povezan sa digitalnim dobom je digitalni zamor. S obzirom na to da smo sve više prisiljeni da provodimo vreme ispred ekrana, bilo da se radi o radu, školi, društvenim aktivnostima ili zabavi, sve češće se suočavamo sa preopterećenjem i umorom koji proizlaze iz prekomerne upotrebe ekrana. Digitalni zamor se ne odnosi samo na fizički umor očiju, već može dovesti do osećaja iscrpljenosti, smanjenje produktivnosti, glavobolje, pa čak i simptoma depresije.

Ovi izazovi koje donosi digitalno doba, ako se ne adresiraju i ne rešavaju pravovremeno, mogu vremenom negativno uticati na naše mentalno zdravlje. Stoga je važno razumeti ih i razvijati strategije za suočavanje sa njima.

## Uloga hranitelja u prevenciji digitalnog nasilja i digitalne zavisnosti

Hranitelji imaju ključnu ulogu u postavljanju granica i razvijanju zdravog odnosa prema tehnologiji. Prevencija ne podrazumeva zabranu, već razumevanje, balans i zajedničko planiranje vremena provedenog online.

Najvažnije smernice za hranitelje uključuju:

- Otvoren razgovor o internetu i osećanjima – umesto kontrole i zabrane, potrebno je razgovarati o tome šta dete radi online, sa kim komunicira i kako se oseća dok koristi digitalne sadržaje.
- Zajedničko korišćenje tehnologije – uključivanje hranitelja u detetove digitalne aktivnosti (gledanje, igranje, učenje) jača poverenje i smanjuje rizik od tajnovitosti.
- Postavljanje jasnih, ali fleksibilnih granica – dogovor o vremenu korišćenja interneta, prioritetima (škola, obaveze, odmor) i posledicama kršenja dogovora. Granice treba da budu dosledne, ali prilagođene uzrastu i potrebama deteta.
- Podsticanje aktivnosti van interneta – fizičke aktivnosti, kreativni hobiji, druženja i zajedničko provođenje vremena pomažu detetu da pronađe ravnotežu između digitalnog i stvarnog sveta.
- Modelovanje sopstvenog ponašanja – deca uče iz primera odraslih. Kada hranitelj pokazuje zdrave navike u korišćenju tehnologije, dete ih prirodno usvaja.

### Preporuke za bezbedno korišćenju interneta

Preporuke za decu u bezbednom korišćenju interneta koje hranitelji treba da iskomuniciraju deci na hraniteljstvu uključuju sledeće:

- ✓ Hranitelji treba da budu upoznati sa mehanizmima postavljanja roditeljskih kontrola na telefone i kompjutere dece u skladu sa uzrastom.
- ✓ Deca manjeg uzrasta ne treba da se dopisuju sa osobama koje nepoznaju, a deca starijeg uzrasta nesmeju da dele lične podatke ili lične priče i vizuale osobama koje nepoznaju.
- ✓ Deca treba da znaju da kada pišu privatne poruke ili dele privatne fotografije jednoj osobi na internetu da ta informacija ili vizual nije u privatnom prostoru i svakog trenutka može da postane javna informacija.

Deca treba da budu upoznata sa svim oblicima nasilje koja se dešavanju na internetu i da znaju kako to da prijave na državnu platformu Čuvam te. Oblici podrazumevaju vređanje i omalovažavanje, isključivanje iz grupe ili ignorisanje, manipulativno zavođenje u cilju emocionalnog vezivanja deteta ili eksploatacije, ucenjivanje u cilju ponižavanja ili dobijanja kompromitujućeg materijala od deteta itd

Takođe je važno da hranitelji, a preko njih i deca, razumeju koncept digitalne zavisnosti i negativne posledice provođenja prekomernog vremena u digitalnom svetu. Američka akademija pedijatrije predlaže sledeće:

Ispod 18 meseci deca samo video razgovorima

Od 2 do 5 godina: jedan sat dnevno: obratiti pažnju na sadržaj da bude edukativnog karaktera

Preko 6 godina: da ne utiče na spavanje, provođenje vremena napolju i igru, vreme sa porodicom

Ograničenje interneta može da podrazumeva: zabranu tokom obroka, pre spavanja ili zabrana interneta u spavaćoj sobi. Ali treba imati u vidu da istraživanja i iskustava psihologa i psihijatara pokazuju da zabrane starijoj deci često nisu efikasne, već pristup kroz razgovor i razvoj svesti o štetnim posledicama dugog boravka na internetu, kada su deca mlađa, daje bolje rezultate.

### **Strategije za očuvanje mentalnog zdravlja**

S obzirom na uticaj koji digitalna era može imati na mentalno zdravlje, neophodno je razviti strategije koje će nam pomoći da očuvamo mentalnu ravnotežu i blagostanje. Postoji nekoliko metoda koje možemo primeniti kako bismo umanjili negativne uticaje i uspešno se nosili sa izazovima digitalnog doba.

Jedna od najpopularnijih strategija je digitalni detoks. Ovaj pristup podrazumeva svesno ograničavanje vremena koje provodimo na digitalnim uređajima, uključujući mobilne telefone, tablete, računare, televizore i druge ekrane. Digitalni detoks može uključivati periodične pauze od tehnologije, ograničenje upotrebe tehnologije pre spavanja, ili

postavljanje određenih vremenskih ograničenja za korišćenje društvenih mreža i drugih digitalnih platformi. Ovaj pristup može nam pomoći da se odmorimo od stalne digitalne stimulacije i da ponovno uspostavimo balans u našem životu.

Druga strategija se odnosi na pozitivno korišćenje tehnologije. Iako tehnologija može imati negativne uticaje na mentalno zdravlje, ona takođe može biti korisno sredstvo za promovisanje blagostanja. Na primer, brojne aplikacije nude programe za meditaciju, vežbe disanja, i druge tehnike za redukciju stresa koje mogu biti od velike pomoći. Takođe, tehnologija može pružiti pristup online kursovima i resursima za učenje novih veština, što može doprineti poboljšanju samopoštovanja i ličnog razvoja.

Konačno, praktikovanje mindfulness-a ili svesnosti je još jedan efektivan način za očuvanje mentalne ravnoteže u digitalnom doba. Mindfulness podrazumeva usmeravanje pažnje na sadašnji trenutak, prihvatanje trenutnih osećanja i misli bez prosuđivanja. Ova praksa može nam pomoći da se odvojimo od digitalnog sveta i da se bolje povežemo sa samima sobom i svetom oko nas. Može doprineti redukciji stresa, poboljšanju koncentracije i boljoj emocionalnoj regulaciji.

Primena ovih strategija može biti ključna za očuvanje mentalnog zdravlja u digitalnom dobu. Sve strategije zahtevaju svestan i proaktivan pristup, ali sa pravom posvećenošću, mogu pružiti značajne beneficije za naše mentalno blagostanje.

Tehnologija je alat – na nama je da odlučimo kako ćemo ga koristiti. Možemo je koristiti na način koji nas odvaja od stvarnog sveta, koji nas čini manje svesnim sebe i drugih, ili je možemo koristiti kao sredstvo koje nas povezuje, uči, inspiriše i pomaže nam da se bolje nosimo sa izazovima svakodnevnog života.

Kroz primenu strategija koje smo naveli u ovom tekstu, možemo preokrenuti trend i koristiti digitalno doba na način koji podržava naše mentalno zdravlje, umesto da ga ugrožava. Digitalni detoks, pozitivno korišćenje tehnologije, i praktikovanje mindfulness-a su samo neki od načina na koje možemo očuvati mentalno zdravlje u ovom brzo rastućem digitalnom svetu.

Na kraju, bitno je naglasiti da, iako tehnologija može doneti izazove za naše mentalno zdravlje, ona takođe pruža nezapamćene mogućnosti za učenje, rast i povezanost. Nastojanje da koristimo tehnologiju na zdrav i odgovoran način je ključ za očuvanje našeg mentalnog zdravlja u digitalnoj eri.


## Kome se obratiti za pomoć i podršku


### Centar za bezbedni internet – Pametno i bezbedno

Centar za bezbedni internet Republike Srbije pruža **besplatnu, poverljivu i stručnu podršku** deci, roditeljima, hraniteljima, nastavnicima i svima koji sumnjaju da je dete izloženo nasilju, zlostavljanju ili drugom obliku ugrožavanja na internetu.

Njihov cilj je da pruže **pravovremene savete, psihološku podršku i tehničku pomoć** u uklanjanju štetnog sadržaja, kao i da pomognu u prijavljivanju slučajeva policiji ili drugim nadležnim institucijama kada je to potrebno.

Centar možete kontaktirati na sledeće načine:

 **Besplatna linija:** 19833 (svakog dana od 8 do 22 časa)

 **Email:** [kontakt@pametnoibezbedno.gov.rs](mailto:kontakt@pametnoibezbedno.gov.rs)

 **Veb-sajt:** [www.pametnoibezbedno.gov.rs](http://www.pametnoibezbedno.gov.rs)

 **Instagram:** [@pametnoibezbedno](https://www.instagram.com/pametnoibezbedno)

Svi pozivi i prijave mogu biti anonimni – dete ili hranitelj ne moraju davati lične podatke ako to ne žele. Savetnici Centra pružaju podršku u realnom vremenu: mogu pomoći da se nasilni ili uznemirujući sadržaji uklone sa interneta, da se dete zaštiti od daljeg kontakta sa nasilnikom, i da se uputi ka dodatnoj stručnoj pomoći ako je potrebno.

U slučaju sumnje na seksualnu eksploataciju, Centar odmah prosleđuje informacije policiji i dežurnom Tužilaštvu za visokotehnološki kriminal, ali uz poštovanje privatnosti i uz saglasnost deteta i hranitelja.

Važno je da hranitelji znaju da nisu sami i da svaka prijava, makar i anonimna, može pomoći u sprečavanju ozbiljnijih posledica. Deca u hraniteljstvu moraju imati poruku da

postoje odrasli koji ih čuju, razumeju i štite — i da je traženje pomoći znak hrabrosti, a ne slabosti.

Digitalno okruženje je postalo sastavni deo života dece i mladih – prostor u kojem mogu učiti, razvijati se i graditi odnose, ali i prostor u kojem su ranjivi i izloženi rizicima. Deca mogu postati žrtve digitalnog nasilja ili razviti digitalnu zavisnost, a oba iskustva mogu imati ozbiljne i dugotrajne posledice po njihovo mentalno zdravlje, samopouzdanje i osećaj sigurnosti. Za decu koja odrastaju u hraniteljstvu, digitalni svet ima posebnu težinu – može biti i izvor podrške i mesto ponovnog povređivanja. Uloga hranitelja zato nije da zabrani, već da razume, vodi i zaštiti – da pomogne detetu da koristi tehnologiju pametno, bezbedno i sa poverenjem, kao deo zdravog i uravnoteženog života.

## **DRUGI DEO: PREDLOG RADIONIČARSKIH VEŽBI ZA RAD SA HRANITELJIMA**

### **Uvod u praktični deo priručnika**

Teorijski deo priručnika predstavlja stručnu osnovu za pripremu i realizaciju edukativnih sadržaja namenjenih hraniteljima na temu mentalnog zdravlja ranjivog deteta u sistemu zaštite. On nudi konceptualni okvir, ključne pojmove i razvojne perspektive koje stručni radnici mogu koristiti prilikom osmišljavanja prezentacija i vođenja obuka.

Praktični deo koji sledi osmišljen je kao zbirka predloga radioničarskih vežbi koje mogu pratiti teorijske sadržaje i doprineti njihovom dubljem razumevanju kroz iskustveno učenje, refleksiju i razmenu u grupi. Vežbe su koncipirane tako da podstiču aktivno učešće hranitelja, povezivanje teorijskih znanja sa svakodnevnom praksom i promišljanje sopstvene uloge u podršci mentalnom zdravlju deteta.

Važno je naglasiti da predložene aktivnosti ne predstavljaju rigidno strukturisan program sa unapred određenim trajanjem i redosledom primene. One su ponuđene kao fleksibilan okvir koji stručni radnik može prilagođavati u skladu sa veličinom i karakteristikama grupe, raspoloživim vremenom i procenom potreba učesnika.

Stručni radnik može birati pojedinačne vežbe, kombinovati ih, skraćivati ili proširivati, kao i adaptirati njihovu dinamiku i način realizacije u skladu sa sopstvenim profesionalnim stilom i iskustvom u radu sa hraniteljima. Ovaj deo priručnika ima za cilj da bude podrška i inspiracija u planiranju obuka, a ne unapred zadati model koji se mora slediti bez odstupanja.

### **Vežba 1: Mentalno zdravlje ranjivog deteta: Prepoznati izazove, simptome, pružiti podršku i potražiti pomoć**

Predložena vežba se može realizovati nakon uvodne prezentacije o pojmu mentalnog zdravlja. Cilj vežbe je da hranitelji najpre prepoznaju izazove sa kojima se ranjivo dete suočava, zatim razumeju kako se problemi mentalnog zdravlja mogu ispoljavati na različite načine, a potom promišljaju o svojoj ulozi u pružanju podrške i pravovremenom traženju dodatne pomoći.

U uvodnom izlaganju realizator naglašava da deca koja dolaze u hraniteljstvo često nose iskustva gubitka, traume, zanemarivanja ili odbacivanja, što utiče na njihovo emocionalno i psihološko funkcionisanje; stavlja akcenat na definiciju mentalnog zdravlja kao raspona između mentalne dobrobiti i patnje i ulogu roditelja/hranitelja u podršci razvoju dobrom mentalnog zdravlja kod dece; Dole navedena predložena vežba, podeljena je na četiri dela, odnosno tri zadatka. Na taj način će hranitelji produbiti znanje na sledeće 4 teme: prepoznavanje izazova (razvoj empatije prema detetu kroz bolje razumevanje izazova koji mogu uticati na mentalno zdravlje), prepoznavanje problema mentalnog zdravlja, pružanje podrške i obezbeđivanje dodatnih-specijalizovanih usluga.

#### *Prvi zadatak – Prepoznavanje izazova*

Hranitelji u malim grupama razmišljaju o sledećem: „Sa kojim unutrašnjim i spoljašnjim izazovima se može suočavati dete koje odrasta u hraniteljstvu?“

Realizator obuke rezimira diskusiju: osećaj gubitka i napuštenosti; nepoverenje prema odraslima, strah od ponovnog odbacivanja; teškoće u regulaciji emocija; problemi u vršnjačkim odnosima; stigmatizacija i osećaj različitosti itd.

#### *Drugi zadatak – Prepoznavanje simptoma i načina ispoljavanja problema mentalnog zdravlja*

Realizator postavlja pitanje: „Kako se problemi mentalnog zdravlja mogu ispoljavati kod ranjivog deteta?“ Grupne diskusije se mogu podstaći kroz različita podpitanja (npr. Kako se ispoljavaju kroz emocije (intenzivna tuga, strah, razdražljivost, nagle promene raspoloženja), a kako kroz ponašanje? (agresivnost, povlačenje, laganje, krađa, nemir). Kako kroz odnos prema drugima (nepoverenje, konflikti, izolacija, preterana zavisnost)? Kako kroz mišljenje o sebi (nizak nivo samopouzdanja, griža savesti itd)? Kako mentalno zdravlje utiče na opšte funkcionisanje (npr. problemi sa snom, apetitom, koncentracijom, školskim uspehom). Kako se razlikuju normalni/razvojni problemi u mentalnom zdravlju od onih koji su zabrinjavajući i traže dodatnu podršku?

Kroz ovu vežbu hranitelji unapređuju znanja o tome kako da prepoznaju probleme mentalnog zdravlja kod deteta i razumeju da su takvi problemi često neizostavni deo odrastanja i izgradnje rezilijentnosti, ali da kada je intenzitet I/ili učestalost problema izražen, važno je tražiti stručnu podršku.

#### *Treći zadatak – Pružiti podršku*

Hranitelji razmatraju: „Šta mogu da uradim kada prepoznam da je detetu teško?“

Navode konkretne postupke: razgovor i aktivno slušanje; imenovanje i prihvatanje osećanja; jačanje rutine i osećaja sigurnosti; smanjenje pritisaka;

Realizator naglašava da je odnos sigurnosti osnova svake podrške.

*Četvrti zadatak – Potražiti pomoć*

Na kraju, realizator postavlja pitanje: „Kada je potrebno uključiti dodatnu stručnu podršku?“

Diskusija se usmerava ka situacijama kada:

- teškoće traju duže vreme
- postaju intenzivnije
- ometaju svakodnevno funkcionisanje
- prevazilaze kapacitete hranitelja

Hranitelji se podstiču da razmisle kome se mogu obratiti za savet, kako izgleda proces traženja podrške i zašto je pravovremena pomoć važna.

U završnom sumiranju realizator naglašava:

- ✓ Rano prepoznavanje simptoma omogućava pravovremenu podršku.
- ✓ Traženje pomoći je znak odgovornosti i deo brige o detetovom mentalnom zdravlju.

## **Vežba 2: Značaj mentalizacije za igradnju odnosa hranitelj - dete**

Ovu vežbu stručni radnici mogu primeniti nakon prezentacije koja se zasniva na teoriji afektivne vezanosti i stavlja akcenat na pojam mentalizacije i njegov značaj za izgradnju odnosa zasnovanog na poverenju i empatiji.

U uvodnom delu realizator podseća da mentalizacija podrazumeva sposobnost da ponašanje – svoje i detetovo – razumemo kao izraz unutrašnjih stanja: osećanja, misli, potreba, uverenja i namera. Naglašava se da mentalizacija nije opravdavanje ponašanja niti odsustvo granica. Ona podrazumeva radoznalost i spremnost da se u trenutku izazova hranitelj „izmakne korak unazad“ i postavi sebi pitanje: „Šta se sada dešava u detetovom unutrašnjem svetu?“ U literaturi o mentalizaciji i reflektivnoj funkciji naglašava se da deca (pa i odrasli) često pod stresom gube sposobnost da razmišljaju o sopstvenim i tuđim

osećanjima. Ako se izgubi fokus na osećanja, često se reaguje impulsivno, odbrambeno ili agresivno - što je kontraproduktivno. Upravo u tim trenucima je mentalizujući stav hranitelja najpotrebniji.

Mentalizujući hranitelj:

- zadržava radoznalost umesto brzog zaključivanja
- pretpostavlja da ponašanje ima smisao u kontekstu detetovog iskustva
- razlikuje ponašanje od detetove ličnosti
- priznaje da možda ne zna tačno šta dete oseća, ali želi da razume

Nakon uvoda, realizator predstavlja kratak primer situacije: „Devojčica nakon posete biološkoj porodici dolazi kući uznemirena, odbija razgovor i grubo odgovara hraniteljki.“

Hranitelji u malim grupama odgovaraju na sledeća pitanja:

- Koje obrasce prepoznajete u ponašanju deteta?
- Kakva su moguća detetova uverenja o sebi, drugima i svetu u toj situaciji?
- Kako bi reagovao hranitelj koji reaguje impulsivno?
- Kako bi reagovao hranitelj koji zadržava mentalizujući stav?

U plenarnom delu realizator vodi diskusiju u pravcu osećanja deteta, ali i osećanja hranitelja. Postavljaju se pitanja:

- Šta se dešava sa hraniteljem u toj situaciji?
- Kako njegova osećanja utiču na njegovu reakciju?
- Šta znači „izabrati reflektivni pristup“ umesto reagovanja samo na ponašanje?

Naglašava se da mentalizacija zahteva sposobnost samoregulacije odraslog – da ostane radoznao čak i kada je povređen ili ljut.

U završnom sumiranju realizator ističe: Kada hranitelj reaguje bez mentalizacije, dete može dobiti poruku da je „problem“. Kada hranitelj reaguje sa radoznalošću i pokušajem razumevanja, dete dobija poruku da su njegova osećanja važna i da odnos može da izdrži konflikt. Mentalizacija jača osećaj sigurnosti, doprinosi izgradnji sigurne baze i pomaže detetu da razvije sopstvenu sposobnost razumevanja i regulacije emocija. Realizator vodi grupnu diskusiju ka tome koliko je važno da hranitelji izaberu reflektivni pristup umesto reagovanja na samo ponašanje koje bi vodilo ka kažnjavanju ili odbacivanju.

### **Vežba 3: Izgradnja odnosa dete – hranitelj: Participacija deteta u svakodnevnom odlučivanju**

Predložena vežba se zasniva na teorijskom delu priručnika koji naglašava značaj participacije deteta u svakodnevnom odlučivanju i njen uticaj na samopouzdanje, osećaj pripadnosti i mentalno zdravlje deteta. Realizator uvodno naglašava da participacija ne znači da dete odlučuje o svemu, već da ima osećaj da je njegovo mišljenje važno i da se uzima u obzir u skladu sa dostupnim izborima i mogućnostima.

Hranitelji dobijaju sledeći zadatak:

Neka svako pomisli na jedno dete koje je trenutno kod njega na hraniteljstvu i odgovori na tri pitanja:

- U kojim svakodnevnim situacijama to dete učestvuje u donošenju odluka?
- U kojim situacijama ne učestvuje?
- Kako se to dete verovatno oseća kada učestvuje, a kako kada ne učestvuje?

Nakon kratke razmene u malim grupama, realizator postavlja završno pitanje: „Gde konkretno mogu da povećam participaciju ovog deteta već od ove nedelje?“

U završnom sumiranju realizator ističe:

- ✓ Participacija detetu daje poruku: „Važan si. Tvoje mišljenje se računa.“
- ✓ Deca koja su često imala malo kontrole nad sopstvenim životom posebno imaju potrebu da dožive osećaj uticaja i uvažavanja.
- ✓ Male, svakodnevne prilike za učešće mogu imati veliki uticaj na detetovo samopouzdanje i osećaj pripadnosti.

Završna diskusija može staviti naglasak i na značaj:

- ✓ Uključivanja deteta i traženja njegovog mišljenja, čak i kada su mogućnosti za izbor ograničene.
- ✓ Davanje detetu prostora da izrazi neslaganje.
- ✓ Davanje ograničenih izbora - ako je to realna situacija

## **Vežba 4: Autoritet hranitelja**

Predložena vežba ima za cilj da pomogne hraniteljima da promišljaju pojam autoriteta, njegove izvore i način na koji se on ostvaruje u odnosu sa detetom. Vežba se realizuje nakon prezentacije teorijskog dela priručnika koji obrađuje autoritet hranitelja, razliku između autoriteta i moći, kao i povezanost autoriteta sa mentalnim zdravljem deteta.

*I deo – Šta je autoritet i na čemu se zasniva?*

Realizator poziva učesnike na kratku diskusiju:

- Šta je autoritet?
- Koga dete prihvata kao autoritet?
- Na čemu autoritet treba da bude zasnovan?

Učesnici iznose svoje asocijacije, a realizator ih zapisuje.

Naglašava se da hranitelj treba da bude vođen razvojnim potrebama deteta, a ne trenutnim osećanjem ljutnje ili potrebom da „pobedi“ u konfliktu.

Ističu se ključne poruke:

- Autoritet je važan za osećaj sigurnosti i predvidivosti deteta.
- Postoji razlika između autoritativnosti i autoritarnosti.
- Odrasli je oslonac detetu – stabilan i sposoban da reguliše sebe kako bi pomogao detetu da reguliše svoje emocije.
- Autoritet treba da bude zasnovan na poverenju, a ne na strahu.

*II deo – Rad u grupama: Tri stila vaspitanja*

Učesnici se dele u tri manje grupe. Svaka grupa dobija zadatak da definiše jedan stil vaspitanja:

- Grupa 1: Autoritarni stil
- Grupa 2: Popustljivi (permisivni) stil
- Grupa 3: Autoritativni stil

Zadatak svake grupe je da odgovori na sledeća pitanja:

- Kako izgleda ovaj stil u praksi?
- Kako odrasli postavlja granice?
- Kako komunicira sa detetom?

- Kako se dete verovatno oseća u ovom stilu?
- Koju poruku o sebi dete dobija?

Nakon izlaganja grupa, realizator dopunjuje i sistematizuje odgovore sledećim definicijama:

- **Autoritarni stil** – odrasli postavlja pravila bez objašnjenja, insistira na poslušnosti i koristi kazne kao glavni način regulisanja ponašanja. Naglasak je na kontroli i moći. Dete ima malo prostora da izrazi mišljenje.
- **Popustljivi (permisivni) stil** – odrasli postavlja malo granica, izbegava konflikte i često prepušta detetu odluke koje prevazilaze njegove razvojne kapacitete. Naglasak je na toplini, ali bez strukture.
- **Autoritativni stil** – odrasli postavlja jasne granice, objašnjava razloge, uvažava detetova osećanja i kombinuje toplinu sa strukturom. Naglasak je na vođstvu, poverenju i doslednosti.

Zatim realizator postavlja zajedničko pitanje:

- Koji stil najviše doprinosi razvoju sigurnosti, odgovornosti i mentalnog zdravlja deteta?
- Zašto?

Diskusija se usmerava ka zaključku da autoritativni stil omogućava detetu da razvije unutrašnju regulaciju, a ne samo spoljašnju poslušnost.

*III deo – Lična refleksija: Iskustvo autoriteta iz detinjstva*

Realizator poziva hranitelje da razmisle:

- Kakav je bio stil autoriteta u porodici u kojoj sam odrastao/odrastala?
- Kako sam se osećao/osećala u tom odnosu?
- Šta mi je prijalo?
- Šta mi je bilo teško?

Ovaj deo je namenjen ličnoj refleksiji i ne mora se javno deliti.

*Završna refleksija*

Realizator sumira vežbu naglašavajući da autoritet hranitelja nije pitanje moći, već stabilnosti, doslednosti i emocionalne zrelosti.

Autoritet zasnovan na jasnim granicama i razumevanju potreba deteta doprinosi razvoju poverenja i unutrašnje regulacije i predstavlja važan zaštitni faktor mentalnog zdravlja deteta.

## Vežba 5: Odgovor na neprihvatljivo ponašanje

Predložena vežba koristi studiju slučaja kao polaznu tačku za promišljanje o tome kako razumemo i kako odgovaramo na neprihvatljivo ponašanje deteta. Cilj je da hranitelji kroz analizu konkretnog primera uoče razliku između impulsivne reakcije i promišljenog odgovora, kao i da sagledaju kako način na koji postavljaju granice utiče na odnos sa detetom i njegov doživljaj sigurnosti.

### Studija slučaja

Nikola je desetogodišnjak, gracilne građe, lepog i negovanog izgleda. Najmlađe je dete u porodici, roditelji su ulazili u nasilne konflikte, razdvajali se i mirili, starije dvoje dece se nalazi na smeštaju. O Nikoli je na ranom uzrastu brigu preuzela baka, odgajala ga je u haotičnim slovima ali uz svu ljubav koju je mogla da mu pruži. Kada je napunio pet godina, baka se razbolela i smeštena je u ustanovu socijalne zaštite. Nikola je tada smešten u dom, gde je boravio naredne tri godine.

U domu je brzo postao omiljen zbog prilagodljivosti i prijatnog ponašanja. Stručni radnici su prepoznavali koliko on ima neostvarenih potencijala i stalno isticali koliko je važno da se obezbedi porodično okruženje. Pružili su intenzivnu podršku prilikom njegovog povezivanja sa budućim hraniteljima.

Hranitelji su bračni par visokoobrazovanih, profesionalno uspešnih osoba, žive u centru grada, Njihovo jedino dete-kćerka, ima uspešnu karijeru u inostranstvu. Imaju bogat društveni život, njihovi prijatelji podržavaju ideju o hraniteljstvu.

Nikola je u porodici već dve godine. Mada je dete prosečnih intelektualnih sposobnosti, nastavu pohađa po IOP-u zbog obrazovne zapuštenosti. U otporu je prema školi, sve drugo ga više privlači. Najviše uživa u selu, gde vikende provode kod roditelja hranitelja, tu se angažuje u domaćinstvu, pomaže. Hranitelji su veoma posvećeni njegovoj školi, smeta im što rezultat koji postiže ne odgovara njegovim mogućnostima.

Sa protokom vremena ovaj problem postaje sve veći. Nikola izbegava školske obaveze, vreme provodi pored tv -a ili u igri. Insistira na mobilnom telefonu koji mu hranitelji još ne dozvoljavaju. Hranitelji se povremeno žale na iscrpljenost, jer su se u njihovom životu sada pojavile nove porodične obaveze, pa ih to, uz stalnu borbu oko Nikoline škole preplavljuje.

Kada Nikola dobije slabiju ocenu iz matematike hranitelji odlučuju da ga zbog slabijeg uspeha kazne time što neće ići sa hraniteljem na pećanje, što mu je bilo obećano. Hranitelji mu objašnjavaju da njima nije važna ocena već to što Nikola ne uči.

Nekoliko dana nakon toga. Nikola je uzeo hraniteljičin tablet i krišom igrao igrice. Hranitelji su se uznemirili dodatno jer je tablet bio neophodan hraniteljici za posao. Kada su otkrili da je tablet kod Nikole, posebno ih je pogodilo to što je ih je dečak gledao u oči i lagao. Kaznili su ga da ne ide sa njima na svadbu njihovih rođaka.

Očekivali su da će ta kazna promeniti njegovo ponašanje, međutim, posle nekog vremena otkrivaju da dečak uzima male sume novca iz kuće. Hranitelji su ga testirali ostavljajući novac na dostupnim mestima. Kada su se njihove sumnje potvrdile, Nikola je sve negirao. Oni su su burno reagovali, pogađa ih to što se ne osećaju bezbedno u sopstvenoj kući. Rekli su dečaku da će, ako nastavi sa takvim ponašanjem biti vraćen u dom.

### *I deo – Razumevanje ponašanja (mentalizacija)*

Nakon čitanja studije slučaja, hranitelji u malim grupama analiziraju primer i odgovaraju na sledeća pitanja:

- Koji obrasci se ponavljaju u Nikolinom ponašanju?
- Šta se moglo dešavati u njegovom unutrašnjem svetu?
- Kako iskustva iz ranog detinjstva mogu uticati na sadašnje ponašanje?
- Koja uverenja o sebi i drugima Nikola možda nosi?

Realizator usmerava diskusiju ka razumevanju da ponašanje ima značenje i da mentalizacija podrazumeva radoznalost: „Šta ovo ponašanje govori o detetu?“

### *II deo – Reakcija ili odgovor?*

Grupe zatim analiziraju postupke hranitelja iz studije slučaja i razmatraju:

- Koje poruke ove reakcije šalju detetu?
- Kako utiču na njegov osećaj sigurnosti?
- Da li povećavaju ili smanjuju verovatnoću ponavljanja ponašanja?

### *III deo – Novi odgovor: Odgovor zasnovan na mentalizaciji*

Grupe dobijaju zadatak da osmisle kako bi hranitelj, nakon što je pokušao da razume detetov unutrašnji svet, mogao da reaguje na način koji:

- zadržava mentalizujući stav,
- jasno postavlja granicu,
- vodi ka rešavanju problema i sprečavanju ponavljanja ponašanja.

U tom procesu razmatraju sledeća pitanja:

- Kako hranitelj može započeti razgovor tako da pokaže da želi da razume, a ne da optuži?
- Na koji način može imenovati detetova moguća osećanja, a da pritom ne opravda krađu i laganje?
- Kako jasno i smireno može reći šta je neprihvatljivo u ponašanju?
- Kako detetu može objasniti posledice takvog ponašanja po odnos poverenja?
- Na koji način može uključiti dete u popravlanje štete (vraćanje novca, dogovor oko pravila korišćenja uređaja, preuzimanje odgovornosti)?
- Kako zajedno sa detetom mogu osmisliti drugačiji način reagovanja u sličnim situacijama ubuduće?
- Koje konkretne dogovore i strukture je potrebno postaviti da bi se smanjila verovatnoća ponavljanja ponašanja?

Zadatak grupa je da formulišu primer razgovora ili postupanja koji pokazuje:

- razumevanje unutrašnjih stanja deteta,
- jasnu i doslednu granicu,
- restorativni pristup (popravlanje štete i obnova poverenja),
- plan za drugačije postupanje u budućnosti.

Svaka grupa predstavlja svoj predlog.

#### *Završno sumiranje*

Realizator naglašava da mentalizacija i postavljanje granica nisu suprotnosti. Kada hranitelj najpre pokuša da razume detetov unutrašnji svet, a zatim jasno označi šta nije prihvatljivo, dete uči da su osećanja dozvoljena, ali da ponašanje ima posledice.

Odgovor zasnovan na mentalizaciji vodi dete ka preuzimanju odgovornosti, popravljanju štete i zajedničkom pronalaženju drugačijih rešenja za buduće situacije. Cilj nije kazna, već razvoj unutrašnje regulacije i sprečavanje ponavljanja ponašanja koje može biti štetno za dete ili za druge.

## **Vežba 6: Socijalizacija deteta – mapa pripadanja i mali sledeći korak**

Predložena vežba se zasniva na delu priručnika koji govori o socijalizaciji deteta i ulozi hranitelja u izgradnji osećanja pripadnosti. Može se realizovati nakon kratkog podsećanja da socijalizacija nije samo učenje pravila ponašanja, već proces kroz koji dete razvija poverenje, osećaj sigurnosti i sposobnost uspostavljanja odnosa.

Realizator uvodno naglašava da neka deca pokazuju teškoće u socijalizaciji kroz povlačenje i izolaciju, dok druga mogu reagovati agresivno, prkosno ili kontrolirajuće. I jedno i drugo može biti način zaštite od novog razočaranja ili odbacivanja.

Nakon uvoda, hranitelji rade sledeći zadatak:

Svaki hranitelj (ili male grupe) dobija papir i crta jednostavnu „mapu pripadanja“.

U sredini papira piše ime deteta. Oko deteta se upisuju krugovi ljudi i sredina u kojima dete boravi:

- članovi hraniteljske porodice
- šira porodica i prijatelji hranitelja
- škola/vrtić
- vršnjaci
- aktivnosti u zajednici (sport, radionice, komšiluk)

Zadatak je da hranitelji razmisle i označe:

- gde se dete trenutno oseća sigurno i prihvaćeno
- gde postoje teškoće (povlačenje, konflikti, nepoverenje, preterana zavisnost, odbacivanje od strane vršnjaka)

Nakon toga, realizator postavlja ključno pitanje:

„Koji je mali sledeći korak uključivanja za ovo dete?“

Objašnjava se da mali sledeći korak znači:

- realan i dostižan korak koji detetu ne izaziva preplavljujući stres,
- aktivnost koja postepeno proširuje detetov krug sigurnosti,
- iskustvo u kojem dete ima podršku hranitelja i visoku verovatnoću uspeha.

To nije: „Dete mora da se uklopi u razred“ ili „Mora da ide na trening“.

To jeste, na primer: pozvati jedno dete iz razreda na kratko druženje u kući uz prisustvo hranitelja, otići zajedno na probni trening bez obaveze da dete odmah učestvuje, ostati kratko na rođendanu, uz mogućnost da se ranije ode ako je detetu previše itd.

U plenarnom delu, realizator postavlja pitanja:

- Da li je korak koji predlažemo u skladu sa detetovim trenutnim kapacitetima?
- Da li dete ima našu podršku tokom tog iskustva?
- Da li očekujemo previše, prebrzo?

U završnom sumiranju naglašava se:

Socijalizacija se ne gradi pritiskom, već postepenim širenjem kruga sigurnosti.

Hranitelj je sigurna baza iz koje dete izlazi u svet i kojoj se vraća.

Kada dete doživi male uspehe u odnosima, gradi samopouzdanje i poverenje u druge.

## **Vežba 7: Navike koje jačaju mentalno zdravlje deteta**

Predložena vežba se zasniva na delu priručnika koji govori o povezanosti svakodnevnih navika i mentalnog zdravlja. Cilj vežbe je da hranitelji razumeju koje navike predstavljaju zaštitne faktore za mentalno zdravlje deteta i kako ih mogu podsticati u svakodnevnom životu.

Realizator uvodno podseća da mentalno zdravlje deteta ne zavisi samo od velikih intervencija, već pre svega od svakodnevnih iskustava i ponavljajućih obrazaca – načina na koji dete spava, jede, provodi vreme, gradi odnose i doživljava strukturu dana.

Nakon uvoda, hranitelji se dele u male grupe i dobijaju zadatak da odgovore na sledeće pitanje:

„Koje svakodnevne navike doprinose dobrom mentalnom zdravlju deteta?“

Grupe razmišljaju i navode konkretne navike, kao što su:

- dosledna dnevna struktura i predvidive rutine (ustajanje u slično vreme, zajednički obroci, učenje, igra, odmor, večernje rutine)
- negovanje odnosa i socijalne mreže podrške (povezanost sa hraniteljem, vršnjacima i drugim značajnim odraslima)
- redovna fizička aktivnost i sport
- boravak u prirodi (šetnje, park, izleti, rad u bašti)
- odnos sa životinjama / briga o kućnom ljubimcu
- kreativne aktivnosti (crtanje, muzika, gluma, heklanje, praktične aktivnosti poput kuvanja ili popravki)
- uključivanje deteta u pomaganje i brigu o drugima (u kući ili zajednici)
- zdrav odnos prema tehnologiji (dogovorena ograničenja, digitalni detoks, ograničavanje ekrana pre spavanja)
- stabilne večernje rutine koje podržavaju kvalitetan san

Nakon prikupljenih odgovora, realizator ih dopunjuje i povezuje sa naučno potvrđenim zaštitnim faktorima za mentalno zdravlje.

Zatim sledi drugi korak zadatka:

Svaka grupa bira dve navike sa liste i razrađuje:

- Kako ta navika konkretno doprinosi mentalnom zdravlju deteta?
- Šta može biti prepreka u njenom uspostavljanju kod deteta koje je imalo traumatska iskustva?
- Šta hranitelj može da uradi da tu naviku postepeno uvede ili ojača?

U plenarnom delu grupe dele svoje primere, a realizator naglašava da kod dece sa traumatskim iskustvima čak i „jednostavne“ navike mogu zahtevati strpljenje, doslednost i senzitivnost.

U završnom sumiranju naglašava se:

Navike su temelj mentalnog zdravlja.

Struktura, predvidivost, fizička aktivnost, kvalitetan san i emocionalna povezanost predstavljaju svakodnevne zaštitne faktore.

Hranitelj ne može ukloniti detetova prethodna iskustva, ali može svakodnevnim navikama graditi stabilnost i otpornost.

## Vežba 8: Različitost deteta – prihvatanje i osećaj pripadnosti

Predložena vežba se zasniva na delu priručnika koji govori o različitosti i njenom uticaju na mentalno zdravlje deteta. Može se realizovati nakon kratkog uvoda o tome kako različitosti – vidljive i nevidljive – oblikuju detetovo iskustvo sebe i sveta, kao i o tome kako njihovo prihvatanje ili ignorisanje utiče na samopouzdanje, emocionalnu sigurnost i osećaj pripadnosti.

Realizator započinje pitanjem upućenim grupi: „Šta sve može činiti jedno dete različitim?“

Odgovori se beleže na flipčartu i mogu uključivati: pol, etnicitet, jezik, invaliditet, religiju, telesne karakteristike, siromaštvo, iskustvo traume, život u hraniteljstvu, razvojne teškoće, emocionalnu ranjivost i druge oblike vidljivih i nevidljivih različitosti.

Zatim realizator postavlja sledeća pitanja:

- Kako dete može da oseti da njegova različitost nije prihvaćena?
- Koje poruke dete tada može da usvoji o sebi?
- Kako to utiče na njegovo mentalno zdravlje?

Nakon uvodne diskusije, hranitelji rade sledeći zadatak:

Svaki učesnik (ili male grupe) razmišlja o jednom detetu o kome brine i odgovara na pitanja:

- Koje su njegove vidljive i nevidljive različitosti?
- Na koje načine okruženje (škola, vršnjaci, šira porodica) reaguje na te različitosti?
- Da li dete dobija poruke prihvatanja ili poruke da „nije dovoljno dobro“?

Zatim sledi ključni deo vežbe:

Hranitelji treba da osmisle konkretne načine na koje mogu podržati detetov osećaj prihvaćenosti i pripadnosti u svakodnevnom životu.

To može biti kroz:

- reči koje koriste i poruke koje šalju detetu
- način na koji reaguju na komentare drugih ljudi
- porodične rutine i običaje koji detetu daju osećaj sigurnosti
- materijalno i simboličko okruženje (knjige, jezik, kulturni elementi, prostor za izražavanje)
- podsticanje deteta da izrazi svoja osećanja i iskustva bez straha od osude

U plenarnom delu realizator vodi diskusiju ka sledećim porukama:

Neprihvatanje različitosti stvara uslove za sram, izolaciju i nisko samopoštovanje. Deca često usvajaju poruku: „Sa mnom nešto nije u redu.“ Uloga hranitelja nije da ignoriše različitost niti da je tretira kao problem, već da detetu obezbedi siguran prostor u kome može da razvija zdravu sliku o sebi. U završnom sumiranju naglašava se da podrška detetovom osećaju prihvaćenosti i pripadnosti predstavlja snažan zaštitni faktor mentalnog zdravlja. Kada dete dobija poruku da je viđeno, uvaženo i prihvaćeno, razvija samopoštovanje, veću emocionalnu sigurnost i otpornost na stigmatu i odbacivanje.

## **Vežba 9: Dete, mentalno zdravlje i digitalni svet**

Predložena vežba ima za cilj da pomogne hraniteljima da razumeju kako digitalni svet utiče na mentalno zdravlje deteta – kao prostor podrške, ali i kao prostor rizika. Fokus je na razvoju kompetentne i zaštitne uloge hranitelja u savremenom digitalnom okruženju.

Realizator uvodno naglašava da digitalni svet nije odvojen od realnog života – iskustva koja dete ima onlajn imaju stvarne emocionalne posledice.

*Prvi deo – Digitalni svet kao resurs za mentalno zdravlje*

Hranitelji u malim grupama razmišljaju o sledećem:

- Na koje načine digitalni svet može doprineti mentalnom zdravlju deteta?
- Kada internet može biti prostor povezivanja, razvoja i podrške?

Navode se primeri kao što su:

- održavanje kontakta sa vršnjacima
- osećaj pripadnosti i pronalaženje zajednica interesovanja
- edukativni sadržaji i razvoj talenata
- kreativno izražavanje
- dostupnost informacija i podrške

Nakon toga sledi ključna diskusija:

„Kako hranitelj može aktivno podržati dete da koristi internet na način koji jača njegovo mentalno zdravlje?“

Razmatraju se konkretni postupci:

- interesovanje za sadržaje koje dete prati
- zajedničko biranje kvalitetnih sadržaja
- razgovor o onome što dete doživljava onlajn
- podsticanje kritičkog mišljenja

*Drugi deo – Nasilje i rizici na internetu*

U ovom delu fokus se stavlja na prepoznavanje rizika i različitih oblika digitalnog nasilja.

Hranitelji razmatraju:

- Koji su najčešći oblici nasilja na internetu?
- Kako se digitalno nasilje razlikuje od sukoba ili „šale“?
- Kako dete može pokazati da je izloženo nasilju?

Naglašavaju se sledeći oblici rizika:

- sajber nasilje (ponižavanje, isključivanje, širenje glasina)
- deljenje privatnih sadržaja bez dozvole
- sekstorzija i manipulacija
- lažno predstavljanje i grooming
- govor mržnje i diskriminacija
- sajber uhođenje

Razmatraju se i znaci upozorenja kod deteta:

- nagla promena raspoloženja nakon boravka onlajn
- povlačenje i izbegavanje škole
- skrivanje aktivnosti na telefonu
- izražena uznemirenost pri primanju poruka

Zadatak grupa je da definišu konkretne korake zaštite koji uključuju:

- otvoren razgovor bez osuđivanja
- podučavanje deteta kako da blokira i prijavi nasilje
- jasno ohrabrivanje da se obrati odraslima ili prijavi nasilje
- uspostavljanje jasnih, ali dogovorenih pravila korišćenja interneta

*Treći deo – Prekomerno korišćenje interneta i mentalno zdravlje*

U trećem delu vežbe hranitelji razmatraju pitanje:

„Kada korišćenje interneta prestaje da bude podrška, a postaje rizik za mentalno zdravlje deteta?“

Diskusija obuhvata moguće posledice prekomernog korišćenja:

- poremećaj sna
- razdražljivost i pad tolerancije na frustraciju
- povlačenje iz porodičnih odnosa
- pad koncentracije i školskog uspeha
- smanjena fizička aktivnost
- poređenje sa nereálnim idealima i pad samopouzdanja

Hranitelji razmatraju:

- Kako postaviti granice bez konflikta i borbe za moć?
- Kako prepoznati da je detetu internet postao način izbegavanja problema?
- Kako pomoći detetu da razvije balans?

Realizator naglašava da je cilj razviti samoregulaciju kod deteta, a ne samo spoljašnju kontrolu.

*Završni rezime realizatora*

Zaključna poruka je: Digitalni svet može biti prostor razvoja, ali i prostor povrede. Uloga hranitelja nije da detetu kontroliše digitalni svet, već da ga osposobi da ga koristi bezbedno i promišljeno.

## **Ključne reference:**

Anđelković. I.--Afektivna vezanost i mentalizacija hranitelja kao doprinos mentalnom zdravlju dece bez roditeljskog staranja,doktorska disertacija-Univerzitet u Beogradu-Fakultet političkih nauka-2024

Banks, J. A. (2006). Cultural Diversity and Education: Foundations, Curriculum, and Teaching.

Bogdanović. A. -Trauma i mentalno zdravlje mladih: medijatorska uloga afektivne vezanosti, mentalizacije i disocijacije,doktorska disertacija, - Univerzitet u Nišu,Filozofski fakultet-2022

Borisavljević T.- Kako ojačati hranitelje da budu sigurna baza detetu na hraniteljstvu-Socijalna misao, 2015

Centar za prava deteta (CPD) (2024). Procena potreba u vezi mentalnog zdravlja adolescenata i psihosocijalne podrške. Beograd: CPD.

Erikson, E. (1968). Identity: Youth and Crisis.

Erikson, E. H. (1950). Childhood and Society. New York: Norton.

Golding. K (2008) Nurturing Attachments : Jessica Kingsley Publisher-2008

Havighurst, R. (1972). Developmental Tasks and Education. New York: David McKay Company.

Jasper Jul-Vaše kompetentno dete

Karterud S. and Bateman A. -MBT Introduction Manual-Anna Freud Centre

Kendrick, A. (2015). Relationships and recovery: The role of care and caring relationships.

Kinderperspective-Program Akademija za stručnjake iz Srbije-2019-2024

Ministarstvo prosvete RS (2023). Priručnik za postupanje ustanova obrazovanja i vaspitanja u kriznim situacijama. Beograd.

National Child Traumatic Stress Network . Caring for Children Who have Experienced Trauma: A Workshop for Resource Parents. NCTSN-2010

Petrović M.- Odnos vezanosti i mentalizacije sa kompetencijama za hraniteljstvo- Univerzitet u Beogradu, Filozofski Fakultet, Odeljenje za psihologiju

Piaget, J. (1972). The Psychology of the Child. New York: Basic Books.

Purvis K., Cross.D, and Sunshine.W- The Connected Child-McGraw-Hill eBooks, 2007

Salo.S, Mentalization , HUCH/Helsinki University Hospital, Pilke-Clinic 2014

Siegel, D. (2012). The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are.

Svetska zdravstvena organizacija (SZO). Promocija mentalnog zdravlja i prevencija mentalnih poremećaja kod dece i adolescenata. Geneva: WHO, 2020.

Svetska zdravstvena organizacija – WHO (2022). Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice.

Šilić.V-. Mentalno zdravlje dece na hraniteljstvu: uloga kvaliteta staranja o detetu od strane hranitelja- Univerzitet u Novom Sadu, Filozofski fakultet

Tanasijević J.; Borisavljević T.; Jakšić.I : Hraniteljstvo kao podrška razvoju rezilijentnosti kod dece na porodičnom smeštaju, - Univerzitet u Beogradu- Fakultet političkih nauka- 2020

UNICEF (2009). Smernice za alternativno staranje dece.

UNICEF (2019). Adolescent Mental Health: A Global Priority. New York: UNICEF.

UN Konvencija o pravima deteta (1989).

Žegarac N., Jović S., Krstić K, Mihić I.- Budi ruka koja voli-Društvo za dečiju i adolescentnu psihijatriju i srodne struke DEAPS, 2022

Žegarac, N. & Krnjaić, Z. (2019). Hraniteljstvo i dobrobit adolescenata. Beograd: Pravni fakultet.