

PONAŠANJE: VODIČ ZA PREŽIVLJAVANJE



KAKO DONOSITI DOBRE ODLUKE I KLONITI SE NEVOLJA

dr. sc. Tom McIntyre

Uredila Marjorie Lisovskis



OSTVARENJE

Biblioteka SAMOPOMOĆ ZA KLINCE

Copyright © 2003 by Tom McIntyre, Ph.D.

Original edition published by Free Spirit Publishing Inc., Minneapolis, Minnesota, U.S.A.
under the title **"The Behavior Survival Guide for Kids"**.

All rights reserved under the International and Pan-American Conventions.

Prvi izdavač je Free Spirit Publishing Inc., SAD. Sva prava pridržana.

© Za hrvatsko izdanje: Ostvarenje d.o.o.

Prijevod: Gorana Horvat, prof. soc. pedagog

Lektura: Nana Moferdin

Ilustracije: Chris Sharp

Ilustracija na naslovnici: Marieka Heinlen

Urednica hrvatskog izdanja: Ilona Posokhova, prof. eduk. reh.

U svrhu očuvanja privatnosti imena djece i učitelja u pričama i primjerima su promijenjena.

Istraživanje spomenuto u "Teško je biti klinac s PUP-om" (str. 11-12) proveli su B. Behre, T. McIntyre i K. Rogers (1993), publikacija "They Tell Me I'm Crazy: Student Responses to Being Labeled Behavior Disordered", *Perceptions*, 27(4), 12-13.

Tisak: Kratis d.o.o.

I. izdanje: veljača, 2006.

Naklada: 1000 kom.

Nakladnik:

OSTVARENJE d.o.o.

Donji Vukojevac 12, 44272 Lekenik

tel/fax: 044 732-228, 732-230

<http://razvojdjece.crolink.net>

<http://ostvarenje.crolink.net>

ostvarenje@hi.htnet.hr

CIP - Katalogizacija u publikaciji
Nacionalna i sveučilišna knjižnica - Zagreb

UDK 159.922.76-056.49(02.053.6)

MACINTYRE, Tom

Ponašanje: vodič za preživljavanje: kako donositi dobre odluke i kloniti se nevolja
/ Tom McIntyre; uredila Marjorie Lisovkis ; <prijevod Gorana Horvat>. -
Lekenik: Ostvarenje, 2006. - (Biblioteka Samopomoć za klince)

Prijevod djela: The behavior survival guide for kids.

ISBN 953-6827-39-5

460117021

ISBN: 953-6827-39-5

POSVETA

Dok sam pisao ovu knjigu mnogo sam razmišljao o učenicima koje sam nekada podučavao, a koji su imali probleme u ponašanju. Mnogo smo toga zajedno naučili. Zato ovu knjigu želim posvetiti njima.

Knjigu također želim posvetiti svojim roditeljima i bratu, koji su mi uvijek pružali podršku. Zajedno s mojom suprugom Cindy i kćerkicom Savannah Ying, te su osobe moj život učinile zabavnim i uspješnim.

ZAHVALA

Iako je na naslovnici knjige istaknuto samo moje ime, važno je reći da sam bio dio tima. Mnogo ljudi mi je pomoglo da napišem ovu knjigu. Volio bih im zahvaliti:

Hvala gospođici Doroti Koczewskoj i njezinim učenicima s problemima u ponašanju. U ovoj smo knjizi citirali djecu iz njezinog razreda.

Drugi nastavnici, poput gospođice Kirstin Larson i gospodina Johna Schmidta, pročitali su knjigu prije nego što je bila dovršena. Rekli su mi na koji način da izmijenim knjigu kako bih je učinio još boljom. Dr. Beth Russell, ravnateljica, također je pregledala knjigu i dala mi dobre savjete. Isto je učinila i gospođica Denise Poston, istraživačica i majka djeteta koje je radilo na donošenju dobrih odluka. Pomagala nam je i gospođica Debra Carlson, koja radi s roditeljima djece s problemima u ponašanju.

Osoba s kojom sam najviše radio bila je Margie Lisovskis, urednica ove knjige. Ova marljiva i zabavna gospođa pomogla mi je da bolje napišem tekst kako biste ga vi mogli lako razumjeti. Dala mi je i neke sjajne ideje kojima sam se poslužio u knjizi.

I drugi ljudi u izdavačkoj kući Free Spirit ("Slobodan duh") uložili su trud kako bi ova knjiga bila dobra. Judy Galbraith, predsjednica Free Spirita, našla je mnogo informacija koje sam trebao i surađivala je s gospođicom Lisovskis kako bi mi pomogla da napišem bolju knjigu. Preljepi crtež na naslovnici knjige nacrtala je Marieka Heinlen. Slikar Chris Sharp izradio je ostale crteže.

Sada želim zahvaliti **TEBI** na čitanju ove knjige! Želim ti sreću u naporu koji ulažeš da svoj život učiniš boljim i ljepšim.

SADRŽAJ

UPOZNAJ DR. MACAI	vii
UVOD: KAKO TI OVA KNJIGA MOŽE POMOĆI	1
Kako se služiti ovom knjigom	3
Piši dr. Macu	5
ŠEST VELIKIH PROBLEMA S KOJIMA SE DJECA S PUP-OM HVATAJU UKOŠTAC	6
POGLAVLJE 1: ŠTO JE PUP?	7
Što znači PUP?	7
Što PUP NE znači	10
Nije lako biti klinac s PUP-om	11
POGLAVLJE 2: RAZLIČITI KLINCI, RAZLIČITI UZROCI PUP-A	14
1. Klinci koji trebaju naučiti donositi dobre odluke	15
2. Klinci kojima su zbrčkane kemikalije u mozgu	16
3. Klinci koji uče na drukčiji način	17
4. Klinci koji žele pažnju	18
5. Klinci koji osjećaju ljutnju i žele se s nekim obračunati	19
6. Klinci koji misle loše o sebi	19
POGLAVLJE 3: ZAŠTO SAM U PROGRAMU ZA DJECU S PUP-OM?	22
Kako su u školi odlučili da imam PUP?	23
Što se nalazi u prilagođenom programu?	24
Zašto nisam u redovnom razrednom odjelu?	26
Što ako ne želim natrag u redovan razredni odjel?	29
POGLAVLJE 4 : ČETIRI PAMETNE ODLUKE KOJE TI POMAŽU DA SE NOSIŠ S OSJEĆAJIMA	33
Kako mogu razlikovati loše odluke od pametnih?	34
Pametna odluka br. 1: Izgradi svoje samopoštovanje	38
Pametna odluka br. 2: Razgovaraj s nekim u koga imaš povjerenja ...	44
Pametna odluka br. 3: Piši ili crtaj	46
Pametna odluka br. 4: Ohladi se ili pokreni!	47

POGLAVLJE 5: JOŠ JEDNA PAMETNA ODLUKA KOJA TI POMAŽE DA SE NOSIŠ S OSJEĆAJIMA	49
Pametna odluka br. 5: Stani, razmisli, izaberi i opet razmisli	50
POGLAVLJE 6: TRI VJEŠTINE PREŽIVLJAVANJA KOJE TI POMAŽU DA SE NOSIŠ S NAPORNIM LJUDIMA	62
1. Ignoriraj ružne riječi i postupke	63
2. Budi asertivan	66
3. Reci "ja" umjesto "ti"	69
POGLAVLJE 7: KAKO DONOSITI DOBRE ODLUKE U ŠKOLI	73
Budi spreman	74
Zamoli druge za pomoć	75
Pet "trikova" koji će ti pomoći da pratiš svoj napredak	76
POGLAVLJE 8: KAKO BITI U BOLJIM ODNOSIMA S UČITELJIMA	88
Govori učiteljima lijepe stvari	88
Pusti učitelje da poučavaju	90
Daj prijedloge u obliku pitanja	91
Napravi "sendvič"	93
Posluži se "modifikacijom ponašanja"	97
Koristi sve svoje vještine zajedno	100
POGLAVLJE 9: KAKO STEĆI I ZADRŽATI PRIJATELJE	103
Govori drugima lijepe stvari	104
Ljudima postavlja pitanja o njima samima	105
Pruži ruku drugima	106
Sudjeluj u aktivnostima	108
Pažljivo biraj prijatelje	111
POGLAVLJE 10: KAKO POMAGATI ODRASLIMA U OBITELJI DA POMAŽU TEBI	113
Koristi vještine govorenja i slušanja	115
Zatraži pomoć u ostvarivanju svog cilja	117
Uzmi predah	121
Zajedno sastavite podsjetnik	123

POGLAVLJE 11: JOŠ IDEJA KOJE ĆE TI POMOĆI DA SE	
OSJEĆAŠ DOBRO KOD KUĆE	126
Reci odraslima iz svoje obitelji o svojim dobrim odlukama	127
Pobrini se da tvoji učitelji podijele dobru vijest	127
Napravi plan kako da riješiš probleme	128
Čini dobra djela bez ikakvog razloga ili povoda	131
Reci "Hvala"	132
Brini se o sebi	132
POGLAVLJE 12: SEDAM POBJEDNIČKIH NAČINA ZA POSTIZANJE	
POZITIVNE PROMJENE	135
1. Zapamti zlatno pravilo	136
2. Preuzmi odgovornost za svoje postupke	137
3. Nemoj koristiti PUP kao izgovor	138
4. Budi strpljiv i uporan	140
5. Uči iz iskustva	140
6. Razmišljaj o svojoj budućnosti	141
7. Znaj da MOŽEŠ pobijediti PUP	142
RJEČNIK	148
RJEŠENJA NEKIH OD IZAZOVA I PITANJA	154
KNJIGE KOJE TI PREPORUČUJEM	158
A ŠTO S ODRASLIMA?	159
KAZALO	161

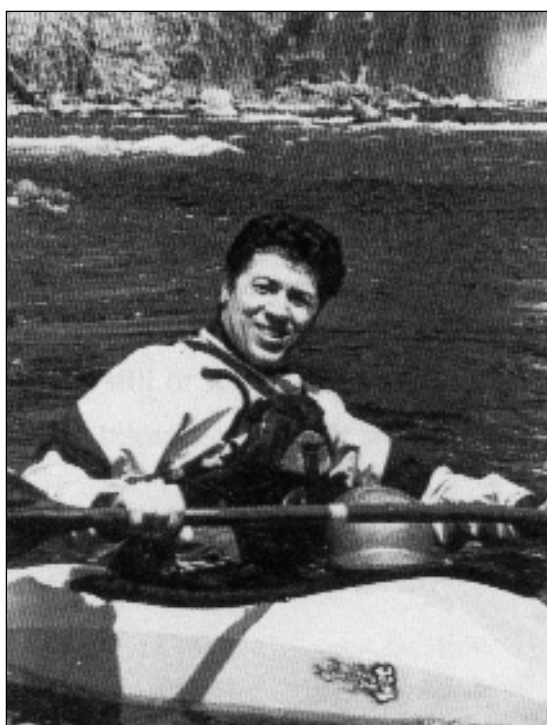
OBRASCI ZA PRESLIKAVANJE I KORIŠTENJE

Spremni odgovori	60-61
Bilješke o ciljevima	84
Nadmaši svoj prijašnji najbolji rezultat	85
Plan oblikovanja	86
Ugovor	87
Bodovi osvojeni kod kuće	125
Preuzimanje odgovornosti za odluke	146-147

UPOZNAJ DR. MACA!

Bok! Ja sam Tom McIntyre (Mek-in-tajer). U školi sam radio s mnogo djece koja imaju probleme u ponašanju (PUP). Danas sam profesor na Hunter koledžu u gradu New Yorku. Podučavam nastavnike tome kako uspješnije raditi s djecom koja imaju PUP. Posjećujem razrede tih nastavnika i razgovaram s njihovim učenicima. Nastavnici i učenici zovu me dr. Mac. ("Dr." je skraćeno od "doktor". U mom slučaju to ne znači da sam liječnik. "Doktor" je naziv i za ljude koji su osam godina pohađali fakultet kako bi stekli zvanje doktora znanosti.) Imam stranice na Internetu putem kojih pomažem roditeljima i učiteljima da uspješno rade s djecom koja nastoje bolje upravljati svojim ponašanjem. Zovu se "Čudesne dr. Macove stranice sa savjetima o upravljanju ponašanjem" ("Dr. Mac's Amazing Behavior Management Advice Site").

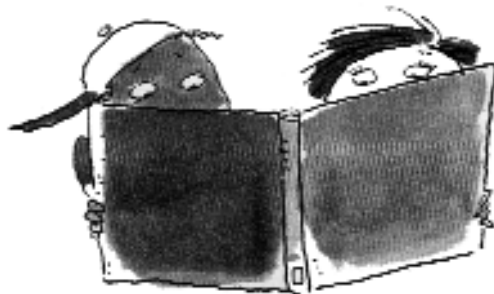
Kada imam slobodnog vremena, volim ići na izlete u šumu gdje je mirno i tiho. Ako tražim uzbuđenje, veslam u kajaku niz riječne brzace.



DR. MAC

* Op. hrv. ur. - Čitatelji i čitateljice primijetit će da je tekst napisan u muškom rodu. Nije nam u prijevodu bila namjera zanemariti čitateljice, ili pretpostaviti da se savjeti ne mogu odnositi na djevojčice s PUP-om. Dapače. Ali zbog tečnosti, jednostavnosti, razumljivosti i jasnoće teksta odlučili smo pisati samo u jednom rodu.

KAKO TI OVA KNJIGA MOŽE POMOĆI



- Upadaš li često u nevolje (iako pokušavaš učiniti pravu stvar)?
- Imaš li problema u pridržavanju pravila u školi i kod kuće?
- Je li ti teško mirno sjediti ili biti na jednome mjestu?
- Imaš li problema u učenju jer ne možeš prestati misliti o svojim osjećajima?
- Udaraš li ljude ili vičeš na njih kada si ljutit ili uzrujan?
- Je li ti teško naći prijatelje i zadržati ih?
- Osjećaš li se ponekad stvarno tužno?
- Osjećaš li se loše kada razmišljaš o sebi i stvarima koje činiš?
- Jesi li se prestao pokušavati ponašati dobro jer misliš da to ne možeš?


Ako si odgovorio ili odgovorila **DA** na bilo koje od ovih pitanja, ovo je knjiga za tebe!



JESU LI TI NEKI LJUDI DALI "ETIKETU" VEZANU UZ PONAŠANJE? Ova ti knjiga može pomoći ako si dobio etiketu kao što je PUP, ET, EPP, OET ili bilo kakvu drugu koja se tiče ponašanja. (Malo kasnije pročitat ćeš više o tim etiketama.) Kako bih stvari učinio jednostavnima, u knjizi koristim kraticu PUP. No, ideje i savjeti odgovaraju i djeci s drugim etiketama vezanim uz ponašanje. U ovoj knjizi potraži odgovore na pitanja poput ovih:

- Zašto djeca s PUP-om imaju teškoće u donošenju dobrih odluka?
- Što djeca s PUP-om mogu poduzeti u vezi s tim što imaju PUP?
- Zašto učitelji, roditelji i ostala djeca ne razumiju djecu s PUP-om?
- Kako djeca s PUP-om mogu učiniti stvari boljima za sebe?

ŠTO AKO NEMAŠ "ETIKETU" VEZANU UZ PONAŠANJE? Možda ti je ponašanje problem čak i ako ti nitko nije dao etiketu kao što je PUP. Ova knjiga može pomoći i tebi. Puna je ideja i zamisli o tome kako da naučiš upravljati vlastitim ponašanjem na način koji ti omogućuje da se bolje slažeš s učiteljima, ostalom djecom i roditeljima.



Djeca žive u različitim vrstama obitelji. Možda živiš s jednim ili dvoje roditelja. Možda živiš s djedom i bakom, poočimom ili pomajkom, skrbnikom ili odraslim rođakom. Ova knjiga obično se služi izrazima roditelji, odrasli članovi obitelji ili odrasli ukućani. Kada vidiš te riječi, misli na odraslu osobu ili odrasle osobe s kojima živiš, a koje se brinu o tebi.

Zato sam ovu knjigu nazvao *Ponašanje: Vodič za preživljavanje*. "Preživljavanje" je kada uspješno prebroditi teško iskustvo i nastaviti sa životom. Knjiga će mnogo govoriti o izazovima jer je to ono s čime se suočavaš - s izazovima. Ti novi izazovi su poput prepona koje preskaču trkači u atletici na nekim od svojih utrka. Ti ćeš preskakati nove prepone - prepone ponašanja. Prevladavanje ovih prepona može ti pomoći da pobijediš u utrci života.

Ova knjiga neće raščistiti sve probleme. Ali ako se služiš prijedlozima koje daje, može ti pomoći da stvari učiniš **BOLJIMA** za sebe na mnogo načina. Može ti pomoći da bolje razumiješ PUP. Može ti dati ideje kako da školu i dom učiniš mjestima gdje će ti biti ljepše provoditi vrijeme. Može ti pomoći da stvaraš kvalitetnija prijateljstva. Može ti pomoći da donosiš bolje odluke i da imaš bolje mišljenje o sebi.



Ovu knjigu možeš čitati malo-pomalo ili od početka do kraja. Ili možeš pročitati samo dijelove koji su ti najzanimljiviji.

POGLAVLJA 1, 2 i 3 govore o tome što je "PUP". U njima ćeš naći informacije o tome što znači imati etiketu kao što je PUP ili neki drugi skup slova. (Ova knjiga koristi termin PUP. Ali

namijenjena je tebi bez obzira koju etiketu imaš. Više o etiketama pronaći ćeš u prvome poglavlju.) Saznat ćeš zašto neka djeca imaju PUP. Čitat ćeš o zakonu koji kaže da škole moraju pomagati djeci s PUP-om. Otkrit ćeš neke načine na koje škole to čine.

POGLAVLJA 4-12 pomažu ti da preuzmeš kontrolu nad svojim ponašanjem. Naučit ćeš mnoge vještine za hvatanje ukoštac sa svojim snažnim osjećajima i izlaženje na kraj s teškim ljudima. Pročitat ćeš i isprobati ideje za postizanje toga da učitelji prema tebi postupaju pravedno. Naučit ćeš kako pronaći i zadržati prijatelje i slagati se s ljudima s kojima živiš.

U KNJIZI ćeš također pronaći:

- Citate i priče koje su ispričali stvarni dječaci i djevojčice. Ta su se djeca suočila s izazovima jer imaju PUP. (Njihova imena su izmijenjena radi očuvanja privatnosti.)
- Rubrike pod naslovom "Ti si na redu". Možeš razmišljati ili pisati o pitanjima. Ili možeš s nekim pričati o njima.
- Polja "Ideja!" U njima se predlažu stvari koje možeš učiniti da si pomogneš ostvariti promjene.
- Aktivnosti "Izazov za tebe". U njima ti se predlaže da vježbaš nove vještine.
- Obrasce koje možeš preslikati i upotrijebiti za praćenje svojih ciljeva i napretka.
- Riječi koje bi ti mogle zatrebati označene **podebljanim** slovima. Većina tih riječi objašnjena je kada ih prvi puta pročitaš. Sve smo riječi definirali u rječniku na stranicama 148-153.
- Popis knjiga, organizacija i web stranica koje ti mogu pomoći da naučiš više o mnogim temama spomenutim u knjizi.
- Kazalo, abecedni popis riječi s brojevima stranica na kojima se one nalaze. Od pomoći je ako želiš naći nešto vrlo određeno. Primjerice, možda ćeš u 10. poglavlju čitati o pripremanju "sendviča". Što ako se ne sjećaš o čemu se tu radi? U kazalu možeš potražiti "sendvič". Kazalo će ti reći brojeve stranica na kojima je objašnjena vještina pripremanja "sendviča". Tada možeš potražiti te stranice i pročitati sve o tome.



Ideja!



Pravi bilješke ili vodi dnevnik dok čitaš ovu knjigu. Crtaj ili piši u svoju bilježnicu. U njoj možeš raditi predložene aktivnosti ili bilježiti misli, osjećaje i iskustva koji ti padaju na pamet. Možda ćeš se dosjetiti ideje koju mi možeš poslati!



PIŠI DR. MACU

Nakon što pročitaš *Ponašanje: Vodič za preživljavanje*, molim te, piši mi. Ispričaj mi o izazovima u ponašanju s kojima se suočavaš i kako ti ova knjiga pomaže. Navedi mi nekoliko svojih ideja za suočavanje s izazovima u ponašanju. Možeš mi poslati pismo na ovu adresu:

Tom McIntyre
c/o Free Spirit Publishing
217 Fifth Avenue North, Suite 200
Minneapolis, MN 55401-1299
SAD

Volim i e-mail! Možeš mi pisati na e-mail adresu:

help4kids@freespirit.com

Šaljem ti svoje najljepše želje. Nastavi vjerovati u sebe. I nastavi raditi na suočavanju sa svojim izazovima. Ako u tome ustraješ, jednoga ćeš dana moći pogledati unatrag i biti vrlo ponosan ili ponosna na učinjene promjene.

DR. MAC

ŠEST VELIKIH PROBLEMA S KOJIMA SE DJECA S PUP-OM HVATAJU UKOŠTAC

OVO SU PROBLEMI KOJI MUČE DJECU KOJA IMAJU PUP:

1. Nitko mi ne govori što PUP znači. Zbog toga sam jako zabrinut. Pitam se: možda sa mnom nešto nije u redu?
2. Učitelji, roditelji i druga djeca ne vole me zbog onoga što stvarno jesam. Moje ponašanje ih sprečava da me vide onakvog kakav uistinu jesam.
3. Nemam mnogo prijatelja.
ILI
Želim imati bolje prijatelje koji se ljepše ponašaju prema meni.
4. Djeca me zadirkuju. Nazivaju me pogrdnim imenima i ismijavaju ono što radim.
5. Ljudi mi ne govore kada nešto radim krivo. Čak i kada nešto učinim dobro, ljudi to ponekad ne primjećuju.
6. Jako mi je teško promijeniti svoje ponašanje. To-liko sam navikao ponašati se na određeni način da zaboravljam koristiti bolje načine.

Poglavlje 1.

ŠTO JE PUP?

"PUP je etiketa. Ne sviđa mi se.
Ali u školi učim kako da se bolje ponašam."
- Julio, 11 godina

ŠTO ZNAČI PUP?

OVO JE DOBRO PITANJE. PUP je kratica za **problem u ponašanju***. (To je "službeni" jezik.) To znači da učitelji i druge odrasle osobe misle da tvoje ponašanje stoji na putu tvom uspjehu u školi. Sprečava te u tome da učiš onoliko dobro koliko bi mogao. Sprečava te da se dobro slažeš s ostalom djecom. Stručnjaci u školi koriste posebne metode da ti pomognu naučiti donositi bolje odluke dok si u školi. Ponašanja kojima te učitelji pokušavaju poučiti pomoći će ti i na druge načine. Pomoći će ti da se bolje slažeš sa svojom obitelji i s ostalom djecom. Ti novi načini ponašanja pomoći će ti i kasnije u životu. Pomoći će ti kad budeš išao u srednju školu ili na fakultet. Pomoći će ti da nađeš dobar posao (i da ga zadržiš). Čak će ti pomoći i u tome da, kada odrasteš, budeš dobar roditelj.

Podebljane riječi objašnjene su u rječniku na str. 148-153.

MOŽDA ĆEŠ ČUTI DRUGE IZRAZE. Postoje različiti nazivi za mnogo vrsta problema



* Op. hr. ur: Stručni termin "poremećaji u ponašanju" zamijenili smo terminom "problemi u ponašanju" kako bismo rječnik prilagodili djeci.

u ponašanju. Stručnjaci koji rade s djecom koja imaju probleme u ponašanju ne slažu se oko toga koje etikete bi trebalo koristiti - čak i kada pričaju o istome klinču! Doktori se služe drukčijim nazivima od učitelja. Učitelji koriste drukčije etikete od **psihologa**. Čak i različite škole upotrebljavaju različite etikete. Učenici imaju isto ponašanje, ali se ono naziva drukčije na različitim mjestima. Primjerice, učeniku bi neki stručnjak u jednom dijelu zemlje mogao dati etiketu PUP. Ali ako se isti učenik preseli u drugi dio zemlje, etiketa bi mogla biti promijenjena u **EPP**, **OET** ili neki drugi naziv koji se tamo koristi. (Službena značenja tih etiketa pronaći ćeš u rječniku.) Za ovu knjigu izabrao sam termin PUP jer taj naziv koriste mnogi učitelji i korišten je u mnogim knjigama.

KADA BI BILO PO MOM, SVI BI KORISTILI ETIKETU "IO". IO bi značilo **izazovi u odlučivanju**. Razlog za tu varijantu je taj što je za svu djecu s PUP-om **izazov** naučiti donositi bolje **odluke** (birati ono ponašanje koje je bolje). Odluke o tome kako se ponašati u školi, kod kuće i na drugim mjestima. Odluke glede toga koje će im riječi i postupci pomoći da se slažu s učiteljima, roditeljima i ostalom djecom. Odluke koje će im pomoći da više uživaju u životu.

U cijeloj knjizi nailazit ćeš na rubrike **"Ti si na redu"**. Možda ćeš nasamo htjeti razmisliti ili pisati o pitanjima i idejama u ovim poljima. Ili ćeš možda razgovarati o njima s učiteljem, odraslim članom obitelji, kolegom iz razreda ili prijateljem. Ti ćeš odlučiti.

Ti si na redu

- Koje si dobre odluke donio tijekom zadnjih nekoliko dana?

Možeš biti ponosan na njih. Reci sebi: "Hej, izvrsno napravljeno!"

- Koje odluke nisu bile dobre zbog toga što su uzrokovale probleme? Što si mogao učiniti umjesto toga?

Vježbaj odmah tu bolju odluku. Stvarno! Pretvaraj se da si opet u toj situaciji. Zatim riječima i/ili postupcima odigraj ispravno ponašanje. Ova vježba pomoći će ti da se sjetiš donijeti bolje odluke u budućnosti.

Važno je znati da, kada ti daju etiketu PUP, ne znači da te time kažnjavaju za nešto. Stručnjaci žele da uspiješ u životu. Žele se pobrinuti da dobiješ posebnu pomoć kako bi mogao donositi bolje odluke.

Također je važno zapamtiti da za različitu djecu dobivanje etikete PUP može značiti različite izazove. Nemaju svi PUP na isti način.

- Neka djeca s PUP-om imaju problema s poštivanjem pravila ili slijedenjem uputa.
- Drugoj je djeci teško mirno sjediti ili pažljivo pratiti nastavu.
- Neka djeca imaju teškoće u pronalaženju prijatelja.
- Druga su djeca vrlo sramežljiva ili tužna.
- Neka djeca moraju raditi na tome da govore istinu.

Pred nekom je djecom jedan od ovih izazova, ili dva ili tri. Neka djeca moraju svladati sve ove izazove. Ovisi.



Ideja!

Razmisli o izazovu u ponašanju koji je pred tobom - o situaciji u kojoj često donosiš pogrešan izbor ili krivu odluku o tome što reći ili učiniti.

- Što je **TO** što možeš učiniti na bolji način sljedeći put kada se nađeš u toj situaciji?

Razgovaraj o tome sa svojim roditeljem ili prijateljem u kojeg imaš povjerenja. Ili sam promisli o tome. Obećaj si da ćeš sljedeći put učiniti tu bolju stvar. Upiši to obećanje u svoju bilježnicu ili dnevnik. Zatim daj sve od sebe da ga održiš.

ŠTO PUP NE ZNAČI

Teško je objasniti značenje PUP-a. Ali postoji nekoliko stvari koje PUP zasigurno *ne* znači.

PUP NE ZNAČI DA SI "LOŠ" ILI "ZLOČEST". Da, ljudi su ti nekad možda rekli da si "zločest". Jako ih je uzrujalo ponašanje koje su vidjeli. Željeli bi da si donio bolju odluku. Ali nije ispravno da te nazivaju lošom osobom.

Bolje bi bilo da kažu: "Ti si dobro dijete, ali tvoje je ponašanje loše i treba prestati." Ili: "Ti si mi drag, ali ne sviđa mi se to ponašanje." Razlog zašto si donosio pogrešne odluke jest to što si te pogrešne odluke *naučio* ili što si se *osjećao* loše - a **NISI** donosio pogrešne odluke zato što si *ti* loš. Ali možeš naučiti donositi bolje odluke i bolje se nositi sa svojim osjećajima. Dok to budeš činio, ljudi se neće toliko uzrujavati i govoriti ti tako grozne stvari. Tvoje pametne odluke u ponašanju mogle bi čak pomoći drugim ljudima da vide svoja loša ponašanja i pogrešne odluke!



PUP NE ZNAČI DA SI "LUD". Ljudi koji su "ludi" nemaju kontrolu nad onime što rade. Ti imaš kontrolu nad mnogim svojim ponašanjima. I uskoro ćeš naučiti imati kontrolu i nad drugim ponašanjima. Kada ljudi vide da netko donosi krive odluke o ponašanju, ponekad koriste riječi koje nanose bol - riječi poput "lud", "uvrnut", "udaren", "skrenuo" i "šenuo". Dok budeš učio donositi bolje odluke o svome ponašanju, nećeš toliko često čuti te ljutite riječi koje ti nanose bol. Trebat će proći neko vrijeme prije nego ljudi uvide da si zaista i zauvijek promijenio svoje ponašanje. Tako da ćeš trebati donositi ispravne odluke dosta dugo prije nego što to ljudi primijete.



PUP NE ZNAČI DA SI "RETARDIRAN". U većini školâ, PUP znači da sudjeluješ u programu **specijalne edukacije**. Neka djeca misle da je svatko tko se nalazi u posebnom razrednom odjelu "**retardiran**". To nije istina. Djeca se uključuju u posebnu edukaciju iz mnogo razloga, ali među tom djecom vrlo je malo one koja imaju mentalnu retardaciju. Osobe s mentalnom retardacijom uče vrlo polako. One ne mogu naučiti mnogo toga zbog problema koji postoji u njihovom mozgu. Ti dobivaš posebnu pomoć zbog svog ponašanja, a ne zbog toga što ti je mozak spor. Ako imaš osjećaj da učiš presporo, to je vjerojatno zato što trebaš donositi bolje odluke vezane uz slušanje, slijeđenje uputa i rad na zadacima. Možda imaš i **teškoće u učenju** (TU). To vrijedi za neku djecu s PUP-om, ali ne za svu. (Više o tome možeš pročitati u 2. poglavlju.)



Ti si na redu

- Koje stvari su ti ljudi rekli koje su te boljele? Što misliš, zašto su ti to rekli?
- Jesi li smislio što bi mogao reći ili učiniti a što bi ti pomoglo kada ti netko kaže nešto loše? Ako jesi, što je to što činiš?

NIJE LAKO BITI KLINAC S PUP-OM

To je istina! Prije nekoliko godina, radio sam istraživanje s još dva učitelja. Grupi djece koja su bila etiketirana PUP-om postavili smo nekoliko pitanja. Jedno od pitanja je bilo:

"Kako druga djeca reagiraju kada saznaju da si uključen u poseban odgojno-obrazovni program?"