

IZABEL FIJIOZA

DETE ME IZAZIVA



Ilustrovala
Anuk Diboá

Prevela
Ivana Misirlić

■ Laguna ■

Naslov originala

Isabelle Filliozat
IL ME CHERCHE!

Copyright © 2014 by Editions Jean Claude Lattès

Translation copyright © 2020 za srpsko izdanje, LAGUNA



Kupovinom knjige sa FSC oznakom pomažete razvoj projekta odgovornog korišćenja šumskih resursa širom sveta.

NC-COC-016937, NC-CW-016937, FSC-C007782

© 1996 Forest Stewardship Council A.C.

*Mojim nećacima, Sezaru i Kloe Mio, koji su prolazili kroz
period istražen u ovoj knjizi dok sam radila na njoj.
Hvala vam na lepom odnosu koji imamo, na vašem
ogromnom i neskrivenom poverenju koje mi
ukazujete. Mnogo volim da se igram s vama!
S ljubavlju, uprkos kilometrima koji
nas sprečavaju da se često igramo zajedno.*

Izabel

*Mom dragom i nežnom Eriku,
kao i našim dvema divotama Salome i Žilijet.*

Anuk

Iznenada je počeo jecati. Bila se spustila noć. Ostavio sam alat. Nije mi više bilo ni do čekića, ni do vijka, nisam mario ni za žeđ, ni za smrt. Na jednoj zvezdi, jednoj planeti, mojoj planeti, na Zemlji, postojao je jedan Mali Princ koga je trebalo utešiti! Uzeo sam ga u naručje. Njihao sam ga. (...)
Nisam baš znao šta da kažem. Osećao sam se vrlo nespretno.
Nisam znao kako da mu priđem, gde da mu se približim...
Tajanstvena je zemlja suza.

Antoan de Sent Egziperi
prevod, Ljiljana Stijačić, Laguna 2015.

SADRŽAJ

Uvod.....	15
Izabel Fijioza.....	15
Anuk.....	18
Uputstvo za upotrebu.....	21
Dobrog je kova.....	29
• Nju drma kriza.....	31
• On je agresivan.....	34
• Kako ga navesti da promeni ponašanje?.....	36
• Njega razbesni i najmanja frustracija.....	39
• Ona se trudi da privuče moju pažnju.....	41
• On odbija kontakt.....	44
• Idi u svoju sobu!.....	46
• On uvek hoće još nešto.....	48
• Ona neprestano nešto traži.....	49

• On je sve vreme zalepljen za mene	50
• Ona traži da je zovem telefonom dok je na rekreativnoj nastavi	50
• Oni nikad ništa ne pričaju	52
• Ona kroz igru proživljava iskustvo	54
• Drugari ga ne žele u svojoj ekipi	56
• Ona želi uvek da pobeđuje	57
• On nišani na mene	59
• Što se više igram s njom, to ona više traži	61
• Smeh i svađa al' kobajagi	63
• Da li se koškanje uvek završi suzama?	64
Prhvatiti njihove emocije	69
• Ukrali su joj gumicu i druge male brige	70
• On plače	72
• Ona drhti iako je gotovo!	74
• Ona je besna	75
• On se plaši pasa	78
• Ona je čas divna, čas nemoguća	79
Od 6. do 7. godine: doba mašte	81
• Ona izmišlja neverovatne priče	82
• On me laže	84
– Pre sedme godine	84

– Posle sedme godine	85
• Ona neće čak ni da proba.	87
7 godina: doba razuma	89
• On odbija da se sam obuče	90
• Oni ne rade ništa po kući.	91
• On piški u krevet.	93
• Ona ne podnosi etikete na odeći.	96
• On hoće da jede samo jedno te isto i zahtevan je samo prema majci	97
• On žvaće meso, ali ga ne guta	99
• Ona hoće brushalter	101
8 godina: doba pravila i planova	103
• Ona trči na sve strane i pravi gluposti	104
• On laže svoje drugare.	106
• Ona ne prestaje da radi sve što joj je zabranjeno	107
• Deca mrze granice, ali obožavaju pravila!	108
• Pravi se kao da nije čuo	111
• Ona ne poštuje pravila	114
• On je nepodnošljiv	115
• On zaslužuje kaznu.	116
• Ona je trapava	118

• On reaguje samo kad mu se nešto obeća	122
• Oni uvek hoće još	125
9 godina: pravda i savršenstvo	129
• Ona odustaje od svake aktivnosti koju izabere u roku od nekoliko nedelja, čas jahanje, čas hip hop, onda basket.	131
• On ne može da se skrasi, ne uspeva da se koncentriše.	133
• Ona ima tikove	135
• Ima neke manije	137
10 godina: poverenje	139
• Ne mogu da imam poverenja u njega!	140
• Čestitke su nagrade.	142
• Zadovoljan sam kad ona dobro uči.	144
11 godina: naznake puberteta	145
• S njim se ne može ništa raditi!.	146
• Ona razbacuje stvari na sve strane	149
• On igra video-igre pune nasilja.	150
Šta se dešava u nama, roditeljima?	153
• Nerviram se i vičem	154
• Naša deca nas imitiraju	155
• Ona me izaziva!.	156

• Odakle tolika agresivnost?.....	157
• Ponašati se kao odrasla osoba kakva god da je situacija.....	160
• Rešavanje problema	162
Zaključak	165
Dodatne informacije i korisni izvori	171
– 1. Vezivanje	171
– 2. Osnovni faktori stresa	171
– 3. Pomozimo mu da reši svoje probleme.....	172
– 4. Šta je to emocija?	173
– 5. Uticaj ishrane na hiperaktivnost i poremećaj pažnje	176
– 6. Nahranite mu mozak	178
– 7. Fizičke vežbe pomažu razvoj mozga.....	180
– 8. Loše strane kažnjavanja	181
– 9. Male tehnike koje će vam pomoći da sačuvate mir ili da se smirite	183
– 10. Rešavanje problema u osam etapa	184
Preporučena literatura.....	188
Izjave zahvalnosti	191

UVOD

IZABEL FIJIOZA

Kao mama dvoje dece osetila sam intenzivnu sreću, bezuslovnu ljubav i neizmernu radost. Isto tako sam iskusila s njima i trenutke ekstremnog beznada, nemoći i očaja. Na moju veliku sramotu, doživela sam nagon da ih ponizim, da dominiram njima, da im pokažem „ko je gazda u kući“, osetila sam želju da ih udarim, da ih zgromim, da odem od kuće i sve napustim... Doživela sam razna osećanja, tenzije, nerviranje kakvo nikad, ama baš nikad nisam ni mogla da zamislim da ću osetiti pre nego što su se rodili.

Između šeste i jedanaeste godine deca umeju da budu u „periodu latencije“.* Istina je da je to manje bučna faza od ostalih, konačno malo odmora posle urlanja dok su mali a pre treskanja vratima i glasne muzike kad postanu stariji. Ali to je i krucijalan period u razvitku mozga, afektivnosti i socijalnih kompetencija. Priznajem da je za mene, njihovog oca,

* Prema psihoanalitičkoj teoriji, dete naizmenično nastanjuju seksualni, oralni, analni, edipovski porivi pre nego što uđe u period latencije, tokom kog se seksualnost usmerava ka učenju.

a mislim i za njih ovo bio najteži period. Toliko sam se puta osetila bespomoćno i razoružano pred patnjama koje su doživljavali ili pred zidovima kojima su se ograđivali od mene.

Roditelji se plaše puberteta i izliva besa dvogodišnjaka, ali i period od šeste do jedanaeste godine može da bude vrlo osetljiv. Osnove osećaja identiteta, unutrašnje sigurnosti, samopouzdanja, poverenja u svoje kompetencije formiraju se već od rođenja, ali se taj proces ne završava sa šest godina. Iako većini dece u tom uzrastu konačno počinje da odgovara vreme za odlazak na spavanje (od šeste godine većina dece rado odlazi na spavanje već oko 20 časova zbog melatonina i biološkog ritma), iako bolje vladaju svojim emocijama, i umeju da budu poslušni kad im nešto tražimo, javljaju se druge teškoće: školski zadaci i učenje, sve veća želja za nezavisnošću i društveni odnosi.

Činilo nam se da sve što se tiče škole i učenja iziskuje posebnu knjigu. Pa smo ostavile to pitanje po strani ne zato što joj nije mesto u knjizi o deci od šest do jedanaest godina, već baš zato što je to toliko važno da je opravdano obrađivati ga na poseban način. Ovde se nećemo baviti ni patologijama, ni teškim izazovima s kojima se neki susreću. Ovde ćemo se koncentrisati na male poteškoće u svakodnevnim odnosima unutar porodice.

U ovoj knjizi, dakle, nastavićemo da pokušavamo da razumemo šta se dešava u glavama naše dece u ovoj etapi njihovog razvoja, koju vrlo često prate sukobi oko prevlasti.

Svaki vrisak, svaka svađa, svaki šamar, kazna ili grdnja udaljavaju nas od naše dece. Iznenadila sam se kad sam samu sebe uhvatila kako vičem, pa i kažnjavam, iako sam znala da su vikanje i kazne neefikasni. Sumnjala sam, osećala se krivom i očajnom. Pa sam potražila ključeve. Ključeve razumevanja najpre, jer kada shvatimo šta se dešava, lakše nam

je da postupamo na smislen i efikasan način. Treba nam više konkretnih alatki da bismo prebrodili svakodnevicu.

Ispisala sam ove stranice da bismo imali neke nove predstave, različite od onih koje smo poneli iz detinjstva, da bismo mi, roditelji, bili sposobni da biramo kako ćemo da reagujemo, umesto da nas u našim reakcijama vodi sopstvena prošlost. Ova knjiga bavi se razumevanjem onoga što se odvija u glavama naše dece i odgovorima koje možemo da damo na njihovo ponašanje, a naročito na njihove potrebe. Roditelji koji su svesni da su im reakcije preterane, i kojima informacije iznete u ovoj knjizi nisu dovoljne da bi se oslobodili svojih automatizama, mogu da potraže i moju knjigu *Nema savršenog roditelja*, koja produbljuje ovu temu.

Empatičan pristup detetu, kakvim se vodi pozitivno roditeljstvo, pruža više sreće u porodičnoj svakodnevici. A vreme brzo prolazi...



ANUK

I lustrovane knjige su se rano pojavile na podu moje sobe. Kao mala ja sam ih listala i listala. Onda su jednog dana stigli stripovi i bilo je gotovo nemoguće zakoračiti u moju sobu, a ne zgaziti neku naslovnicu. Pa sam naučila da ih... sređujem (da, da) jer sam želela da ostanu „lepe“, i u dobrom stanju, jer sam zamišljala kako ću i ja jednog dana biti mama, i kako ću s raspilavljenim osmehom pokloniti tu dragocenu kolekciju mojoj deci.

I dan-danas mi se dešava da zakujem pogled na stranicu stripa i ostanem tako da buljim u nju dugo, baš dugo...

Stripovi su mi uredno poređani na policama, moje ilustrovane knjige su gotovo netaknute (ne žvrljam više po njima, sad uzmem lepo čist papir i stavim ga pored).

Imala sam sreću da dobijem dve ćerke koje vole stripove i čitaju ih brže od mene! Brinu o njima i ne zaboravljaju da ih uredno vrate na policu...

S radošću uranjam u dečji svet zahvaljujući mojim različitim profesijama: ilustrator dečjih knjiga, fizijatar u jednoj

službi za pomoć roditeljima, i edukator odraslih prema metodama koje poštuju detetovu ličnost.

Avantura se nastavlja. Deca rastu, a s njima i roditelji. Iz dana u dan su te spone među nama sve snažnije, pa je za mene najvažnije otkriće da te spone mogu da postanu divna odskočna daska ka sreći svakog člana porodice.

Uzrast od šeste do jedanaeste godine je jedno lepo parče života, koje treba razumeti i... ilustrovati.



UPUTSTVO ZA UPOTREBU

Prvi crtež opisuje poznatu situaciju. Reakcija roditelja predstavljena je karikaturom. U odnosu na tu reakciju videćete:



► Kako dete to doživljava

Muški rod, ženski rod, dečak i devojčica smenjivaće se da bismo poštovali rodnu ravnopravnost. Takav izbor možda se neće dopasti čitaocu naviklom na srednji rod – dete. Ali jezik nije neutralan, u njega je utisnuto naše nesvesno i on daje stereotipima na težini. Zato nam je važno da jedan rod ne prevagne nad drugim. Tako smo se odlučile da naizmenično koristimo muški i ženski rod da ne bismo opteretile čitaoca sistematskim korišćenjem srednjeg roda. Naravno, poruke koje izgovara dečak odnosiće se i na devojčice, i obrnuto. Isto tako ćemo naizmenično imati tatu i mamu, bez predrasuda o tome da neka pitanja češće postavljaju mame a neka druga tate.



LED LAMPICA osvetljava situaciju iz ugla neurona-
učnih otkrića i saznanja iz oblasti eksperimentalne
psihologije.

Opcija pozitivnog roditeljstva

Ovo pojednostavljenje: jedna situacija – jedna opcija, ima samo pedagošku svrhu. Jasno je da, kad se nađete u jednoj situaciji, može da se otvori mnoštvo opcija.

Nipošto nam ne verujte! Ova knjiga ne predstavlja istinu. Svako treba da posmatra, oseća, eksperimentiše. Izvesni stavovi delovaće vam previše jednostavno, idealizovano. Toliko smo navikli na porodične konflikte da nam deluju prirodno; toliko smo navikli da deca ne sarađuju da oklevamo da poverujemo kako mogu da sarađuju, i to tako lako. Kad se dovi-
jamo kako da otključamo neka vrata, prosto se zbunimo kad otkrijemo da je dovoljno da ta ista vrata samo povučemo da bi se otvorila. O tome pomalo govori ova knjiga – da treba analizirati pravac otvaranja, umesto da silom pokušavamo da ih otvorimo. Naravno, rezultati neće biti momentalni, naročito ako usledi korenita promena stila vaspitanja, jer će dete jedno vreme biti obazrivo.

Nijedno dete nije kao neko drugo. Kao što ni roditelji ne liče jedni na druge. Svi mi imamo svoju prošlost, svoje potrebe i ciljeve, svoje granice, a u skladu sa svojim godinama, hormonima, društvenim i ekonomskim položajem ne možemo svi podjednako da se posvetimo detetu. Nije-dan odnos između roditelja i deteta ne liči na drugi jer se on svaki put stvara između dve određene osobe u specifičnom okruženju. Na svakom roditelju je da stvori odnos sa svojim detetom. Razmislimo zajedno i prilagodimo naše ponašanje

vaspitanju koje odgovara specifičnim potrebama našeg deteta, a ne nekom zamišljenom detetu! Kao pažljivi baštovani koji poštuju individualne razlike pokušaćemo da analiziramo šta bi moglo da izazove njihove reakcije.

Iako deca u uzrastu od pet do jedanaest godina umeju da sarađuju bolje od dvogodišnjaka i trogodišnjaka, to ne znači da će u kući biti mirno i tiho koliko bismo želeli. Za neke nam se čini da su malo aktivniji nego što bi trebalo. Neuredni su, ne mogu da se koncentrišu, zaboravljaju svoje stvari. Neki su agresivni, pa čak i nasilni prema svojim drugarima. Neki su izrazito povučeni, nedostaje im samopouzdanja, i mogu da budu žrtve drugih. Kako se nositi s tim i ispratiti ih što bolje, a da ne ulazimo u neprestane svađe?



U prvom poglavlju osvrnućemo se na stres, potrebu za vezivanjem i slobodom kao uzročnike brojnih takozvanih problematičnih ponašanja. Videćemo kako da ispunimo rezervoar ljubavi naših mališana i kako da nahranimo njihovu sigurnost i poverenje. U drugom poglavlju vežbaćemo da ih saslušamo i dočekujemo njihova osećanja.

Dobro znamo da dete nije odrasla osoba u minijaturi, ali moramo priznati da mu često zameramo što se ne ponaša

upravo kao odrasla osoba! Pošto se njegov mozak razvija, dete ne vidi i ne razume stvari kao mi, odrasli. Kada toga nismo svesni, sukobi samo izviru, nepotrebno kažnjavamo decu i padamo u očaj. Mala devojčica laže... Možemo li se prema njoj ponašati na isti način kao i prema šestogodišnjakinji ili



jedanaestogodišnjakinji? Iako je svako jedinstven, svi pripadamo ljudskoj vrsti i mozak jednog desetogodišnjaka više liči na mozak deteta istog uzrasta nego što liči na njegov sopstveni mozak kad odraste. U trećem poglavlju bavićemo se decom do sedam godina. Četvrto poglavlje govori o dobu razuma. Osam godina je doba pravila, pa ćemo se u petom poglavlju baviti nezaobilaznom temom zabrana i kazni. Postavljanje granica je tema o kojoj su stručnjaci mnogo raspravljali, i



pred kojom su brojni roditelji razoružani. Postaviti granice, da, ali kako to konkretno izgleda? Na tim stranicama naći ćete alat kojim ćete postaviti granice koje će kanalisati i štititi, a neće ograničavati, i koje će prevashodno biti poštovane! U poglavlju šest i sedam sagledaćemo izbliza decu od devet i deset godina. Osmo poglavlje istražiće obrise doživljaja jedanaestogodišnjaka.

Pisanje knjige podrazumeva uopštavanje, ali je to obično pogrešno, jer ono ne uzima u obzir individualne specifičnosti. Pa ipak, uopštavanje mi je delovalo korisno da bismo mi, roditelji, prestali da očekujemo od svoje dece da se ponašaju onako kako ne priliči njihovom uzrastu, a i da bismo bolje shvatili njihove reakcije. Da ne bismo otežale tekst, nećemo u svaku rečenicu umetati „ponekad“ i „dešava se da...“ i računamo da ćete ih sami umetnuti. Isto tako, maksimalno smo se trudile da izbegnemo ponavljanja, ali se brojne dečje reakcije ponavljaju u različitim uzrastima. Pozivamo vas dakle da pročitate knjigu u celini da biste pronašli svoje dete, iako je ono možda „preraslo“ određeni uzrast. Isto kao što smo i mi „večernji“ ili „jutarnji“ tip, ili smo više ili manje osetljivi na mirise i zvukove, svako dete ima svoj ritam, svoj senzibilitet, lični razvoj. Dete nije nenormalno ako ne plače

zato što s osam godina nema mobilni telefon ili ako s jedanaest godina ne želi da organizuje pižama parti! To što je takvo ponašanje prirodno, ne znači da mora nužno da se manifestuje, već da može da se javi. Isto tako, to što mozak ne doživljava spektakularnu promenu čim vaše dete navrší novih godinu dana znači da se on ne razvija kontinuirano, već se razvija u etapama; to znači da ono što je naučilo sa sedam godina, na primer, može da bude dovedeno u pitanje kad bude imalo jedanaest godina. Detetov mozak se redovno preoblikuje. Svaki period značajnog preoblikovanja prate, naravno, regresije, dezorganizacija i zebnja. Jedna stvar je sasvim izvesna: na čitavom svom putu ka autonomiji detetu je potrebno da se hrani našom bezuslovnom ljubavlju da bi odatle crpelo ono što mu je neophodno za rast. Međutim, nama nije uvek lako da mu pružimo tu ljubav. U osmom poglavlju bavićemo se nama samima. Teško nam je da se nosimo sa frustracijom, zar ne? Kako da se oslobodimo svog besa?

„Kako mu objasniti da je njegovo ponašanje neprihvatljivo?“ Roditelji najčešće postavljaju ovo pitanje. Deca ispoljavaju pasivno ponašanje, inat, nasilna su ili se distanciraju od nas i naših saveta? Imamo utisak da nas izazivaju? Kad procenimo da je njihovo ponašanje neprihvatljivo, padamo u iskušenje da pojačamo kontrolu da bi oni bili poslušni. „Prestani odmah sa tim!“ „Ideš odmah da opereš zube!“ Pretnje, kazne, ukidanje privilegija, obećavamo nagrade, angažujemo čitav „vaspitni“ arsenal. „Sve sam pokušala, a on opet!“ Taj naš ton ispoljava ljutnju prema detetu koje se ne povinuje našim očekivanjima.



Naučnici su pokazali da razum izgleda ne utiče na vaspitne stavove. Drugi su pomoću današnje sofisticirane tehnike magnetne rezonance pokazali koliko se sudaramo s odjecima sopstvene prošlosti. Intenzitet naših emotivnih reakcija još uvek nam ne dozvoljava da budemo onakav roditelj kakav bismo želeli da budemo, čak nas sprečava da razmišljamo staloženo. Brojni roditelji smatraju da se njihova uloga sastoji u postavljanju granica i da je ljubav nagrada, a u njima je duboko ukorenjeno ubeđenje da su kazne neophodne i da mogu da budu pravedne. Za neke su šamari i udaranje po guzi deo roditeljskog prirodnog vaspitnog arsenala. Uprkos tome što to nema uticaja na dečje ponašanje na duže staze, nije lako poljuljati takva ubeđenja. To je tako zato što većina roditelja veruje u to vekovima unazad, ali i zato što smišljanje drugih opcija iziskuje malo vremena i spokoja.

Pošto nisu mnogo znali o mozgu, naši preci, pa i naši roditelji, mogli su da veruju u neškodljivost vaspitavanja zaplašivanjem. Danas je dokazano da izloženost stresu, dok je mozak u razvoju, remeti nivo hormona i izaziva promene moždane strukture. Neuroimidžing i naše znanje o neuronima, hormonima stresa, o inteligenciji i sećanju bez izuzetka nam ukazuju na to da pod hitno moramo da usvojimo nenasilan metod vaspitavanja. Osim afektivnih ožiljaka, po mozak su psihološke posledice šamara, ali i vikanja i pretnji danas neporecive: menja se bela supstanca, izvesne zone se ne razvijaju, dok su amigdala i neuronske putanje stresa previše aktivne. A i zašto bismo trošili toliko energije na sukobe kad se svakodnevica može živeti drugačije? Život s detetom može da bude pravo uživanje kad ga razumemo.



Posle kratkog zaključka i podsećanja na to koliko je neophodno i važno angažovati se u izgradnji kvalitetnog odnosa, u dodatku ćemo vam izložiti nekoliko informacija koje bi inače otežale čitanje.

Dete je do šeste godine zavisno od svojih roditelja, koji čine mnogo za njega. Kako raste i postaje sposobno da brine samo o sebi, tako roditelji menjaju posao, pa postaju koučevi. Roditelju je cilj da detetu jednog dana ne bude više potreban. To ne pada svima lako, neki tuguju zbog toga, i nije uvek jednostavno uočiti detetovu potrebu za nezavisnošću i dozirati smanjenje kontrole. Nije lako definisati granicu između zaštite i prinude. A pride se to i menja iz dana u dan! Dete evoluirá, u ponedeljak mu treba možda malo više slobode da samo istražuje... u utorak već može da trči mami u zagrljaj. Između sedme i osme godine kod deteta se smenjuju distanciranost, istraživanje i bliskost, kontakt. Ono se izgrađuje. Da bi odrastalo harmonično, potrebni su mu unutrašnja sigurnost i samopouzdanje – vera u sebe i svoje sposobnosti.

Veliko tumbanje koje predstoji u pubertetu priprema se tako što se ojačava poverenje, dete treba da ima poverenja u vas! Tokom tog perioda roditelje bi trebalo da vodi pitanje: da li moje dete može da se osloni na mene?

1.

Dobrog je kova



Kad zasadimo seme u svojoj bašti, bolje je ne vaditi ga svakog dana da bismo procenili koliki mu je koren... Jedan deo njegovog rasta odvija se bez mnogo buke, pod zemljom. Isto tako ne otvaramo silom pupoljke, već s divljenjem i zahvalnošću posmatramo kako procvetavaju u svom ritmu.

Seme **zna** šta treba da postane. Ako bismo ruži skinuli trnje i latice, ona nikad ne bi postala bela rada. Da li je ruža manje lepa od bele rade? Da li je hrast bolji od bora? Dobili smo seme da se staramo o njemu.

Naša uloga sastoji se u tome da mu dozvolimo da poraste, da mu pružimo najbolje zemljište, potrebnu hranu, da podupremo prečkom mladu biljku koja raste i otkrijemo njene potrebe u skladu s njenim reakcijama. Treba li joj više sunca, ili je, naprotiv, treba smestiti u hladovinu? Da li često traži vodu ili joj više prija suv teren? Iako kompetentni baštovan poseduje izvestan broj teorijskih informacija o potrebama određene vrste, biljka je ta koja mu sama govori šta joj je neophodno, šta joj se sviđa više a šta manje. Izražava se tako što ili vene ili se razbokorava, lišće joj žuti ili se bogato grana, rascvetava i nudi plodove.

Ako nam se deca ne razvijaju kako bi mogla, ako ne jedu kako treba, ne spavaju dobro, nemaju dobar uspeh u školi, to ne znači da su loši, već da nešto nije u redu.

Oni nam tako signaliziraju: „Nešto mi nedostaje“ ili „Nisam dobro“. Oni još uvek ne umeju to da izraze rečima: „Potrebna mi je bliskost“, „Plašim se kad se svađate“, „Ne uspevam da savladam svoje pokrete“. Ili: „Telo mi je nape-to“, ili pak: „Neka bakterija mi je napala digestivni trakt“. U najboljem slučaju će zvati: „Mama!“ i reći: „Plašim se!“, „Ne uspevam“, „Hoću bombonu!“, ili: „Neću da jedem ništa osim testa i pirinča“.

Naš je zadatak da dešifrujemo poruku, da identifikujemo potrebu. Jer dok god ne pustimo da emocionalne zone našeg mozga preuzmu vlast, mi, odrasli, imamo sposobnost razmišljanja koju oni nemaju. Mi smo sposobni za hipotetičko razmišljanje, zaključivanje i analizu. Pa hajde da analiziramo zajedno.

► Nju drma kriza

Kad nam je dete bolesno, nije dovoljno da pratimo samo znakove na koži. Ako je bakterija uzrok, jasno je da ćemo je istrebiti. Kad uočimo simptome, pitamo se: *Šta se dešava?*

Isto tako, ne вреди nam da se nadamo da ćemo suzbiti neprijatno ponašanje ako se ne ustremimo na uzroke. Promenimo ugao gledanja. Šta ako je detetovo ponašanje simptom? Zašto se ne bismo zapitali: *Šta se dešava?*, kad se suočimo s neodgovarajućim ili neprijatnim ponašanjem, isto kao što se to pitamo kada dete manifestuje telesne tegobe.



Prvi odgovor sastoji se iz samo jedne reči: stres. Kad je dete agresivno, izbegava nas ili se povlači, to su spoljašnje manifestacije stresa koji mozak trpi. Nijedna kazna ne može da ga ublaži.

Šta se dešava u mozgu? Jedna mala struktura u obliku badema, po imenu amigdala, izaziva hormonsku poplavu. U skladu s okolnostima, ona naređuje napad ili beg. Srce lupa jače, krv doprema šećer i kiseonik do udova da bi se potrčalo ili udarilo. Mišići su zategnuti. Dete oseća svu tu fizičku tenziju i ponekad izbije kriza (kao što mu telo naređuje, dete napada).



Ako je rizik ekstreman, ili ako ni napad, ni beg nisu mogući, telo se ukruti. Kao što se miš pravi da je mrtav kad ga mačka ščepa, svaka akcija (pa i misao) se prekida, telo se anestezira da ne bi osećalo bol.

Pretnje, šamari ili udaranje po guzi stopiraju detetovu krizu, ali ne zato što se dete „smirilo“. Ono se samo ukočilo, ukočilo je akciju. A stres je i dalje tu, što objašnjava zašto uskoro opet počinje.



Agresivnost, beg ili povlačenje znaci su da su mu preplavljene više moždane funkcije; dete više ne može da razmišlja, pa prvo treba da umiri svoje moždane putanje.

Moja torbica s alatom koji pomaže da se smiri stres u njegovom mozgu

- Fizički kontakt, nežnost, umirujuć roditeljski glas, iskazivanje povezanosti
- Duboko i mirno disanje
- Pažnja se poklanja osećanjima
- Bez iznenađenja dočekujemo izliv emocija
- Čaša vode
- Fizičke vežbe (hodanje, trčanje, zamasi...)
- Muzika
- Smeh...

Znamo da dete lako počne da gundča kad je gladno, žedno ili kad mu se spava. Ali iako umemo da ponudimo keks ili nešto za piće malom detetu, još nemamo refleks da ponudimo čašu vode detetu od osam godina koje je upalo u krizu. A još manje da ga mazimo ili da mu ponudimo da se igramo nečeg kad se nervira, pravi „gluposti“, kad je agresivno, nasilno ili se zatvara u sobu pošto je prethodno tresnulo vratima i izurlalo se na nas. Pa ipak...

Hajde, rešeno je. Sledeći put kada me bude izludeo, duboko ću udahnuti i izdahnuti, nežno ću mu se osmehnuti, pružiću mu flašu vode, saslušaću kako se oseća, prošetaću se s njim po šumi, približiću mu se na kanabetu i presamitiću se od smeha „kao slučajno“ da bismo počeli igru... I posmatraću.

