

**Neka bude bolje**





# Neka bude bolje

Aktivnosti koje pomažu djeci  
prebroditi stres i  
oporaviti se od traume



**Barbara Oehlberg**

Ilustrirala Stéphanie Roth

 Ostvarenje

Biblioteka  
RAZVOJ DJETETA

© Barbara Oehlberg, 1996.  
© hrvatsko izdanje Ostvarenje d. o. o. 2008.

Naslov izvornika “**Making It Better**”

First published in the United States under the title MAKING IT BETTER  
by Barbara Oehlberg. Copyright © Barbara Oehlberg, 1996.  
First published by Redleaf Press, a division of Resources for Child Caring.

Ilustracije: Stéphanie Roth

Prijevod: Alemka Mihalić Hubak  
Urednica izdanja: Iлона Posokhova  
Obrada i prijelom: Ostvarenje d. o. o.  
1. izdanje: siječanj, 2008.

**Nakladnik:**

OSTVARENJE d. o. o.  
Pušćine 21, 10417 Buševac  
tel: 01 62-55-747, 62-55-314  
faks: 01 62-55-751  
ostvarenje@hi.htnet.hr  
<http://razvojdjece.crolink.net>  
<http://glazba.crolink.net>

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 654196
---

ISBN: 978-953-6827-70-1

*Posvećeno Anneli,se,*  
koja je svojoj baki pokazala  
da i mala djeca mogu  
sama sebe liječiti,

*i Nathamu,*  
koji je uporno poučavao  
svoju baku kako da se s njim igra.



# Sadržaj

Predgovor .....	9
Zahvale .....	11
Uvod: Prozor mogućnosti .....	13
<b>PRVI DIO: DJETINJSTVO SE PROMIJENILO</b>	
<b>1. Trauma i oživljavanje nade .....</b>	<b>19</b>
Kako strahovi i gubici utječu na djecu .....	19
Prekidanje "začaranog kruga" nasilja .....	21
<b>2. Gubici u djetinjstvu: proces tugovanja .....</b>	<b>26</b>
Pružanje podrške djeci koja tuguju zbog gubitka .....	26
Problemi i iskustva koja prate gubitak, odvajanje i tugovanje .....	30
<b>3. Oporavak od traume i gubitka .....</b>	<b>39</b>
Iscjeljivanje igrom .....	39
<b>DRUGI DIO: AKTIVNOSTI KOJE POMAŽU DJECI</b>	
<b>4. Iscjeljuća igra .....</b>	<b>49</b>
Vođena igra .....	49
Aktivnosti iscjeljujuće igre .....	50
<b>5. Iscjeljujuće umjetničke aktivnosti .....</b>	<b>69</b>
Vođene umjetničke aktivnosti .....	69
Likovne aktivnosti .....	71
Aktivnosti s lutkama i materijalima za konstruiranje .....	93
Glazbene i tjelesne aktivnosti .....	98
<b>6. Iscjeljujuće jezične aktivnosti .....</b>	<b>113</b>
Vođene jezične aktivnosti .....	113
Aktivnosti u kojima koristimo papir i olovku .....	115

<b>7. Razvijanje djetetove otpornosti na stres</b> .....	<b>139</b>
Sredstva za razvoj otpornosti .....	139
Osiguravanje nenasilnog okruženja .....	145
<b>Dodatak</b> .....	<b>147</b>
Upućivanje stručnjaku .....	147
Preporučena literatura .....	149
<b>Kazalo aktivnosti</b> .....	<b>151</b>
<b>Kazalo problema</b> .....	<b>152</b>



# Predgovor

U cijelom svijetu svi oni koji se bave odgojem i obrazovanjem djece u zadnjih nekoliko godina primjećuju promjene koje se općenito događaju s djecom, posebno promjene u njihovu ponašanje. Ipak, djeca se nisu promijenila, već se promijenilo djetinjstvo. Djeca su odraz izazova, ponekad i zastrašujućih promjena koje se događaju u njihovoj okolini, a i šire.

Što je činiti roditeljima, odgojiteljima i učiteljima koji brinu o djeci? Nakon rješavanja problema u ponašanju, svakim danom sve je manje vremena koje nam preostaje za učenje. Možda ste već došli do zaključka da mnoga djeca ne uče onako kako bi doista mogla. Takav zaključak neće nam pomoći da u radu s njima postignemo željene ciljeve.

Kada sam počela raditi s djecom, nisam bila spremna za rad s onim mališanima koji nikad nisu spavali na vlastitom jastuku ili koji nekoliko dana zaredom nisu imali topli obrok. Očekivala sam da ću poučavati djecu koja nisu imala takvih loših iskustava, koju na pragu školovanja ne muče takvi problemi i koja će biti koncentrirana na stjecanje znanja. Bojim se da nisam jedina.

Djeca koja žive u neizvjesnosti i nesigurnosti teško se usredotočuju na učenje. Zato vi morate biti uporište koje će djetetu dati smisao života. Mogućnost da pozitivno utječete na promjene u djetetovu životu nikad nije bila veća no što je danas. Vi možete biti najbolja veza između djece o kojoj brinete i budućnosti koja je pred njima. Za neku djecu to je jedina mogućnost za uspostavljanje veze ispunjene razumijevanjem i potporom, tijekom koje mogu donijeti odluku da se posvete učenju i okrenu se budućnosti.

Djetinjstvo se promijenilo, a s njim i rad odgojitelja i učitelja. U ovoj knjizi pronaći ćete aktivnosti koje omogućuju djeci da sama sebi pomažu i da sama o sebi brinu na najbolji mogući način. Ove aktivnosti poboljšavaju proces učenja i pomažu svoj djeci da uče promatrajući okolinu u kojoj se nalaze. Na taj način uključit će i životno iskustvo u proces učenja i početi shvaćati smisao života i svijeta koji ih okružuje, a koji im se često čini prijetećim.

Najiskrenija mi je želja da u aktivnostima navedenima u ovoj knjizi i vi i djeca o kojoj brinete, pronađete izgublenu vjeru, nadu i veselje na početku dvadeset i prvog stoljeća.



# Zahvale

Dr. sc. Jamesu Garbarinu, za inspiraciju koju mi je pružio svojom potpunom predanošću djeci.

Dr. sc. Bruceu Perryju, dr. med., za veliku pomoć u razumijevanju načina na koji nasilje djeluje na malu djecu.

Lindi Catazaro, Kim Morgan i Dawn Rucker, za pruženu podršku i tipkanje rukopisa.

Osoblju vrtića i osnovnih škola Captain A. Roth, Louis Pasteur i Scranton Elementary u Clevelandu, Ohio.

I mojoj obitelji, za dvogodišnje podnošenje zatranog stola u blagovaonici!



# Uvod

## Prozor mogućnosti

Zašto djeca ne uče onako kako se to od njih očekuje?

Ako se svijet u kojem djeca odrastaju promijenio, kako im učitelji i ostali koji se njima bave mogu pomoći da ostvare svoje ciljeve? Je li to stvar promjene nastavnog plana i programa te prevelikih očekivanja?

Ova knjiga pomaže djeci i onima koji s njima rade da vrate nadu i samopouzdanje. Nadalje, nastoji spoznaje medicinskih istraživanja iskoristiti u osmišljanju aktivnosti koje pomažu djeci da im svijet koji ih okružuje ponovno bude pristupačan i privlačan. Pritom mislim na osposobljavanje djece da razumiju neko svoje prošlo traumatično iskustvo ili ono koje im se događa sada jer će samo u tom slučaju vidjeti bolju i ljepšu budućnost.

Ova knjiga bavi se pomaganjem u iscjeljivanju i oporavku djece koja su doživjela stresna ili traumatična iskustva, a taj je oporavak potreban za daljnje ulaganje energije u učenje i razvoj njihove osobnosti. Ovo je knjiga o ostvarenju osobnog i obrazovnog uspjeha svakoga djeteta.

Aktivnosti emotivnog iscjeljivanja i oporavka osmišljene su za rad u malim skupinama s djecom u dobi od 3 do 10 godina. Pomoću njih nastojimo djecu dovesti do samostalnog razumijevanja i sređivanja stečenih iskustava i sjećanja. Ne očekuje se da ćemo provođenjem tih aktivnosti iznijeti na vidjelo djetetovu intimu ili prikupiti informacije o njegovim osobnim iskustvima.

Iskustva koja su bila traumatična za dijete ne mogu se uvijek odmah prepoznati, naprimjer, izvor straha ili gubitak bliske osobe. Ključna je interpretacija događaja. Naprimjer, odrasla osoba zna da je bolničko liječenje važno. Malo dijete odlazak u bolnicu može zbuniti i uplašiti. Za roditelja je preseljenje u novu kuću uzbudljivo i predstavlja mu zadovoljstvo dok za dijete to može biti neugodno iskustvo koje predstavlja odvajanje, prekid veza i gubitak, pa je dijete žalosno.

Vidjet ćete da su djeca itekako sposobna vladati procesima koji se zbivaju u njima i zacjeljivati svoje traume. Sposobna su to činiti sama, u tišini. Skupne rasprave preporučujem samo ako ih djeca potiču i ako ih vi smatrate korisnima.

Postoje tri skupine aktivnosti: iscjeljujuća igra, iscjeljujuće umjetničke aktivnosti i iscjeljujuće jezične aktivnosti. Osmišljene su tako da pomažu djeci da se suoče s osobnim gubitkom, odvajanjem, neprihvatanjem, očajem, osjećajem promašenosti, ljutnjom i nemoći.

Provođenje tih aktivnosti omogućuje djeci da razumiju situaciju u kojoj se nalaze i iskustva koja ih možda zbunjuju i koja su izvan njihove kontrole. Ovaj proces oporavka olakšava djeci da se oslobode ružnih sjećanja i napreduju u spoznajnom, socijalnom i emocionalnom razvoju.

Odaberite aktivnosti koje se temelje na dječjim razvojnim vještinama. Za djecu koja još nisu svladala čitanje ili pisanje, najkorisnije će biti aktivnosti temeljene na igri i umjetničkom izražavanju. Mlađa djeca mogu imati koristi i od jezičnih igara, naravno, prilagođenih dobi, crtanja umjesto pisanja, diktiranja riječi i sl. Također nema preporuka za dob u kojoj ćete neku aktivnost primijeniti jer je svrha svih aktivnosti potaknuti emotivno ozdravljenje i napredak. I starije će se dijete možda morati vratiti na razvojni stupanj na kojem je steklo traumatično iskustvo.

Iscjeljujuća igra - naziv koji ćemo koristiti u ovom priručniku za terapiju igrom koju prema svojim kvalifikacijama mogu provoditi odgojitelji - prirodna je za predškolsku dob. Mnoge od aktivnosti koje uključuju igru omogućuju i učenicima nižih razreda da se angažiraju na pozitivan, stvaralački način i da odglume razne oblike ponašanja prije nego ona postanu navika. Aktivnosti vezane uz terapiju jezičnim izražavanjem mogu ublažiti stres čak i u srednjoškolaca. Predstavite aktivnosti u kontekstu prisjećanja kako je biti malo dijete. Stariju djecu potaknite na razmišljanje o tome koja bi vrsta priča mogla biti utješna za malu djecu.

Izbor aktivnosti trebao bi se temeljiti na razvojnim potrebama djece, sastavu skupine, okruženju i na vašim interesima ili osjećaju prikladnosti. Nitko nije pozvaniji za izbor aktivnosti za djecu s kojom radite od vas, stoga se pouzdajte u vlastitu intuiciju.

Nema aktivnosti koja bi bila kontraproduktivna ili bi predstavljala gubitak vremena za onu djecu kojoj terapijske aktivnosti nisu naročito potrebne. Sve one pospješuju razvoj i obrazovna dostignuća. Te činjenice uklanjaju potrebu za identifikacijom, karakteriziranjem ili izdvajanjem one djece kojoj je, možda,