

KAKO DA DEČJI BES NE BUDE SVIMA STRES

E-KNJIGA



Aleksandra Birta Ilić

SADRŽAJ

UVOD	3
KORACI U REŠAVANJU DEČJE SLABE KONTROLE EMOCIJE BESA	7
RAZUMEVANJE BESA KOD DECE	8
SAMOREGULACIJA RODITELJA	25
POVEZANOST SA DETETOM.....	37
MENTORSTVO.....	49
ZAVRŠNA PORUKA OD MENE.....	64

UVOD

Dragi roditelji,

Pred vama je sveobuhvatan priručnik koji će vam pomoći da bolje razumete vrlo čestu pojavu kod male dece (o kojoj se, nažalost, malo priča) – slabu kontrolu besa. Kao što i sam naslov kaže, moj cilj je da pomognem celoj porodici da nauči da adekvatnije reaguje na burne manifestacije besa deteta tako da njegov „bes ne bude svima stres“.

Iako verujem da su mnogi od vas nestrpljivi da odmah pročitaju „kako da“ savete i konkretne korake (jer ste možda očajni i osećate kao da nećete još dugo moći da izdržite takve izazove u roditeljstvu), ja ću vam u ovoj e-knjizi pružiti mnogo više. Dobićete željene tehnike i korake koje možete primeniti, ali pored toga ću pokušati da vam pomognem i u nečemu ključnom za trajni uspeh u savladavanju kako ovog, tako i drugih roditeljskih problema – u radu na vašim pogrešnim uverenjima i navikama koje imate u roditeljstvu.

Da, dobro ste čuli!! Iako je dete to koje pokazuje problem u ponašanju, na nama roditeljima je odgovornost da pre svega poradimo na sebi, pa tek onda sledi rad sa detetom pri kojem bismo ga naučili da kontroliše tu neprijatnu (a prirodnu) emociju besa.

Roditeljstvo danas se u mnogo čemu razlikuje od onog kako su nas odgajale naše majke, očevi i njih naše bake i deke.

Pre svega, na dete se već dugo ne gleda kao na objekat, već je ono subjekat – baš kao i odrasli. I ono je na ovaj svet došlo sa određenim temperamentom i potrebama.

Dete je sa nama ravnopravno kad su u pitanju prava i osnovno dostojanstvo.

Jasper Juul

Dete ne dolazi na svet kao tabula rasa. Ima svoje potrebe, emocije, a vrlo brzo (već oko 2. godine) će početi da ima i svoj stav.

Dok se ranije „idealna“ porodica merila po tome „koliko dete sluša i da li je sve je kako roditelji kažu“, sada je „idealna porodica“ ona u kojoj se na pravi način rešavaju konflikti i u kojoj dete izrasta u samosvesnu osobu koja „zna da oseća“.

Najvredniji dar koji detetu možemo dati je sigurno okruženje da oseti sve emocije i umeće da se na pravi način nosi s onim osećanjima koja nisu prijatna.

Međutim, s novim pristupom roditeljstvu došli su i novi problemi...

Zaboravile su se obaveze i odgovornosti koje idu uz prava deteta. Lako smo skliznuli u permisivno roditeljstvo – ono u kojem vlada kaos, u kom nema pravila, i u kom dajemo detetu da vlada.

A detetu to ne treba! Dete će tako biti samo još nesigurnije!

Detetu jeste potrebno da uvažimo njegovo mišljenje i potrebe, ali mu je neophodno i naše vođstvo! Kada na blag način postavljamo granice, uz poštovanje, toplinu i ljubav, dete se oseća sigurnim. A kad ne oseća tu sigurnost, dete se lako izgubi.

Ali kako ne biti roditelj koji previše dopušta? A opet, ne biti ni roditelj koji tuče svoje dete i koji ga uopšte ne vidi i ne čuje?

I sama sam često imala te dileme. Retko sam klizila u tradicionalno roditeljstvo, ali jesam u permisivno. A sve zbog toga što sam previše bila usmerena samo na dete, njegove potrebe i njegova prava.

To sve jeste važno, ali je jednako važno da ne zaboravimo i svoje potrebe. To je još jedna bitna osobenost povezujućeg roditeljstva – biti svestan sebe i svojih potreba. I na kraju, ne zaboravimo i ovu veoma važnu činjenicu:

Ni za jedan problem u roditeljstvu ne postoji jedno rešenje koje će „paliti” kod svih.

Sušтина je u učenju i vežbanju. Kao i u osluškivanju svojih i detetovih potreba. I kada besni, i kada je tužno, kada se plaši. Uvek!

Ja bih volela da vam svima dam jedan opšti savet „uradite sledeće kada vam dete burno reaguje”, ali nažalost, takav univerzalan savet ne postoji. Razlog leži u tome što se deca međusobno razlikuju, razlikujete se vi kao roditelji, razlikuju se, u krajnjem slučaju, i okolnosti u kojima živate.

Ono što ću vam ja pružiti u ovoj e-knjizi je puno primera, tehnika i koraka. Na vama će biti da isprobavate, vežbate i da ih prilagođavate sebi i svom detetu.

Iako nemam magični štapić kojim ćete moći da izbrišete buduće burne reakcije besa svog deteta, naučiću vas kako da reagujete pa da u budućnosti pomognete detetu da skрати dužinu trajanja i intenzitet takvih burnih reakcija.

Sama činjenica da ste odvojili vreme da pročitate naredne redove meni govori da želite da rastete kao roditelj i da želite da idete dalje od kolektivno nasleđenog ”neka se zna ko kosi, a ko vodu nosi”.

Iako vam se možda čini da ste sami u problemu i da su sva druga deca mirna i „divna”, znajte da to nije tako. Bes je jedna sasvim prirodna emocija i slaba kontrola iste je česta pojava u ranom razvoju dece. Samo što mnogi ne žele da pričaju o tome jer je posledica besa kod dece ponašanje koje nije društveno prihvatljivo.

Znajte da i kao roditelj razumem kako vam je, s obzirom na to da je moj mali Zvrk dugo učio kako da izađe na kraj s besom. U momentu dok pišem ovu e-knjigu, nas dvoje smo već završili sa burnim emocijama besa i tantrumima.

Sva svoja lična iskustva i profesionalno znanje sam sažela u ovaj priručnik sa osnovnim ciljem da otvoreno i konkretno pričam o temi, o kojoj ni sama nisam imala gde puno da čitam, pa sam morala da se dovijam i da izmišljam „varijante G” koje će nam pomoći.

Nadam se da će vam ono sa čim želim da vas upoznam u narednim redovima biti od koristi i da ćete shvatiti da niste sami u problemu.

Neka vam motivacija bude ovo moje kratko pismo koje sam napisala svom detetu za njegov 3. rođendan, kada su burni izlivi besa bili u jeku:

Pokazivao si čvrst stav i jaku volju još u mom stomaku. Kasnio si 10 dana i nekoliko puta sam potpisivala crvenom olovkom papire u porodilištu da na svoju odgovornost idem kući, jer oni posle 7 dana veštački izazivaju porođaj. Verovala sam da će sve krenuti prirodnim putem, i tako je i bilo. Kad si ti to želeo.

Prvo smo prošli kroz pakao sa dojenjem, i onda smo udarili zavidan trogodišnji staž. Ostavio si siku kad si ti to želeo.

Nisi hteo noću da spavaš bar 2,5 godine. Previše utisaka u toku dana, svašta nešto te čeka sutra, ko će još spavati!? Počeo si da kvalitetno spavaš onda kada si ti to želeo.

Ti kad nešto zacrtaš, to uglavnom i ostvariš.

A pokazivanje emocija? Sav si satkan od njih. Nepravda i NE te jako uznemire, pa burno odreaguješ.. Ali, zato je tu i sreća koju ti isto tako nesebično daješ. Dok si bio mali i nisi umeo da je verbalizuješ, znao si da ljubiš zid, sto, moju nogu, šta god je bilo u tvom dometu. Sada jako lepo pričaš i znaš da opišeš svoja osećanja. Imaš često potrebu za tim, zato što ti tako želiš.

„Srećan sam, mama.”

„Danas je baš bio jedan lep dan.”

Ljubav nesebično pokazuješ.

„Mama, toliko te volim da ne mogu da izdržim.”

„Volim te do besvesti. I tebe i tatu. Mi smo srećna porodica.
Da, baš vas puno puno volim.”

Od skoro si počeo da pokazuješ i džentlmenstvo. Zatrčiš se ka nekom izlogu gde si video žensku haljinu koja ti se sviđa i kažeš: „Ovo ću ti kupiti kad budem veliki. I sve ove obuće. Ti si moja mamicka!” Da li si vrištao 5 minuta pre toga? To se odmah zaboravi posle ovakvih izjava zbog kojih padnem na dupe.

Verovatno je i to zato što ti tako želiš, i neka te. Kanalisaćemo mi te burne reakcije. Naučićemo kako da čvrst stav ide u tvoju korist, a jaka volja do najviših ciljeva.

Sve ostalo neka bude baš kao što i sada već jeste. Uzbudljivo, drugačije, posebno.

Sigurna sam da će tako i ostati. Zato što i ja to želim.

Danas je tačno treća godina kako u tome zajedno uspevamo.

Srećan ti rođuske, Zvrku moj!

I vidite nas danas, sa njegovih nepunih 6 godina!
Skoro pa smo sve naučili i savladali, bar kad je bes u pitanju.

Uspećete da prebrodite ovaj izazov i vi, sigurna sam.

Želim vam svu sreću, ljubav i mnogo spoznaja na tom putu.

*S ljubavlju
Aleksandra*





KORACI U REŠAVANJU DEČJE SLABE
KONTROLE EMOCIJE BESA:

0. RAZUMEVANJE BESA KOD DECE
1. SAMOREGULACIJA RODITELJA
2. POVEZANOST S DETETOM
3. MENTORSTVO

RAZUMEVANJE BESA KOD DECE

*Deca koja stvaraju glavobolju su najbolja jer najviše teraju
da se preispitamo i upoznamo sebe i svoje granice.*

Dr. Shefali Tsabary

„Ako želite da imate posebno dete, morate biti spremni da imate posebno dete!”

Elaine Aron

Dok sam bila trudna, ponavljala sam samo jednu želju za svoje dete: „Samo da oseća!”

Podrazumeva se da mi je bilo bitno da je zdravo, ali ovo „da oseća” mi je bilo kao dodatna mantra. Svakodnevno sam radila sa mladima sa problemom u ponašanju i bilo je strašno videti koliko njih je dolazilo bez ikakvog žara u životu, prema nekome, prema nečemu. Bez bogatog repertoara emocija. Znali su da osete bes, tu i tamo sreću, i to je to! Heeej, od svih emocija koje čovek može osetiti!!!

Takvi mladi su za mene bili samo ljuštore života. A tek su krenuli da žive!

I dobih dete koje oseća. I te kako.

Sve ga interesuje. Obožava da se grli, ljubi, da izjavljuje ljubav non-stop. Kad ga obuzme sreća, kao mali je znao da ljubi zid, sto, šta god stigne. Prosto ga preplavi emocija i ne može da je iskontroliše.

Međutim, takvo ponašanje odnosilo se i na njegove negativne emocije. Obuzmu ga povređenost, uvređenost, ili tuga u sekundi. A ponajviše bes. Oseti ga do srži. Imali smo baš dugo fazu učenja kako da iskontroliše tu emociju.

Pre svega ja nisam bila spremna za te njegove prirodne negativne emocije.

Pazi šta želiš...

Želela sam na neki način posebno dete, a nisam u potpunosti bila spremna za njega takvog. Poredila sam ga sa drugom decom, sebe sa drugim roditeljima. To je prirodna i prva reakcija kod mnogih kad su u stanju očaja i nemoći.

I onda mi je kliknulo:

Heeej, pa želela si dete koje oseća! On oseća I TE KAKO!

Počela sam da radim na svom prihvatanju, normalizaciji takvih ispada, i da pratim svoje dete, njegove potrebe i svoje kapacitete.

Evo nas 6 godina kasnije. On sazreva u jednu prešarmantnu osobu koja sve bolje kontroliše svoje emocije. I zna da oseća. Do srži.

Sa ove vremenske distance na to gledam kao na dar i vrednost, ali priznajem da sam u jeku njegovih burnih reakcija to videla kao veliki problem i izazov za koji sam često verovala da nećemo biti u stanju da prebrodimo.

UPOZNAJMO BOLJE EMOCIJU BESA

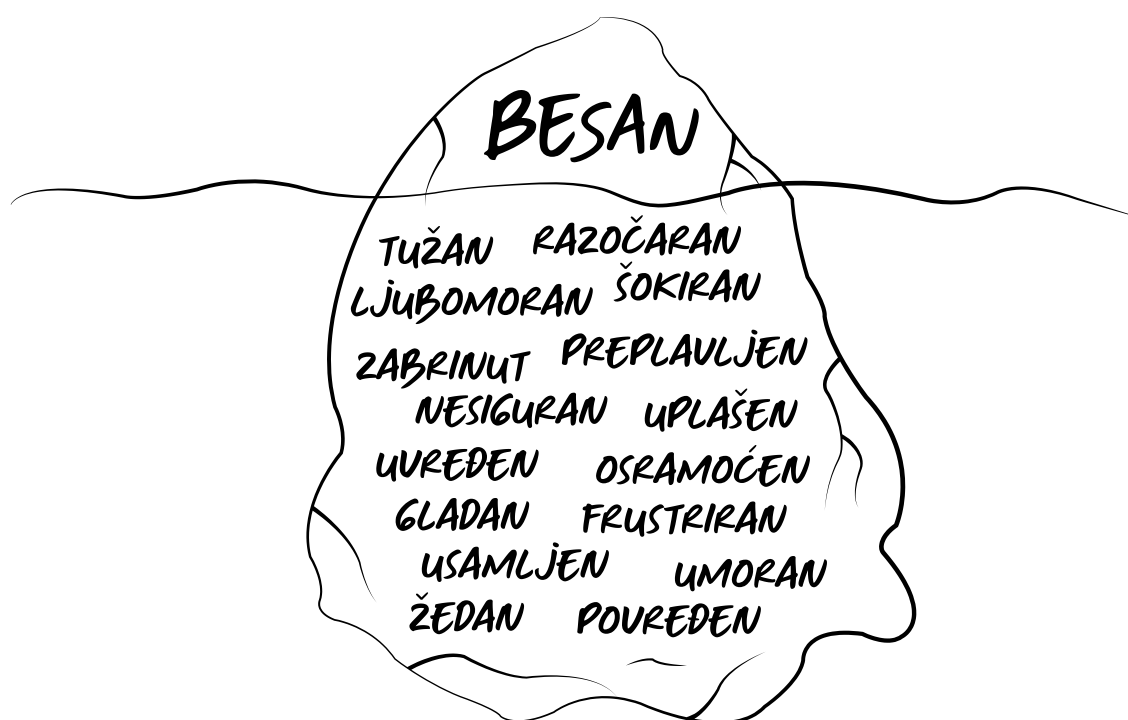
Bes je prirodna emocija. Nije prijatna, ali je očekivana. Bes se prirodno razvija kod svih ljudi, baš kao i druge emocije, potrebe i vrste ponašanja. Kod nekih ljudi se javlja češće, kod nekih ređe. Neka deca ga bolje kontrolišu, dok su druga manje uspešna u tome.

Vaš zadatak kao roditelja nije da naučite dete da više nikad ne oseća bes, nego da detetu pomognete da nauči kako da bes proživi tako da ne povredi/uvredi ni sebe ni druge.

Vaš zadatak kao roditelja nije da naučite dete da više nikad ne oseća bes, nego da detetu pomognete da nauči kako da bes proživi tako da ne povredi/uvredi ni sebe ni druge.

Bes je specifična emocija po tome što nikad ne ide sam. Kao što možete videti na slici ispod, ispod besa uvek stoji neka druga emocija ili potreba.

Bes je ono što vidite po ponašanju, ali je važno utvrditi šta u datom trenutku leži iza te emocije, kako biste mogli adekvatno da odreagujete. Nekad će to biti obična glad ili pospanost, a nekad i tuga, strah, frustriranost, sa kojima dete ne zna da izađe na kraj, pa reaguje besom.



Na bes gledajte kao na odbranu protiv neke pretnje. Mi svi u sebi imamo sklonost ka „bori se, zamrzni ili beži” odgovoru na neku opasnost. Tako i mnoga deca, kada osete da su ugrožena, reaguju besom, kao nekom vrstom „bori se” dela pomenutog odgovora. Onda kada osete da je tenzija koju osećaju prejaka, a nemaju veštine kojima bi sa njom izašli na kraj, logično je da će probati s tim da se izbore tako što će je izbaciti ili prebaciti na nekog drugog.

„Napad je uvek najbolja odbrana!”

Zanimljivo je poređenje besa sa ponašanjem zebre u situaciji opasnosti kada je juri lav: ona se neretko prvo iskaki kako bi olakšala telu da brže trči i da se bori u opasnosti. Slično je i sa detetovom emocijom besa. Ono neće bukvalno kakiti (mada je moje dete jednom i to uradilo posle vrištanja od nekih pola sata), ali su upravo vrištanje, bacanje i udaranje vid oslobađanja od stresa koje ono oseća u sebi, tj. način da se telo pripremi za procenjenu „bori se, zamrzni ili beži” situaciju.

**Sve emocije su
dozvoljene i ok!
Sve, pa čak i bes!**

Suština je da deca u prvim godinama života još uvek nemaju razvijen prefrontalni (misleći) deo mozga, koji je zadužen za kontrolu emocija. Njihovim ponašanjem u najvećoj meri upravlja tzv. „reptilski” deo mozga. Daniel Siegel i Tina Bryson su misleći deo mozga nazvali gornji sprat, a reptilski deo – prizemlje. S prizemljem se rađamo, a gornji sprat se razvija do sredine dvadesetih godina života. Tamo su još uvek „radovi u toku”.

Imajući to objašnjenje u vidu, može se zaključiti da svaki put kada od deteta očekujete da „ume da se ponaša”, da bude smireno i da se kontroliše, vi zapravo od njega tražite nemoguće. Vi praktično zahtevate da mu je gornji sprat mozga potpuno opremljen i funkcionalan, iako su „radovi još uvek u toku”.

Time mu takođe poručujete da njegove emocije nisu u redu i da ne sme da oseća bes. To je upravo suprotno od onoga što treba da ga učite, a to je da su: **Sve emocije dozvoljene i ok! Sve, pa čak i bes!**

Ono što nije u redu je da u besu deca udaraju, grizu, lome i sl., i upravo će vaš zadatak na narednim stranicama biti taj – **da ih naučite kako da kontrolišu svoje ponašanje, ali i da do kraja osete prirodnu emociju besa.**

U suprotnom bi vaše dete potiskivalo bes, gomilalo ga u sebi, i on bi iskočio onda kada mu se najmanje nadate. I to u intenzitetu ili obliku kakav najmanje želite (na primer u vidu hronične anksioznosti ili depresije).

Dakle, kada malo dete vrišti, baca se i ima tantrum, ono to ne radi namerno niti zato što je razmaženo.

Ono to radi jer oseća neku nelagodnost, a nema kapaciteta da to na pravi način pokaže i da adekvatno reši problem u kom se nalazi.

Detetov bes je u stvari vapaj za pomoć. Ono što mu tada treba su vaši razumevanje, empatija i povezanost, koje ćete moći da mu pružite tek onda kada zaista razumete šta se dešava i zašto mu se to dešava.

Svojim besom dete želi nešto da iskomunicira sa vama. Da biste na pravi način mogli da odreagujete kod prvih reakcija besa deteta, možete odgovoriti na dva pitanja:

1. Da li je ovo njegovo ponašanje razvojno očekivano?

U celom ovom poglavlju sam pokušala da vam objasnim kako JESTE razvojno očekivano da dete u prvim godinama života neadekvatno reaguje u besu. Najčešće se to dešava između 2. i 3, odnosno 4. godine života, ali neretko se javi i ranije. Može (doduše u slabijem intenzitetu) trajati i do detetove 6. godine. Mozak se kod mladih osoba razvija i do 25. godine života.

Dodatno se o razvoju dečjeg mozga možete edukovati iz knjiga Daniel Siegel i Tine Bryson. ([Knjiga 1](#) i [Knjiga 2](#)). I oni sami kažu da danas svi treba da primenjujemo „roditeljstvo sa mozgom na umu”. Naš zadatak je da razumemo koji deo mozga je kod deteta razvijen, a koji nije, i da mu pomognemo da na pravilan način sve te delove mozga integriše. Kako je iskustvo to koje oblikuje mozak i najbolje ga integriše, jasno je zbog čega je važno da adekvatno odreagujemo u situaciji kada dete burno pokazuje emocije. Upravo ćemo mu tako pružiti baš ono iskustvo koje mu treba da se ne oseća haotično i zbunjeno.

Velika je razlika u tome da li na detetovo neadekvatno ponašanje gledate kao razvojno očekivano i u skladu sa uzrastom, ili kao planirano, namerno, razmaženo.

Jedan od vaših prvih zadataka je upravo taj da na reakciju detetovog besa gledate kao na rezultat nedovoljno razvijenog mozga, jer vaše razumevanje i interpretacija će dalje uslovljavati vaše intervencije.

I meni samoj je ovo u početku bio izazov, s obzirom na to da je kolektivno nasleđeno u svima nama da na dete koje šizi i baca se na ulici gledamo kao razmaženo. Treba vremena i rada na sebi da se oslobodite tih obrazaca koje ste nesvesno usvojili, pa da krenete da se ponašate onako kako je zaista u skladu sa vašim temperamentom i temperamentom vašeg deteta, potom sa njegovim razvojem, a na kraju krajeva, i sa aktuelnim preporukama struke.

2. Šta leži iza njegovog besa sada? (Šta želi da mi kaže?)

Da vaše dete u datom trenutku ima adekvatan vokabular i samosvest odrasle osobe, ono bi vam reklo nešto poput:

Nervozan/nervozna sam zato što sam gladan/gladna.

Umoran/umorna sam.

Danas nije moj dan.

Fali mi još vremena za igru.

Nismo se dovoljno mazili i voleli danas, mama.

Treba mi tvoja pažnja.

To su samo neki od primera detetovih potreba ili nerazrešenih emocija koje leže iza besa. Kod mog deteta je najčešće razlog bio umor i moja reč „ne” na nešto što traži.

Daniel Siegel i Tina Bryson su dali odlično objašnjenje okidača za detetov bes. Oni kažu da treba da se zapitate da li je vaše dete napao **BUGI** virus. Naziv BUGI akronim je od sledećih pojmova:

- **B**esan (frustriran)
- **U**samljen (treba mu pažnja i povezivanje)
- **G**ladan
- **I**scrpljen (umoran)

Zvuči zanimljivo, a lako se pamti, zar ne?

Vežba br. 1

Vodite dnevnik nekoliko dana/nedelja, tako da opišete bar 5 situacija detetove burne reakcije besa, kako biste mogli da uhvatite mustru koja leži iza takve reakcije. Popunjavajte sledeća polja:

OPIS DOGAĐAJA	OPIS DETETOVOG PONAŠANJA	VREME U TOKU DANA	IMAM UTISAK DA JE RAZLOG BESA... (KOJI?)

Kada popunite tabelu, pokušajte da utvrdite koji je najčešći razlog besa kod vašeg deteta i upišite ga ovde:

Šta mogu sledeći put uraditi pa da umanjim verovatnoću da mu se ponovo pojavi bes u sličnoj situaciji (npr. da ranije legne, da ne idemo odmah posle vrtića u tržni centar, da mu ponesem neki slatkiš/grickalicu, da se više mazimo/igramo, itd.)?

TANTRUMI I PREPLAVLJENOST

Detetovim burnim reakcijama besa ljudi obično daju i naziv „histerija” ili „tantrumi”. Ovaj prvi termin ću namerno preskočiti jer je jasno da mu nema mesta u mojoj e-knjizi.¹

Tantrum je svakako termin koji se može koristiti. To je u stvari jedan pravi mali emocionalni uragan kod deteta, koji je rezultat njegove emocionalne nezrelosti, a ne razmaženosti ili manipulacije.

Ono što bih ovde napomenula je da treba razlikovati tantrum od preplavljenosti. I kod jednog i kod drugog imamo slično ponašanje – dete ima potrebu da izbaci nagomilanu frustraciju kroz burne reakcije. Međutim, kod tantruma je to u funkciji neke potrebe ili želje. Na primer, želi da gleda još jedan crtani film, a vi mu ne dozvoljavate. Tantrum će prestati onog momenta kada mu uslišite tu želju.

Kod preplavljenosti je došlo do prevelikog naleta jakih emocija koje prevazilaze detetove mogućnosti da se sa njima suoči na adekvatan način, i potrebno je vreme da ih sistem isprazni. U tom slučaju, ni dozvola da pogleda još jedan crtani film dete ne bi umirila, jer je ono bukvalno preplavljeno teškim emocijama, te ne može odjednom da se smiri.

Moje dete je uglavnom imalo problem sa preplavljenošću. Nekad je to kretalo kao tantrum kod njega, ali vrlo brzo je prerastalo u pravu preplavljenost, u kojoj mu ne prijaju ni dodir, ni zvuk, niti bilo kakve instrukcije od mene ili od drugih ljudi. Tada mu znači samo da budem tu, da pronađem način kako da oseća sigurnost i da zajedno sačekamo da što bezbolnije ta emocija besa prođe do kraja.

I OVO JE VAŽNO ZNATI...

PRIVIKAVANJE NA NEKE STVARI KOD DECE MOŽE TRAJATI **GODINAMA**

Mislim da mi je to bila jedna od najvećih borbi u roditeljstvu: želja da moje dete svoje nepoželjno ponašanje ili neku adaptaciju prekine/završi **BRZO!**

Uspostavljanje dojenja, spavanje, upotreba noše – „*Bože, da li će se više navići!*”. Posle nekoliko dana/nedelja – uspeo je. Aleluja!

¹ Histerija je vrsta neuroze kod koje su dominantni raznovrsni telesni, senzorni, motorički i mentalni poremećaji.

Onda su došli tantrumi i preplavlivanja, a učenje da ih savlada je, odokativno, trajalo dobrih nekoliko godina.

Godina, hej! Ko će to preživeti?

Probam da primenim ovo, pa ono. Učim kako da ga oslušujem. No, često ništa od toga nije bilo dovoljno, pa sam lako postajala nestrpljiva.

Nisu to prijatna iskustva ni za mene ni za njega – želela sam što pre da se završe!

Ali, ne ide to baš tako kako bismo mi želeli...

Zato što nešto zavisi i od detetovog temperamenta.

Nešto je do nivoa razvoja njegovog mozga.

Neke promene ne rade „na gurku” i (samo) uz efikasne metode. Nekima je jednostavno potrebno VREME!

Pa makar čitav proces trajao i godinama.

Kad samo pomislim koliko godina je meni trebalo da usvojim neke navike i da prihvatim promene! Koliko ljudi poznajem koji ni u svojim tridesetim još nisu naučili neke stvari!

Zašto bih drugačije očekivala od sopstvenog deteta!?

Kada sam to naučila da prihvatim (ili da se bar iznova podsećam na to), postalo mi je mnogo lakše.

NEOPHODNO JE RAZLIKOVATI DETETOVO PONAŠANJE OD NJEGOVE LIČNOSTI

Dve stvari su ovde važne da znate:

1. Vaše dete je uvek dobro, samo što nekad nema „dobro” ponašanje.

Zaboravite generalno na podelu ljudi na dobre i loše. Svi smo i dobri i loši, pa tako i naša deca. Kad detetu govorite da nije dobro, ono će to izjednačavati sa svojom vrednošću, pa će takvu poruku u stvari shvatiti kao: „Ja nisam vredan/vredna.”

A to je loše za njegovo samopouzdanje.

Više sam o tome pisala u [ovom svom tekstu](#).

2. Dete uvek volimo bezuslovno, samo što ne volimo svako njegovo ponašanje.

Drugim rečima, nemojte dete uslovljavati svojom ljubavlju. Na primer: „Neću te voleti ako se tako budeš ponašao/la”.

Ljubav ne bi trebalo da izgleda tako.

Volite svoje dete i kad se lepo ponaša, ali i kada „šizi”.

Nemojte voleti svako njegovo ponašanje, posebno ne ono kojim povređuje sebe ili druge.

I na takvom ponašanju zajedno radimo u ovoj e-knjizi.

Nadam se da se podrazumeva da je vaša ljubav uvek tu i da na njoj ne moramo „raditi”.

PROMENA UGLA GLEDANJA NA DEČJE LOŠE PONAŠANJE

Kao što smo do sada naučili, detetov bes i nekontrolisano ponašanje kao posledica ove emocije su razvojno očekivani. Njihov uzrok leži u nedovoljnoj razvijenosti dečjeg mozga. **Detetov bes je u stvari njegov poziv u pomoć.**

Detetov bes je u stvari njegov poziv u pomoć.

Mama, tata, mučim se. Nešto neprijatno me je obuzelo i ne znam kako sam sa tim da se izborim. Pomozite mi!

Ukoliko želite da dete nauči kako da funkcionalno reaguje kada oseti bes, to svakako nećete uraditi time što na takvo ponašanje gledate kao na nešto ružno, sramotno, kao preduslov za buduću neposlušnost, ili ne daj Bože, delinkvenciju.

Ovo poslednje sam i sama imala u glavi kada sam osećala strah za budućnost svog deteta, koje preda mnom nekontrolisano „šizi”.

I šta sam uradila?

Počela sam da učim kako da nekim njegovim osobinama ili ponašanju koje me iritira dam novo, pozitivno značenje.

Tako, na primer, kada pomislim ili kažem da je **ZAHTEVAN**, to isto mogu videti i kao **ODLUČAN**.

TVRDOGLAV - UPORAN.
 IZAZOVAN - ODLUČAN.
 PRKOSAN - ODVAŽAN.
 HIPERAKTIVAN - ENERGIČAN.
 EKSPLOZIVAN - EKSPRESIVAN.

Ovo su još neki primeri kako negativne etikete koje možda imate za svoje dete možete pretvoriti u pozitivne, afirmativne osobine:

Negativna etiketa	Pozitivna osobina
Zapovedač	Vođa
Impulsivan	Odvažan
Glasan	Samopouzdan
Manipulativan	Pregovarač
Tvrdoglav	Uporan
Osetljiv	Neko kome je stalo, ko je u kontaktu sa svojim emocijama
Rigidan	Tačan, precizan
Plačljiv	Oprezan
Nestrpljiv	Revnostan, pun želja i žudnji
Tih	Introspektivan
Opsesivan	Voli red
Buntovan	Nekonformista, nezavisan
Nepopustljiv	Odlučan
Eksplozivan	Ekspresivan

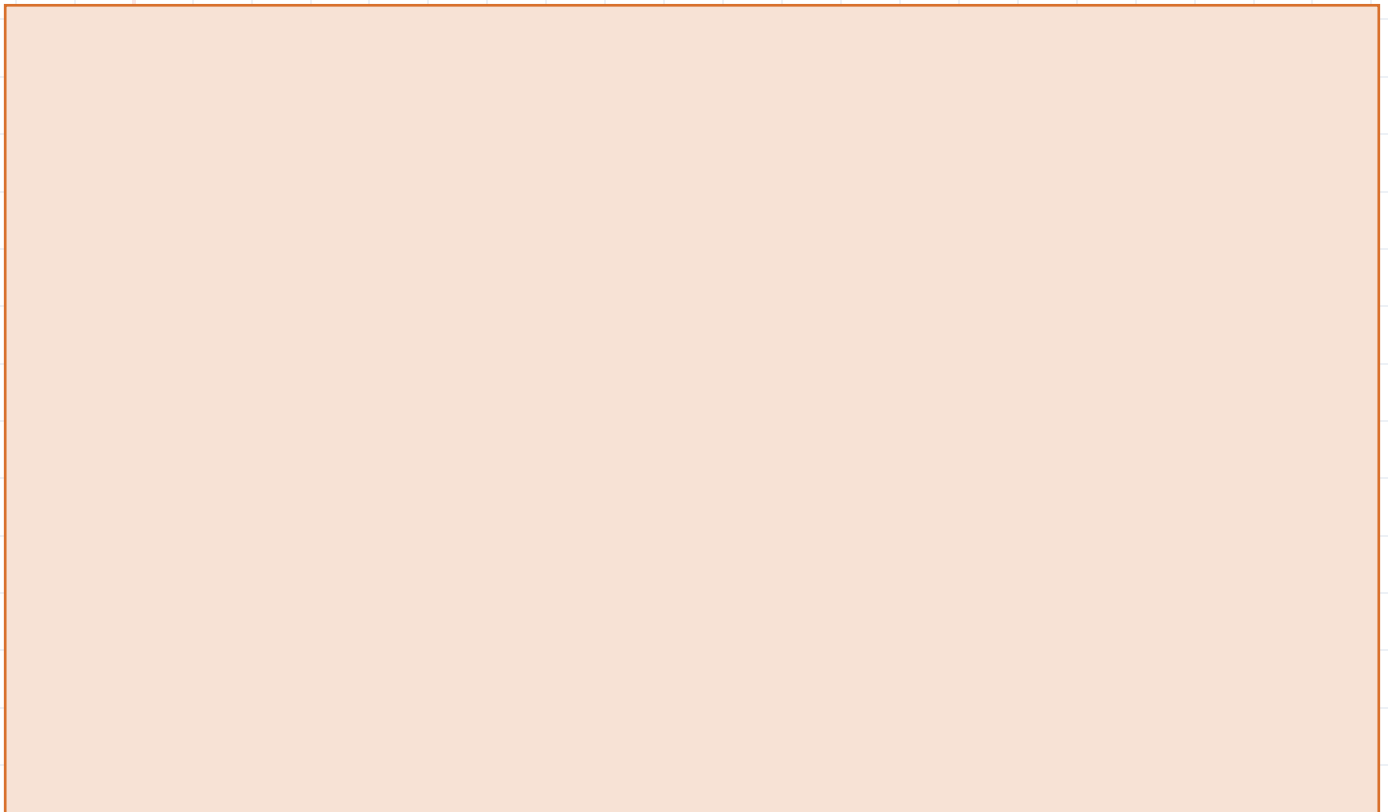
Primetićete možda da već dok čitate drugu kolonu, vaše razumevanje detetovih burnih reakcija raste, a negativno gledanje na njih se smanjuje.

Vežba br. 2

U prethodnoj tabeli zaokružite pozitivne osobine koje vidite kod svog deteta, i u redovima koji slede napišite ih. Tako ćete na jednom mestu imati sve njegove osobine koje vidite kao izazovne, a u stvari mu puno toga korisnog mogu doneti u budućnosti. To će se desiti onda kada ih prihvatiti i kada nauči kako da ih pokazuje u svoju i u tuđu korist.

A njihovo prihvatanje nije moguće bez vašeg prethodnog prihvatanja istih!

Moje dete je:



KAKO UMANJITI ŠANSU DA SE POJAVE BURNI IZLIVI EMOCIJA KOD DETETA?

Iako je izlive besa nemoguće uvek sprečiti, postoje neke stvari kojima možete umanjiti šanse da se jave burni izlivi emocija kod vašeg deteta.

1. Izbegavanje okidača.

To je ono što ste zapisali u vežbi br. 1. Ako je detetu potrebno da se posle vrtića malo osami ili gleda crtani film, nemojte tada organizovati druženja i odlaske u tržni centar.

Ako uveče rano bude umorno, budite u to vreme kod kuće i spremajte se za krevet.

Ukoliko vam je isplanirano druženje ili neka druga akcija u vreme kada je dete gladno, nosite sa sobom grickalice, voće ili nešto drugo što bi dete moglo pojesti.

2. Planiranje unapred

Ovo ću vam najbolje objasniti na svom primeru.

Reč je o jednoj sceni kada je Zvrk imao oko 3 godine.

Naišli smo na plavi Frikomov frižider (jedan od bar 10 na putu do kuće) i on želi sladoled. Uzalud je što sam mu kod kuće napravila lep domaći, sve u onim modlicama na štapiću, kad on želi baš ovaj sad i ovde. Kreće vriska. U redu, odlučila sam da mu kupim jedan...

On je sa slašču pojeo onaj sladoled, i baš mi je nešto i sladak bio tako musav i srećan. No, ne lezi vraže! Evo drugog frižidera. On opet hoće sladoled!

„Pojeo si već jedan. Boleće te stomak. Kupićemo sutra ponovo. Obećavam ti!”

Vrtim verzije tih rečenica u krug, ne vredi.

Vriska se pojačava, on neće da se pomeri od frižidera. Približava se jedna devojčica da kupi sladoled, uplašila se od mog doprekojiminutumiljatog Zvrka. On reži na nju i na sve koji hoće da mu se približe.

Zovem ga da se pomeri „da se nešto dogovorimo”, ne vredi. Ukočen sve više vrišti pored frižidera, a kad pokušam da mu se približim, on krene još glasnije.

Preznojavam se, u modusu sam one roditeljske „pokisle dijareje” koju često spominjem: samopouzdanje – nula, osećanje nemoći – stotka!

(A složit ćete se, nadam se, da nema ničeg goreg od doživljaja roditeljske nemoći.)

U mislima mi katastrofa: „Neće valjda sad po 2-3 sladoleda dnevno jesti dete od dve godine! Dovoljno je što sam prihvatila da ćemo mu baš svaki dan kupovati po jedan sladoled. Ako mu sad popustim, on će naučiti da tako može svaki dan. Nema pravila, nemoćna sam. Užas!”

U jednoj takvoj situaciji sam bila sama s njim pa sam mu na kraju kupila još jedan sladoled, a drugi put ga je muž čvrsto podigao i nekako smo otišli kući. Uz vrištanje. Svi preznojeni i nervozni. (Kada je u tantrumu, ili u preplavljenosti, sav se iskrivi i ja ne mogu da ga uzmem u ruke jer mi klizi.)

Sličnih situacija je bilo još stotine.

Na primer, išli smo jednom porodično u tržni centar. Tamo je ugledao one autiće na žetone.

„Naravno da ćeš se vozati, sine. Još jednom? Hajde, tata, ubaci žeton.”

„Jaoj, baš je sladak. Slikaću ga da pošaljem baki.”

„Još jedan žeton?”

„Imaš li ti još para kod sebe? Kupiću još par žetona. Hoće i ove druge autiće da proba.”

I tako posle jedno 10 minuta i bar 10 žetona, mi mu kažemo da je dosta i da moramo kretati.

Aha, to je vaš problem, roditelji moji! Ja hoću još i još. Ja žeeeeeliiiiim još. I kreće scena...

Džaba objašnjavanja, džaba još SAMO jedan, dva žetona. Ovome se mora nekako stati na put. A vrištanje ne prestaje.

Muž je opet nekako uspeo da ga drži dok ovaj vrišti u rang operskih pevača, baca se i klizi mu iz ruku.

Da li je potrebno da napomenem da je to njegovo vrištanje trajalo bar još jedno 15 minuta, istim intenzitetom? Nekako nas je muž u takvim uslovima sve doveo kući, ali su naredni sati bili ispunjeni prvo nervozom, a onda i potpuno sumornim raspoloženjem.

I DA LI ZAISTA POSTOJI REŠENJE ZA OVAKVE SITUACIJE?

Od mnogih drugih saveta koje sam dobila po pitanju detetove preplavljenosti i tantruma, jedna tehnika nam je puno pomogla:

Planiranje unapred!

Možda ste sada očekivali neki revolucionarni savet, ali verujte mi da je nama ova tehnika često umanjila verovatnoću potencijalnih ispada besa.

EVO KAKO..

Kada je u pitanju „afera sladoled“, ovako sam ga pripremala (nakon što ipak pojede taj svoj jedan sladoled).

Sada ćemo proći pored puno drugih frižidera sa sladoledom. Nećeš tražiti sladoled, zato što si sad već pojeo jedan. Je l' važi?

On sluša, čuti i onda obavezno ima potrebu da ponovi:

„Nećemo više jesti sladoled. Ja sam pojeo sladoled.“

U početku nije odmah „palilo“, jer je odmah kod prvog frižidera tražio još jedan, ali sam bila uporna u podsećanju na dogovor.

Uporna sam bila i u rečima i u tonu.

Ponekad je on sam tu ubacivao i „Neću puno sladoleda da jedem. Boleće me stomak.“

Afera žetoni:

Isto tako ga pripremim da će tamo biti autića. Pa ili „Nećemo danas stići da se vozimo jer moramo tu i tu da stignemo“, ili „Vozićeš se samo toliko i toliko puta i onda idemo“.

Pa mu pokažem koliko žetona imam.

Kad hoće još, budem uporna u ponavljanju dogovora.

O ČEMU SE TU U STVARI RADI?

Mnoga deca posebno vole red i plan. To ih smiruje i, što je najvažnije, **TO IM ULIVA SIGURNOST!**

A deci je sigurnost najvažnija!

Pa još kada roditelj ostane dosledan planu koji su dogovorili i ne popušta, tek im to uliva sigurnost.

Suština je upravo u tom planu koji smo **zajedno** napravili. Jer mnoga deca imaju i izraženu potrebu da učestvuju u odlukama.

Njih objašnjavanja i naredbe dodatno frustriraju!

Još nešto što volim da uradim posle takvih uspehlikih zajedničkih „poduhvata” je da pohvalim što je ispoštovao dogovor i da opišem kako se povodom toga osećam:

„*Jako sam srećna što si ispoštovao dogovor*”. I onda njegovo omiljeno, što i sam stalno ponavlja: „*Mi se sve dogovaramo!*”

Jer se mi zaista i dogovaramo. Učim ja od njega i uči on od mene.

3. Puno smeha i fizičkih igara.

I smejanje i fizičke igre pomažu u sprečavanju pojave besa zato što se tada smanjuje lučenje hormona stresa i umanjuju se anksioznost i tenzija koju dete može osećati.

Jasno je da nećete uvek imati vremena da igrate fudbal s detetom, ili da đuskate svaki dan s njim. Dovoljno je da samo nekoliko minuta npr. igrate igru „sad ću te uhvatiti” ili da ga bacate u vazduh.

Mi imamo igru koju zovemo „poljupci napadaju”. Srušimo se na krevet ili pod i onda ga ja ljubim gde stignem. A on se kikoće i kao brani.

Takve igre opuštaju i dete, ali i roditelja.

I definitivno rade na međusobnom povezivanju, što je uvek najvažniji cilj.

Još neke jednostavne igre koje vam mogu pomoći da se povežete:

- **Borba oko deteta.** Tata i mama se bore ko će ga uhvatiti i ko će ga zagrliti. *Moj je!, Ne, meni više treba!, Nee, ja hoću prva da ga zagrlim i izljubim!*
- **Traženje nevidljivog deteta.** Prolazite pored deteta i tražite gde je. *Da li je u rerni? U lampi? U kupatilu? Pa, gde siiii? Gde si se sakrio?*
- **Pica.** Dete legne i vi pravite picu od njega. Prvo ga razvlačite kao testo, pa sipate kečap, pa seckanu salamu, sir...

- **Lift.** Raširite ruke i vi ste lift. Dete doleti kod vas u zagrljaj, zatvarate lift i onda odlučite kakav ste lift: da li je pokvaren, ide brzo, sporo, da li je pun poljubaca, zagrljaja...
- **Hrkanje.** Jednostavno se pretvarajte da spavate i hrčite. Dete će garantovano uz smejanje na sve načine pokušavati da vas probudi.
- **Spasiću te.** Neka dete legne na vas, ili ga, dok ležite na leđima, dignite na svojim cevanicama. Glumite da ste brod i ljuljajte se malo u jednu malo u drugu stranu i pretvarajte se da ćete ga ispustiti. Onda dodajte nešto poput: *Ups, malo je falilo da te ispustim. Neću te dati. Puno te volim da bih te ispustila. Spasiću te.*

4. Dozvoljeno popuštanje

Ovo nije popuštanje pred ucenom, niti popuštanje permisivnog roditelja.

Pod dozvoljenim popuštanjem podrazumevam sve ono što u kriznim situacijama možete dozvoliti detetu pa da ono dobije željeni osećaj kontrole i osećaj da je nešto i „po njegovom”. Ovo posebno „pali” kod dece koja imaju izazovan temperament, visok nivo upornosti, i koja teško odustaju.

**Birajte bitke.
Ne može sve
biti po vašem.**

To, na primer, može biti dozvola da idete na igralište koje dete želi, da mu kupite slatkiš ili sladoled pre odlaska na dogovoreno mesto, da u kolima slušate muziku koju ono želi i sl.

Birajte bitke. Ne može sve biti po vašem.

Često, ipak, ništa od ovoga neće biti dovoljno. Neretko dečji bes prosto mora da se desi. Tada prelazimo na sledeće pomenute korake...

SAMOREGULACIJA RODITELJA

*Roditelj može dete učiti fleksibilnosti
tek onda kada je i on smiren i fleksibilan.*

Ross Greene

„Kad se vaše dete ponaša na neadekvatan način, ono ne pravi vama probleme. Ono je samo tada u problemu!”

Jedan od najvećih problema kod emocionalnih ispada mog Zvrka bio je kada u kontinuitetu ima „one” dane. Pored toga što tada on sagori, sagorim i ja. I onda sam kod sebe primećivala neka od sledećih razmišljanja:

Zašto opet to radi?

Da li mora opet ovako da se ponaša?

Međutim, na svesnom nivou tu je propuštena samo jedna (pogrešna) reč koja bolje objašnjava sve moje emocije i ponašanje u takvom trenutku. Ta reč je: MENI.

Ne radi dete ništa VAMA tada. Ne radi to namerno. ONO se jadno muči.

Zašto on MENI to opet radi?

A uz takvo razmišljanje neminovno ide i nastavak:

JA to neću opet moći da podnesem.

Ovo je strašno!

Nervira me.

Zadaviću ga, majke mi.

Nije teško zaključiti da takve misli u glavi roditelja ne vode ka njegovom funkcionalnom ponašanju. Onda roditelj vikne, ili se snažno prodere, ili uradi nešto drugo što samo još više pogorša situaciju.

Međutim, kao što citat kaže:

Ne radi dete ništa VAMA tada. Ne radi to namerno. ONO se jadno muči.

Kada uspete da dođete do takvih racionalnih misli u tom trenutku, mnogo bolje i lakše ćete uspeti da iskontrolišete situaciju. Jer to je željena odgovornost i dužnost roditelja u takvim situacijama: da sebe iskontroliše i smiri, kako bi tome mogao naučiti i dete. Da tako pruži potrebnu sigurnost detetu, s obzirom da je ona nužan preduslov njegovog smirivanja.

KAKO DA RODITELJ OSTANE SMIREN U SITUACIJI DETETOVOG BESA?

Prvo bih želela da vas umirim tako što ću reći da je skroz u redu da i vi osetite bes kada vaše dete „besni”. I istraživanja su to pokazala. Na tuđu reakciju besa mi neretko takođe osećamo bes. Kao i kod te druge osobe, i u nama se nakupe hormoni stresa, koji čine da ne razmišljamo racionalno, te otvaraju mogućnost da se ne ponašamo na adekvatan način.

To su svi oni kratki trenuci u kojima pomislite: *Uf, što me sada nervira! ili, što bi se u našem narodu reklo: Kako bih ga sad zadavila!* Grubo zvuči i naravno da to nećete uraditi, ali na nesvesnom nivou su takve misli sigurno barem jednom proletele apsolutno svakom roditelju.

Nažalost, to su one naše instinktivne reakcije koje čine da se osećamo loše mi, oseća se loše dete, i kvari se naš odnos.

Naša instinktivna reakcija besa na detetov bes nas međusobno samo udaljava, umesto da nas povezuje.

E sad, pošto je jasno da nije rešenje da udarite ili bilo kako kaznite dete, iako iz vašeg besa imate želju da uradite upravo to, hajde da vidimo šta možete uraditi da se smirite, i samim tim da budete i pravi model svom detetu, koje se takođe pred vašim očima koprcu u besu i ne zna kako s njim da izađe na kraj.

KRENIMO OD GLAVE...

Pre svih onih „diši duboko” i sličnih saveta, važno je prvo ustanoviti šta to sebi treba da govorimo u situacijama dečjih izliva besa, kako bismo mogli da se smirimo i zaista pomognemo detetu.

Uvek sve kreće od naših uverenja i razmišljanja.

Mnoga od njih nam u stvari pomognu da promenimo interpretaciju ponašanja deteta u datom trenutku, a samim tim se onda menjaju i NAŠE emocije i ponašanje. Na primer, ukoliko mislite da je vaše dete u datom trenutku bezobrazno i da vama nešto namerno radi, bićete još bešnji i teže će vam biti da njemu pomognete da se smiri. Ako, biste, sa druge strane, verovali da bi se dete ponašalo adekvatno samo kad bi znalo kako - intenzitet vaših emocija bi se sigurno smanjio.

Za vas sam kreirala listu od **10 afirmacija** – jednostavnih rečenica koje sebi možete ponavljati u pomenutim situacijama detetovog besa.

1. OVO SE DEŠAVA I DRUGIMA.

Drugim rečima, niste sami i vaše dete nije „najgore“! Očekivano je da na ranom uzrastu (naročito između 2. i 3. godine) dete ne zna dobro da kanališe svoje emocije. Ni mozak nije tome dorastao u fiziološkom smislu.

Neka deca to više pokazuju, neka manje.

2. JA SAM I DALJE DOBAR RODITELJ, NEVEZANO ZA OVAKVE ISPADE BESA MOG DETETA.

Ne zaboravite da vi niste odgovorni za emocije i reakcije svog deteta. Vi ste odgovorni za to kako reagujete na njegovo neželjeno ponašanje i za to kako uspostavljate pravila tamo gde je to neophodno.

To što vaše dete ima burne izlive besa nema apsolutno nikakve veze sa vašim roditeljstvom.

3. DETETU JE U OVOM TRENUTKU GORE NEGO MENI.

Meni je ovakva rečenica puno pomagala. Sa njom u momentu nestanu sva ona razmišljanja: Zašto MI ovo ponovo radi? Zašto se MENI sve ovo dešava?

Međutim:

- Ne ponaša se dete namerno ovako!
- Ne radi ovo MENI!
- Ne dešava se sve ovo MENI! Dešava se pre svega detetu i ono ne zna šta sa svim tim.

4. VAŽNO JE DA JA OSPANEM SMIRENA, KAKO BIH MOGLA I DETE DA SMIRIM.

Ako i vi krenete da besnite, nikako nećete moći da pomognete detetu da umiri svoj bes. Iako naš organizam fiziološki reaguje besom na detetov bes, budite jači od toga, pa racionalnim razmišljanjem naučite da brzo umirite svoje burno stanje, kako biste na kraju bili sposobni da pomognete i detetu.

5. VAŽNO MI JE KAKO SE TRENUTNO MOJE DETE OSEĆA, A NE ŠTA DRUGI MISLE O CELOJ SITUACIJI.

Stop sledećim razmišljanjima:

Kako trenutno izgleda moje dete dok se ovako baca i vrišti?

Kako izgledam ja kao roditelj?

Šta li drugi sad misle?

Navažni su.

Važni ste vi i vaše dete. I to kako da na najbolji način rešite datu situaciju.

6. OVO JE ZNAK DA MOJE DETE „ZNA DA OSEĆA” I TO JE SUPER!

Vaš zadatak je da ga naučite kako da kanališe bes, a ne da bes zabranite.

Bes će vaše dete neminovno osećati u toku života. Ukoliko mu govorite kako nije u redu da to oseća, ono će naučiti da ga potiskuje i kasnije će se to manifestovati kroz bezbroj pogrešnih modela ponašanja.

I kad smo kod toga:

7. BOLJE JE DA IZBACUJE TAJ BES IZ SEBE NEGO DA GA POTISKUJE.

Kada dete plače i vrišti, ono se u stvari rešava stresa. To je zato što suze sadrže kortizol, hormon stresa. Ukoliko ste sve vreme tu uz njega, kad se isplače, sigurno ste primetili kako mu bude lakše. Bukvalno se „ispraznilo”.

Ako je sve to dugo trajalo (kao kod mog Zvrka), neretko će posle toga i smireno zaspiti, ili će nastaviti da se igra i da se, oslobođeno od stresa, mazi ili peva.

A ako sve to čuva u sebi, duplo gore će i dete i vas sve te neprijatne emocije iznenaditi kad se najmanje budete nadali.

8. SVA OSEĆANJA SU DOZVOLJENA, PA I BES.

Koliko god neprijatna neka osećanja bila, to ne znači da su zabranjena. Ono što ne treba dozvoliti je da te emocije iskazujemo tako što na bilo koji način povređujemo sebe ili druge.

9. DETETU SAM JA SIGURNA LUKA, I ZATO IMA SLOBODU DA SE PREDA MNOM „OSLOBAĐA BESA”.

Moj Zvrk je jake izlive besa imao najčešće preda mnom. U početku su muž i baka mislili da ja nešto ne radim dobro, da bi na kraju svi primetili da on to radi tamo gde oseća najveću sigurnost.

On to nije radio zato što je pokušavao da manipuliše mnome. Ne!

Radio je to zato što je osećao dovoljno slobode i sigurnosti da baš preda mnom izbacila iz sebe sve što je osećao.

Kažu da su majke najčešće dečji „emocionalni kontejneri” u prvim godinama života. To je verovatno svima dobro poznato. Mama je stigla i dete baš tada izbacuje sve svoje frustracije u svoj „emocionalni kontejner”. Nije lako i nije nam baš zavidna ta uloga, ali najčešće je dobijemo uz roditeljstvo, bez obzira na naš stil vaspitanja.

10. DA, OPET IMA ISPAD BESA. I VEROVATNO ĆE GA IMATI PONOVO!

Na prvi pogled ovo ne deluje smirujuće, ali ponekad su nam zaista potrebni šamari realnosti da bismo prihvatili neke neminovnosti.

Ne postoji pravilo kad i kako prestaju izlivi besa kod dece. Postoje samo saveti kako da ih svi što bolje podnosimo.

Znanje o tome šta sebi u tim trenucima možete reći je samo jedan od načina da sve prođe najbolje po vas i po dete.

Ove afirmacije možete izgovarati i naglas u trenucima bure. U redu je i da ih dete čuje i možda i samo usvoji. Tako se uči samokontroli i jasnije razlučuje šta se u stvari u njemu dešava.

Vežba br. 3

Koje afirmacije će biti vaša prva pomoć kad dete sledeći put ima burne izlive emocije besa?

Najbolje je da sada, dok ste oboje smireni, sednete i napišete ih, kako biste se lakše mogli setiti ključnih rečenica u situaciji svoje uznemirenosti (poznato je da je tada i vaš mozak „zaključan”, te bi bilo suvišno da od sebe tada očekujete da razmišljate i nešto zaključujete).

U sledećim redovima napišite afirmaciju koja vam je najviše „legla” i dopišite neku svoju koja će vam prijati u teškim trenucima sa detetom.

Moje afirmacije za situacije kada dete ima izliv besa:



JOŠ KORISNIH TEHNIKA ZA SAMOREGULACIJU RODITELJA

PAUZA

Pauza je zapravo dobro poznata tehnika: *Diši duboko, izbroj do 10 i sl.*

Vašem mozgu je potreban kiseonik da bi fokus ponovo prebacio na misleći neokorteks, a ne na reaktivni, primitivni deo mozga, iz kog i reagujete kada ste besni/ljuti. Takođe, brojanjem se isto tako pomerate iz onog „bori se, zamrzni ili beži” modusa i započinjete aktiviranje „mislećeg” mozga.

A to vam treba:

Da mislite u tim milisekundama, da se, koliko to možete, smirite i da onda možete i dete da krenete da učite samokontroli.

TIME-OUT ZA RODITELJA

Često ni disanje ni brojanje do deset nisu dovoljni. Imamo i mi žute minute, a znaju i deca da nas toliko iznerviraju da nam običan udah i izdah nisu dovoljni.

Zato je u redu da napravite pauzu i da se fizički udaljite od deteta, kako biste izbegli situaciju da se izvičete na njega, da ga izvređate ili udarite.

To, naravno, ne podrazumeva da mu kažete rečenice poput: *Ljuta sam na tebe i ne želim da pričam s tobom, već najpre da pokušate da iskreno verbalizujete ono što osećate i što ćete uraditi:*

*Treba mi minut da se smirim. Vratiću se.
Osećam da sam ljuta. Idem u sobu da se smirim, pa ću se vratiti.*

Na ovaj način detetu dajete do znanja da ga ne napuštate i ne prekidate međusobnu povezanost, već da samo pravite pauzu kako biste se smirili.

I ono što je jako bitno: **na licu mesta ga učite prepoznavanju i kontroli emocija.**

Na primer, u drugoj rečenici ste prvo rekli kako se osećate – tako i dete učite da imenuje emocije.

Pa ste onda rekli šta ćete uraditi – dali ste mu konkretne predloge šta može da uradi, a da to bude funkcionalno i da ne povređuje druge.

Ne pokazujete mu da je ono pobedilo, već ga, naprotiv, učite samokontroli.

Napomena: kod jako male dece (ili kod dece specifičnog temperamenta kao što je npr. moj sin) ovo često neće uspeti, čak i ako kažete da ćete se vratiti. Može se desiti da vas prate vrišteći i da vam nikako ne dozvoljavaju da ostanete sami u drugoj prostoriji. Kao i sve ostalo u ovoj e-knjizi – probajte i vidite šta odgovara vama i vašem detetu.

POKRENITE TELO

Bes je jaka emocija i u svojoj manifestaciji u velikom intenzitetu utiče na naše telo, posebno na neke periferne delove: usta, ruke, noge.

Iskoristite to na pozitivan način. Stavite ruke ispod hladne vode, krenite da skačete, tresete ruke, igrate. Uradite joga istezanje.

Nekom detetu to može delovati primamljivo da se i samo priključi, a nekom može biti i smešno. Šta god da bude od ta dva, svakako će i kod njega umiriti bes.

POTRAŽITE POMOĆ!

Ponekad je korisno da dalju situaciju preuzme partner ili neka druga odrasla osoba koja živi s vama, kako biste vi mogli da se smirite.

Dogovorite se s partnerom oko nekih signala koji će značiti da vam je dosta i da je vreme da se uključi (npr. namigivanje ili pokazivanje očima da dođe i preuzme).

To nije znak da niste dovoljno dobar roditelj, već da i vi imate svoje granice i da ne možete uvek knjiški adekvatno reagovati.

DOZVOLJENO VIKANJE

Stručnjaci izričito tvrde da nije u redu vikati na dete. I ja sam među njima. Kada na nas neko viče, ne prija nam, imamo potrebu da se branimo, da uzvratimo napad. Takve situacije i emocije nikako nisu prilike za učenje. Isto je i sa decom. Glavni razlog zbog koga je vikanje loše je taj što tu nije samo povišen ton u pitanju. U većini slučajeva je i sadržaj koji na taj način izgovaramo - neprijatan. Vikanje je skoro uvek posledica naše slabe kontrole pri kojoj nam ni način ni sadržaj ne idu u prilog.

Ipak, mislim da ne postoji roditelj koji nekad ne viče. Nismo roboti, svi ponekad izgubimo kontrolu. Tome doprinose i različiti temperamenti, a i kulture. Na svu sreću, Balkanci su sve samo ne mirni i tihi :)

S obzirom na to da želim da ova e-knjiga sadrži konstruktivne i korisne savete, odlučila sam da vam i kod vikanja pružim nešto od pomoći. Da pokušam vam vikanje ne oduzmem skroz (što bi kod mnogih od vas bilo i nemoguće), a da vas opet naučim da ga preobratite i primenite na način koji neće pokvariti odnos sa vašim detetom.

Dozvolite mi da vas upoznam sa jedinim dozvoljenim vikanjem.

ZOVE SE TARZAN VIKANJE!

O čemu je reč?

Jednom prilikom sam se u naletu besa pred detetom samo okrenula na drugu stranu, pustila vrisak i osetila neverovatno olakšanje. Nakon toga sam se okrenula ka njemu i smireno nastavila sa slušanjem njegovih zahteva i kmečanja.

Nisam vikala NA njega. Nisam koristila nikakve reči niti ga bilo kako vređala. Samo sam u trenutku imala potrebu da izbacim nakupljene frustracije iz sebe. Malo me je grizla savest jer, iskreno, nisam bila sigurna kako cela ta slika mene koja nekontrolisano vrištim pred detetom može njemu da izgleda.

Onda sam slučajno naišla na priču o Tarzan vikanju u jednoj od knjiga [divne Mary Kurcinke](#). Znae da Tarzan ispušta onaj čuveni vrisak da se oslobodi tenzije i da opomene sve da stiže? Ona je taj krik opisala kao vežbu glasnih žica koja izbacuje frustracije iz nas.

To je jedino vikanje koje je dozvoljeno i koje je u redu.

Naravno, ni njega ne bi trebalo koristiti previše pa Tarzan-vrištati po ceo dan. Izgubilo bi tada svoj smisao i funkciju.

I sâm Tarzan ga čuva samo za specijalne prilike. :)

ZAPISANE PORUKE

Jednom prilikom mi se obratila majka iz Švedske koja prati moj rad. Rekla je kako su muž i ona svuda po stanu popisali neke moje rečenice i one im služe kao podsetnici u situacijama roditeljskih kriza. Kaže kako im to puno pomaže i kako su zbog toga bolji roditelji.

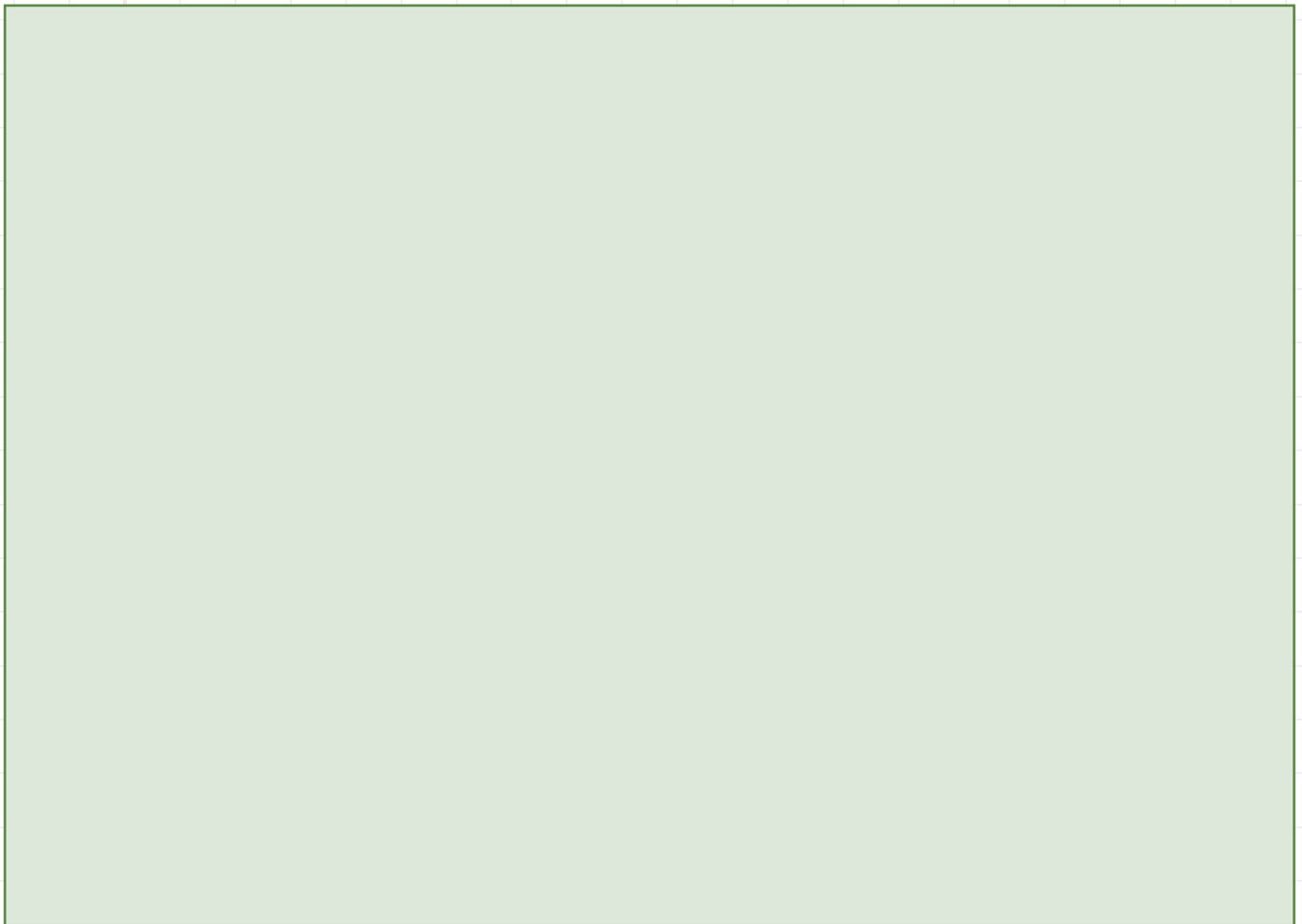
Slično možete i vi uraditi. Izdvojte pozitivne rečenice koje su vama najkorisnije u smirivanju i boljem razumevanju detetovih ispada besa, i polepите ih na vidna mesta gde će vam uvek biti dostupne: iznad radnog stola, pored televizora, na frižider, itd.

Moji najefikasniji „podsetnici” su sledeći:

1. Ne radi on to MENI.
2. Nije razvojno sposoban da ostvari moje očekivanje od njega.
3. Neće postati razmažen ako ga pustim da bes oseti do kraja.
4. Ja to mogu! Uspeću za sebe i svoje dete!

Vežba br. 4

Ovde na jednom mestu zapišite sve bitne zaključke/rečenice za koje mislite da će vam pomoći. To mogu biti i neke afirmacije iz prethodne vežbe, ali i bilo koji drugi zaključak do kog ste došli čitajući ovu e-knjigu. Nakon toga ih zapišite na papiriće i zalepите na vidno mestu u stanu.



POVEZANOST SA DETETOM

*Roditeljstvo je 80% u povezivanju.
U suprotnom dete neće moći da prihvati naše vođstvo.*

Dr Laura Markham

Povezivanje sa detetom u trenucima kada ono burno reaguje je nešto što je mnogima nejasan pojam.

Da li je reč o ljubljenju i grljenju deteta?

Da li je to popuštanje?

Nekakvo davanje saveta? Usmeravanje deteta šta da radi?

Kao što ćete videti u narednim redovima, povezivanje je sve od toga. A često i ništa od navedenog.

Janet Lansbury, jedna od mojih omiljenih mentorki iz oblasti roditeljstva, je to lepo objasnila:

Povezanost sa detetom nije popuštanje. To nije davanje detetu onoga što želi. Nije čak ni nuđenje rešenja. To je neoptužujuće obezbeđivanje prostora da izrazi emociju i da je doživi do kraja.

Povezanost je kada zaista prepoznajete, razumete i prihvatate to što se u datom trenutku dešava sa vašim detetom. I kada isto to mislite i osećate prema njegovim emocijama.

**Ljubav je najvažnija.
Nje nikad nije dosta.
Ona uvek otvara sva
vrata koja su nam
potrebna!**

Onda kada naučite da prihvatate svoje dete i kada se ponaša poželjno, ali i kada se ne ponaša tako – to je jedan od sigurnih znakova da ste odlično povezani s njim. Jer to detetu šalje poruku da ste tu, da ga volite i kada se ponaša i kada se ne ponaša „dobro”. Na kraju ono u svojoj maloj glavici zaključi ono što mu najviše treba – da vredi kao ličnost!

Kada dete veruje da ga razumete i volite iako ne odobravate svako njegovo ponašanje, ono će imati želju da više saraduje, jer oseća da ste na njegovog strani.

Kada ste diskonektovani, ono oseća da je samo i da ga ne razumete. Neretko dalje zaključuje i da ga zbog takvog ponašanja ne volite.

Ljubav je najvažnija. Nje nikad nije dosta. Ona uvek otvara sva vrata koja su nam potrebna!

Ono što je ovde bitno i što još može pomoći je razlikovanje detetovih želja od njegovih potreba. Potrebama bi trebalo uvek izaći u susret, a željama i ne moramo.

Na primer, ako dete vrišti u prodavnici jer želi igračku s police – to je njegova želja, a potreba da je da proživi emociju besa do kraja. U tom trenutku igračku mu nemojte kupiti (osim ukoliko je to bio dogovor), ali ga nemojte ni optuživati što je van vašeg dogovora poželelo igračku, ili što je krenulo burno da reaguje. Njegov „posao” i pravo je da negoduje i da to pokaže, a vaš je da se trudite da ostanete smireni, dosledni i da ga pustite da tu emociju proživi do kraja.

Generalno problem nastaje jer imamo potrebu da decu „spasemo” od negativnih emocija i da ih zaštitimo. Baš u takvim trenucima im je najviše potrebno da ne popuštamo i da smireno ostajemo dosledni. A ukoliko dete u tom trenutku povređuje sebe ili druge – to, naravno, treba sprečiti.

I još nešto... Niste vi odgovorni ako se vaše dete „raspadne” od emocija pred vama. Njemu tada ne treba da „šenite” oko njega i da „pirite” kako bi se izbegla ili potpuno ukonila emocija besa.

Vašem detetu je tada više nego ikada potreban smiren i siguran roditelj, koji zna kako da dete uveri da je to što se njemu dešava u redu i da će proći.

To ćete moći da uradite tek onda kada i vi zaista u to verujete.

A kako da na tome poradite? Tako što ćete savladati korak 1 i 2. (Lepo sam vam rekla da su svi koraci povezani i da idu jedni uz druge, je l' tako?)

Tek kada vi zaista poverujete da je detetova emocija u redu, da ono tada ne radi ništa vama nego je samo u problemu, moći ćete i dete da uverite i naučite istom.

Povezivanje je proces na kom neprestano iznova radimo kao roditelji. Svakodnevni problemi i obaveze neretko učine da roditelji ne budu psihički prisutni i smireni za svoje dete. I to je sasvim u redu. Zato je važno da se iznova setite ove priče o povezanosti i da svaki dan ponovo radite na rekonekciji sa svojim detetom. Tako ćete umanjiti posledice svakodnevnih problema i olakšaćete sebi i detetu prolazak kroz burne faze.

Sve je uvek lakše kad ste zajedno.

KAKO OBEZBEDITI USLOVE ZA POVEZIVANJE U SITUACIJI U KOJOJ STE OBOJE UZNEMIRENI?

Postoje neke stvari koje prvo treba osigurati kako biste, pre nego što bilo šta konkretno izgovorite ili uradite, detetu pružili prostor da oseća sigurnost koja mu je (posebno u tim trenucima) neophodna.

Znajte da ono što „pali” kod jednog deteta, neće delovati kod drugog.

Na vama je da probate, vežbate i istražujete šta najviše prija vašem detetu.

OSTANITE U DETETOVOJ BLIZINI

Ako ostavite dete samo sa tako jakim emocijama, to za njega može biti izuzetno zastrašujuće. Detetu je baš tada potrebna vaša blizina i saznanje da ste tu za njega ukoliko mu budete trebali.

Znajte da ono što “pali” kod jednog deteta, neće delovati kod drugog.

U najgorim izlivima besa mog Zvrka vrlo često bukvalno ništa od ovoga čemu ću vas u e-knjizi naučiti nije pomagalo. Sve moje taktike neretko su se svodile upravo na to da prvo sebe smirim i da samo budem u njegovoj blizini dok njegov bes ne krene da splašnjava.

Bilo je trenutaka kada mi je on u besu govorio „Idi!” ili „Skloni se!”, ali sa ove vremenske distance shvatam da je to bilo onda kada sam pokušavala nešto da uradim, da kažem, dodirnem ga i sl., a ispostavilo se da je njemu to bio samo nepotreban stimulus više, na ionako veliku preplavljenost emocijama koju je tada doživljavao. Dakle, da mu gornji, logički deo mozga nije bio toliko zaključan, on bi mi rekao pre „Prestani to da radiš,” nego “Idi!”. Jer u momentu kada sam ja kretala da se udaljim, on bi uvek govorio da se vratim.

Dakle, vaša blizina u teškim trenucima detetovog besa je od krucijalnog značaja.

Ono što je ovde bitno naglasiti je da je deci potrebna naša prisutnost i u fizičkom i u psihičkom smislu. Ukoliko fizički ostanete tu, a ignorišete ih, vičete ili ih kažnjavate, samo ćete pogoršati situaciju koja je ionako već dovoljno teška za oboje.

[Ross Greene](#) o tome kaže sledeće:

„Ukoliko ignorišete dete u situaciji u kojoj proživljava intenzivnu emociju besa, vi njemu ne obezbeđujete preko potrebnu mapu koja mu je potrebna da pronađe siguran izlaz iz takvog stanja frustracije. A ukoliko tada vičete ili ga kažnjavate, vi kao da bacate benzin na već jaku vatru.”

Kada je postao stariji i bes se dešavao kod kuće, moj Zvrk je znao ponekad samoinicijativno da ode u sobu i da mi brani da uđem. To je sasvim u redu. Ja mu tada kažem da ću biti tu u blizini i da me zove kad mu budem trebala. Ponekad se dešavalo da odem i sama proverim da li mu trebam, pa kad me opet „otera”, ja ne paničim. Čekam opet onaj trenutak kada vrištanje pređe u plakanje. To je momenat kada bes polako počinje da popušta i kada će mu prihvatiti moja blizina. Uglavnom i moj zagrljaj.

DAJTE MU PROSTORA

Nekoj deci su vaša blizina, dodir, zvuk i miris, samo dodatni stimuli koji zapravo povećavaju njihovu preplavljenost.

Takva je situacija bila sa mojim Zvrkom. Dok je mnogoj deci u takvim trenucima pomagalo da ih roditelji zagrlje, podignu, dodirnu, mom detetu je to samo još više pojačavalo bes. Smetalo mu je i kad sam bez dodira bila previše blizu njega. To ga je samo mamilo da me opet udara ili šutira.

Najviše mu je prijalo da sam tu, ali malo udaljena. Prosto mu je značilo da ne ulazim previše u njegov lični prostor u trenucima u kojima ionako oseća da su sve granice tog prostora poljuljane.

Ako vašem detetu u tim trenucima prija dodir ili zagrljaj, samo napred. Kada to budete probali, budite sigurni da to činite na smiren i nežan način. Poslednje što detetu tada treba je bol od stiska vaše ruke. To će izazvati strah, što je samo još jedna neprijatna emocija na punu kantu sličnih koje iz deteta prelivaju u datom trenutku.

KAKO SE ZAISTA POVEZATI SA DETETOM U KONKRETNOJ SITUACIJI?

Ovde je reč o jednoj jednostavnoj stvari koju sam i sama u tom ludilu trenutka često zaboravljala.

Mirnim i empatičnim tonom verbalizujte ono što se detetu u tom trenutku dešava.

Stručnim terminima to se zove REFLEKSIJA.

Drugim rečima, detetu stavljate do znanja da vidite, shvatate šta mu se dešava i da razumete. Pokazujete mu razumevanje i empatiju, ukazujete mu na to da ste tu za njega.

Mnogo je teško kad nešto jako želiš, a ja ti kažem ne!

Tebi je sad mnogo teško. Ovo te je baš uznemirilo. (Mnogo mi je žao zbog toga.)

Ti jako želiš da idemo na igralište, a ja ti uporno govorim: Samo da svratimo ovde. I ovde. I ovde!

Mnogo ti nedostaje tata. I meni nedostaje. To je baš teško.

Nervira te ovaj kamion i ti ga stalno bacaš.

Ti želiš još da ostaneš na rođendanu!

Joooj, danas ti baš ništa ne ide od ruke!

Šta vi u stvari ovde radite?

- 1. Pokazujete detetu da ga razumete.**
- 2. Učite dete da osvesti svoja osećanja.**
- 3. Učite dete da samo imenuje osećanja/potrebu ili ono što mu se dešava.**
- 4. ... I TAKO SE SA NJIM POVEZUJETE!**

A povezivanje u ovom trenutku nije ništa drugo nego poruka:

Tu sam. U redu je to što ti se dešava.

Ponekad će detetu biti dovoljno samo da zna da ste ga čuli i razumeli, pa da polako prestane da kmeči, vrišti, udara.

Međutim, kad kažem „prihvatite dečje emocije”, to u teoriji deluje baš lako. Međutim, u praksi je sasvim druga priča. Govorim to i iz ličnog iskustva.

Ponekad je sve ovo teško primeniti, a često je teško i da se setimo svega u momentu u kom i u nama kipte bes, sramota i nesigurnost. Jer prihvatiti emocije ne znači samo ništa ne raditi, ne optuživati ili verbalno to detetu staviti do znanja. Naš ton, stav i neverbalna komunikacija su takođe jako važni.

Mnogi kažu da naše reči nisu toliko bitne za povezivanje koliko i naš ton i naša emocija.

Drugim rečima, da bi rečenice poput onih koje sam navela uspele, moraju da dođu iz naše smirenosti i potpune autentičnosti.

Mi zaista moramo da mislimo to što kažemo detetu. Onako, odistinski. Iz dubine duše.

Ako kažemo „Razumem te!”, da to zaista mislimo i osećamo.

Ako kažemo da je u redu da oseća bes, da mu to pokažemo i svojim tonom i celim bićem u tom trenutku.

Krenite od sebe. Kada bi vama neko rekao: „*Razumem da si uznemiren/a, ali...*” ili „*OK je da budeš ljut/a, ali nemoj više da se nerviraš!*”, kako biste se zaista osećali?

Da li biste zaista osetili razumevanje te osobe?

Da li bi to bilo dovoljno da se smirite, ili bi vas samo još više iznerviralo?

Mislim da je sada jasnije zašto samo reči nisu od pomoći ako ih ne prati stav i razumevanje.

Ako želite da izgradite čistu i iskrenu povezanost sa svojim detetom, to ćete moći da uradite tek ako ostavite po strani bilo koji svoj doživljaj superiornosti.

Dr Gfechali Tsabary

Deca uglavnom u takvim trenucima ne znaju šta im se dešava. Jedino što znaju je da ih nešto neprijatno preplavljuje, da se ne osećaju dobro i da gube kontrolu. Upravo im vi svojom smirenošću i empatičnim prisustvom možete pomoći pri vraćanju osećaja kontrole.

Mnogi kažu da naše reči nisu toliko bitne za povezivanje koliko i naš ton i naša emocija.

Ovo sve ne znači da će tantrum/preplavljenost odmah prestati. Uglavnom neće.

Međutim, ono što ćete takvim pristupom detetu omogućiti je da bes i frustracije slobodno teku i da se završe bez ometanja i nabijanja dodatne krivice ili straha. Takođe, tako ćete povećati šansu da dete sledeći put samo prepozna šta mu se dešava, možda i da samo sve to imenuje.

Zapamtite bitnu stvar koju smo već nekoliko puta spomenuli:

Kad je vaše dete preplavljeno emocijama, vaš zadatak nije da mu pomognete da se što pre smiri i da naglo izađe iz te neprijatne emocije. Vaš zadatak je da mu pružite sigurnost i slobodu da sve te emocije izbaciz sebe.

Znam da ovo nije lako primeniti u praksi, jer mi roditelji imamo nekakvu iskonsku potrebu da dete spasavamo i da sprečavamo da mu se bilo šta loše desi.

Zbog toga vam nudim još nekoliko ideja na šta možete da obratite pažnju. I sama sam puno grešila dok sam isprobavala i dok sam tražila taj smireni ton i zen unutar sebe, da bih mogla biti autentična za svoje dete koje je u problemu.

1. Pomaže da sve ovo govorite kad se spustite na nivo deteta, dok ga gledate u oči.

Vaše dete tako zaista shvata da ste tu za njega, da ga razumete. Kada s visine govorite, lakše se može dogoditi da dete pogrešno oseti da ga optužujete, da mu popujete. Ako mnogo udara, ujeda ili šutira, ovo spuštanje može mu samo još više pružiti priliku da to nastavi da radi, pa kod ovakve dece ovo ne rešava, već naprotiv, pojačava problem. Tako je bilo i sa mojim detetom. Zato mu je češće prijalo da to ne radim. Kao i meni :)

2. Potrudite se da ne imenujete direktno njegovu emociju ili potrebu u tom trenutku.

Na primer:

Ti si sad ljut/besan!

Tebi se spava! (mnoga deca su na ovo posebno osetljiva jer ne vole da priznaju da im se spava ili da su umorni)

Velika je verovatnoća da će ovakve rečenice samo još pojačati tenziju i preplavljenost, pa ćete dobiti vrišteće:

Nisaaam ljuuut.

Neću da spavaaam.

Istraživanja pokazuju da se takva reakcija javlja često kod dece nižeg uzrasta jer u trenutku emocionalne bure oni roditeljsko imenovanje emocije osećaju kao dodatnu analizu, ili čak neku novu naredbu o kojoj u tom „bunilu” oni ne mogu da razmišljaju.

Probajte neke neutralnije reči, kao što su:

Uznemiren si.

Tebe je ovo baš uznemirilo.

Teško ti je!

Uf, to je baš frustrirajuće!

Jer nesporno je da je detetu tad teško i da je uznemenireno, zar ne? To je definitivno nešto oko čega se oboje slažete.

Emocije možete imenovati malo kasnije, kada se dete smiri. Tada će biti sposobno da čuje i da uči.

3. Ako se to dešava na ulici ili kod nekoga u kući, učite kako da isključite iz svoje pažnje tuđe poglede, dobacivanja i pametovanja.

Ako se previše prepuštate tome šta će drugi misliti ili šta ćete reći, nikada nećete moći da ostanete smireni u takvoj situaciji.

Dok pokušavate ugoditi drugima tada i dok nastojite da se ponašate onako kako mislite da bi trebalo da biste očuvali sliku sposobnog roditelja u tuđim očima, vi u stvari nećete biti taj sposoban roditelj za svoje dete u tom trenutku.

Dete će verovatno tada samo još više da vrišti ili udara, a vi ćete još više izgubiti kontrolu.

Vaše dete treba da vam je prioritet u tom trenutku. I vi treba da pronađete smirenost u sebi, da biste mu pomogli da se i samo smiri.

Razmišljanjem o tome kako vaša situacija sa strane nekome izgleda nećete sebi pomoći.

Znam sama koliko je to teško, jer sam nailazila na razne komentare „dobronamernih” ljudi koji su se našli tada tu. Od toga da bi oni moje dete prebili „kao vola u kupusu”, pa preko „nećeš ti tako daleko dogurati”, do toga „kakav sam ja to psiholog kad dozvoljavam detetu da vrišti”.

Skroz je u redu i da tražite da se udalje i da ćete se sami snaći.

Samo vam još treba dodatnog benzina na vašu već uzavrelu vatru.

4. Onda kada uhvatite sebe da ste ironični ili da povišenim tonom govorite kako ga razumete, znajte da iza toga ne stoji razumevanje, već pre nešto poput:

Prestani ovo da radiš!

Zašto mi opet ovo radiš?

Ti ne možeš opet ovako da me mučiš!

A to znači da bi trebalo da ponovo pokušate da primenite nešto iz drugog koraka koji se tiče vaše samoregulacije. Najbolje možda da se priselite neke od afirmacija koje ste odvojili kao one koje vam najviše „leže”.

I budite svesni da nećete uvek biti u mogućnosti da pronađete taj svoj mir. Ako vam dete danima ima burne izlive emocija, a vi ste na sve to, na primer, i umorni ili pod stresom na poslu – teško je očekivati da budete u zenu svaki put kad dete šizi i udara vas. Normalno je da ćete viknuti ili pogrešiti na neki drugi način (trudite se, naravno, da ga nikad ne udarite u takvoj situaciji).

Živ ste čovek. Niste robot.

Imate i vi pravo na grešku. I na žutu minutu.

Ono što je bitno jeste da se trudite da što češće reagujete kao što je opisano. Srećnicima od vas to će možda biti i dovoljno. Većini je, ipak, to samo konstruktivan početak u učenju deteta (a i sebe) kako da izađe na kraj sa svojim besom.

5. Ukoliko i vašem detetu, kao i mom, ne prija da u jeku izliva besa mnogo pričate, možda možete izgovarati samo kratke rečenice kojima želite dobrodošlicu tom besu i drugim emocijama koje leže iza njega:

Slobodno se isplači.

Svima je lakše kad se isplaču.

Tu sam.

Siguran/sigurna si.

Nakon što kroz prethodne primere pokažete empatiju svom detetu, korisno je uraditi još jedan jednostavan korak:

PROVERA

To je jednostavna provera da li vas je dete čulo i da li oseća da ga razumete, da li se oseća sigurno i povezano sa vama.

Ja sam ovo često zaboravljala i neretko sam u celoj toj zbrci ostajala nesigurna sa pitanjem da li sam uspeła da na pravi način reflektujem njegova osećanja. Kad mu direktno postavite pitanja, odmah ćete znati na čemu ste.

Možete ga pitati nešto poput ovoga:

Je l' tako?

Da li to pokušavaš da mi pokažeš/kažeš?

Da li sam te dobro razumela?

Reci mi više o tome.

Zvuči jednostavno, zar ne? To je samo jedno pitanje čiji odgovor može da usmeri pravac našeg daljeg reagovanja.

Vežba br. 5

Kako da znate da li vam treba više povezanosti u odnosu sa detetom?

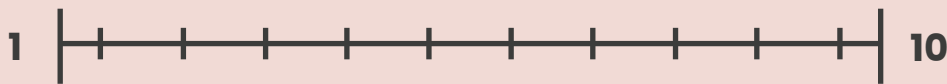
Dr Laura Markham kaže sledeće:

Znaćete da vaš odnos treba „popravku” ukoliko intenzivno primećujete da:

1. Vam dete ne prija. Npr. konstantno se brecate na njega, nervira vas, imate osećaj da sve što radi nije dobro.
2. Vaše dete konstantno ne saraduje i odbija šta god mu kažete.

S tim u vezi, iskreno odgovorite na sledeća pitanja.

Na skali od 1 do 10, kako biste ocenili svoju povezanost sa detetom u poslednjih mesec dana?



Na skali od 1 do 10, koliko mislite da se vaše dete oseća povezano sa vama u poslednjih mesec dana?



Ako postoji velika razlika između ocena, šta mislite da je razlog tome?

Šta možete da uradite da povećate vašu međusobnu povezanost?

MENTORSTVO

*Ne možemo sprečiti da se deci dešavaju loše stvari,
ali ih možemo naučiti kako da te loše stvari preguraju.*

Nakon što ste se povezali s detetom i dete je krenulo da se smiruje, došao je pogodan trenutak da dete učite šta može uraditi pa da bes prođe.

Drugim rečima, učite ga šta može uraditi pa da se sam smiri.

Ja sam to nazvala mentorstvo. Drugi ga još zovu i koučing. I jedno i drugo se svakako odnose na isti zadatak roditelja:

Pružanje podrške i pomoći detetu da dâ najbolje od sebe i da postane najbolja verzija sebe.

Biti mentor svom detetu suprotna je uloga od tradicionalne uloge roditelja koji naređuje i kontroliše dete. Kod mentorstva vi uz empatiju i razumevanje pomažete detetu da sámo nauči kako da maksimalno izgradi i iskoristi svoje veštine, dok kod kontrole vi dete uz pretnje i kazne terate da radi ono što VI želite (ili mislite da treba).

Mentorstvo se gradi prvenstveno iz ljubavi i razumevanja, kontrola se zasniva na strahu.

Kad se roditelj ponaša kao mentor svom detetu, ne pokušava da ga kontroliše, da ga posramljuje, da čini da se bilo kako oseća loše u svojoj koži.

Jer nikakva kontrola i posramljivanje neće učiniti da dete počne da se ponaša kako „bi trebalo”. Dete nema dovoljno razvijen mozak da kao odrasla osoba kontroliše svoje emocije.

Čak i ako se čini da ste uspeli strogošću da dete nečemu „naučite”, to tako izgleda samo na površini. Mnogo toga ostane skriveno ispod i „iskočiče” kad se najmanje budete nadali.

Čak i ako se čini da ste uspeli strogošću da dete nečemu „naučite”, to tako izgleda samo na površini. Mnogo toga ostane skriveno ispod i „iskočiče” kad se najmanje budete nadali.

Mentorstvo ne znači da detetu sve dopustimo. Naprotiv.

To će često značiti da ograničavamo (nepoželjno) ponašanje, ali da prihvatamo emocije.

Drugim rečima, dete tako učimo kako da prepozna, razume i prihvati svoja osećanja, sa ciljem da ih na pravi način pokaže i proživi. Učimo ga i kako da pažljivo bira funkcionalne reakcije, kao i preko potrebnim granicama.

NEĆE UVEK BITI LAKO DA U KRIZNOJ SITUACIJI BUDEMO DETETOV SMIRENI MENTOR

Janet Lansbury je neko ko smatra da korak mentorstva kako ću ga ja opisati često i nije potreban. Tačnije, misli da je dovoljno da nakon pomenutih rečenica za povezivanje eventualno kažete još nešto što će opisati vašu ili detetovu akciju i to je sve. Po njenom mišljenju, suština je u tome da pustimo dete da proživi emociju besa do kraja, bez pokušaja da je kontroliše ili umanjuje pre vremena.

Na primer, ako dete baca neki pesak ili kamion, vi možete reći:

Nervira te taj kamion/pesak i ti ga bacaš.

I onda dodate verbalizaciju onoga što ćete uraditi:

Dolazim da ti pomognem.

Ja ću sad uzeti taj kamion iz tvojih ruku da se ne bi povredio.

Skloniću te iz ovog peska da ne bi i dalje bacao pesak drugoj deci u oči.

I dalje sve govorite smireno i bez optuživanja.

Ili ga posle rečenice koja započinje povezivanje možete podsetiti na pravila vaše porodice/vaše kuće.

Ti si sad uznemiren i udaraš me. Skloniću ti ruku jer mene to mnogo boli. / U našoj kući nema udaranja.

I to je sve.

Verovatno možete ponoviti još par puta istu rečenicu, i čekati dok detetov bes ne krene da prolazi.

E sad, to sve zvuči super i baš primenjivo, ali u praksi je teško da će biti tako. To jest, biće jednog dana, ali zaista kod one smirene i osveščene dece, možda sa decom koja nemaju jake i česte izlive besa, pa im se brzo „prime” ovakve rečenice.

Moje dete nije bilo takvo. Ja jesam pokušavala da se zaustavim na tom koraku i uspelo mi je svega par puta. Razlozi zašto je to tako su jasni: neretko nisam bila dovoljno smirena da ostanem uporna i autentična u takvom pristupu, a bogami i izlivi besa mog deteta su znali baš da traju, da budu intenzivni i naporni.

Kako to naporni?

Evo primera:

Kažem ja sve navedeno. Krenem zaista smireno i autentično, jer mi je, na primer, baš dobar dan i imam puno strpljenja, osećam neverovatnu snagu i samopouzdanje.

Ali tada njegove reakcije usled besa krenu da poprimaju nove oblike i intenzitet. Pa krene da me „turira“:

Nemoj da mi sklanjaš ruku, ja hoću da te udarim.

Nemoj da pričaš.

Što ćutiš? Reci nešto.

Odgovori mi na pitanje. Koje je pitanje? Pa ne znam ni ja. Ti si kriva što sam sad zaboravio.

Pa potom opet hoće da udari, da šutne.

I onda, naravno, polako i ja krećem da budem nervozna. Da pomišljam kako on mene namerno nervira i kako NE SME TO DA RADI. E tu se onda otvori velika mogućnost da ode mast u propast jer IZAĐEMO IZ POVEZANOSTI.

Šta sam u takvim situacijama radila?

Nekad bih i sama još više šiznula pa bih onda krenula da vičem na njega i tražila ono najgore – da prestane. A on ne zna kako da sâm prestane.

Za vreme korone sam potpuno „prsla“ i krenula da mu, kad ništa od ovoga ne uspe, blago vraćam udarac. (Ovde javno priznajem svoje greške. Nadam se da je to jasno, jer su moji takvi postupci „vraćanja“ samo pogoršavali situaciju i bili su odraz moje slabosti.)

A ponekad sam uspevala ponovo da se smirim i da minimalno pričam (i ako nešto kažem – da to bude ono što sam na početku rekla), te da NE SHVATAM NIŠTA LIČNO. U takvim trenucima je znalo da se desi da sve zaista prođe i da oboje ostanemo čitavi i povezani.

Jer sve to zaista jednom prođe.

A najlepše i najlakše prođe kad smo povezani.

Kao što sam ranije spomenula, mom Zvrku je najčešće prijalo da budem tu, da kratkim rečenicama stavim do znanja da ga razumem i da sam tu, i da sa puno strpljenja čekam sa njim da sve prođe.

Kad krene da udara ili šutira, ja ga što blaže mogu sprečim u tome, sklanjam mu ruke i noge. Nekad je bilo ok da uz to i kažem da mu neću to dozvoliti, ili da to boli, ali neretko se dešavalo da su i te rečenice bile suviše jer su mu samo povećavale preplavljenost.

E sad, malo dece vas koji ovo čitate će biti slično „izazovna”.

Kod mnoge dece postoji velika šansa da ih i u samom trenutku kada krene da prolazi vrhunac besa u stvari učite šta mogu uraditi, ili gde na prihvatljiv način mogu usmeriti taj svoj bes.

Kao i sa svim ostalim što sam navela u ovoj knjizi, isprobavajte i pronađite šta najbolje prolazi kod vas i vašeg deteta.

I sama sam probala neke od tehnika koje ću vam navesti. Neke su u retkim situacijama znale pomoći, neke nisu.

KORISNE TEHNIKE KOJE VAM MOGU POMOĆI DA DETE NAUČITE KAKO DA SIGURNO I ŠTO MANJE INTENZIVNO PROŽIVI SVOJ BES

Pre nego što opišem konkretne tehnike, važno je da napomenem sledeće:

Korisno je da sve njih objasnite i provežbate s detetom kada je smireno i kada nije u besu.

Razlog je jednostavan: kad posle povezivanja i polaganog smirivanja dođe na red konkretna tehnika samoregulacije, dete je od svega prethodnog već prilično umorno. Iako više nije u vrhuncu emocije, ono je veoma fizički i psihički iznureno, te će njegovom mozgu biti priličan napor da se „napreže” ne bi li nešto u tom trenutku učilo ili odlučivalo.

Mnogo lakše će mu biti da se samo priseti nečega što je već naučeno.

Ukoliko pak burna reakcija nije bila previše jaka ili je kratko trajala, nekoj deci neće biti problem da i u datom trenutku uče kako sami mogu da regulišu svoju emociju besa.

Kada osmislite i provežbate neke tehnike koje dete i samo prihvati, možete ih nacrtati/napisati na papir i staviti npr. na frižider, tako da vam uvek budu u vidokrugu kad „zaškripi”.

REDIREKCIJA FIZIČKE MANIFESTACIJE BESA

Bes je emocija koja kod dece i ljudi stvara veliku potrebu da je fizički izraze. Zato deca u besu često imaju potrebu da ujedu, da šutnu, udare, lome. U takvim trenucima osećaju da je to jedini način da iz sebe izbace naboj nastao usled emocije besa.

Jasno je da nećete dozvoliti detetu da udara vas ili bilo koje drugo živo biće, ali mu zato možete ponuditi druge mogućnosti za „pražnjenje”. Može, na primer, lupiti neku vreću ili jastuk. Ili ako imate one naduvane lutke koje se vrata u uspravni položaj nakon što ih gurnete dole. Dakle, nešto gde će izbaciti taj emotivni naboj, a neće povrediti sebe ili druge.

Ako ima potrebu da lomi ili cepa, možete mu dati da cepa papirnu maramicu ili papir.

Možete kod Kineza kupiti one male gumene „stres lutkice” koje dete stavi u šaku i stiska. Istu svrhu može imati i plastelin ili testo.

Ako ima potrebu da šutne, može naučiti da u tom trenutku snažno lupi nogom o pod. Pa još da uz to verbalizuje nešto poput „Besan sam!”.

Ili jednostavno možete zajedno skakati ili igrati neki „besan ples”. Kada u naše telo i mozak tako uđe dovoljno kiseonika, tenzija će sigurno početi da splašnjava.

Za bilo šta od prethodno navedenog možete dete dodatno motivisati pitanjem:

Pokaži mi koliko si besan.

DISANJE I MINDFULNESS

S obzirom na to da u besu plitko dišemo, lako je još više se uspaničiti zbog toga. Zato je potrebno da i dete naučimo da u tom trenutku može uspostaviti kontrolu tako što će se orijentisati na svoje disanje.

Možete zajedno s njim 5 puta duboko udahnuti i još dublje i duže izdahnuti. Dok izdiše, možete uz to govoriti:

Bes ide napolje!/ Beži, besu, napolje.

Lep primer je disanje uz oblike.

O čemu je reč?

Negde na zidu zalepite oblike poput trougla, kvadrata ili osmice. Dete onda prstom prelazi preko ivica dok udiše i izdiše. To je zabavan i zanimljiv način da dete usmeri pažnju na disanje, što će neminovno dovesti do smirivanja besa.

[Na ovom linku](#) možete videti kako se to radi.

Ako dete ne želi to da radi, slično možete postići i duvanjem balončića od sapunice, jer i ovde je suština takođe u izdisajima.

Može gledati u akvarijum (uživo ili na kompjuteru). Često za ovu svrhu deca prave i tegle u koje stave vodu i šljokice, pa im gledanje u to deluje smirujuće. To je odlična dodatna aktivnost za decu koja su kreativna.

Može brojati unazad od nekog broja koji izabere.

Ili da nabroji 5 stvari koje vidi, koje može da dodirne.

DODIRI

Sa ovim budite pažljivi. Moje dete je, na primer, bilo šta iz ove grupe postupaka samo još više preplavljivalo dodatnim neprijatnim emocijama. Tehnike koje ću sad navesti su samo za decu kojima i tada prija dodir i na koju u takvim trenucima on deluje umirujuće.

Kod neke dece pali da čak i u najvećem besu dođete i smireno, ali čvrsto ih zagrlite. Primetićete kako tada njihovo bacanje/udaranje polako popušta i kako vrištanje polako prelazi u plakanje.

Možete ih naučiti i da se sami jako zagrle u trenutku besa. Tako će „zaposliti” ruke i na prihvatljiv način će iz njih izbaciti nagomilanu tenziju.

Dete može jako da zagrli i omiljenu igračku.

Nekom detetu će tada prijati da ga češkate ili masirate.

Napomenula bih da od ovoga ne odustajete ni kad se cela situacija smiri. Moje dete je, na primer, inače veoma taktilno, mazno, grljivo. Verovatno baš zato što mu je to čulo važno, u trenucima burne reakcije bude previše nadraženo, pa mu tada ne prija da ga stimulišem. Međutim, kada bes polako prođe i ostanu nam umor, kajanje i tuga, onda mu opet prija baš da se grlimo i mazimo. Dok je bio manji, znao je da u mom zagrljaju siki i da zaspi koliko se umorio od vrištanja i bacanja.

FIZIČKA PROMENA PROSTORA

Ponekad je ovo zaista dovoljno.

Na primer, ako je bes krenuo dok ste u kući, možda će rešenje na kraju biti da jednostavno izađete napolje na svež vazduh. Ako je to na igralištu, može pomoći da odete odatle, kući ili u šetnju.

Na taj način em menjate scenu, em se krećete, a to smo već utvrdili da uvek pomaže.

Dobra ideja je i da unapred kreirate neki „miran kutak” koji će samim svojim izgledom i namenom dete asociirati na smirivanje i regulaciju emocija. To može biti druga soba, ćošak koji ste zajedno posebno kreirali i ukrasili tako da na dete deluje smirujuće i da se tu oseća udobno. Može biti i krevet, stolica, ili neki čupavi tepih.

Ono što je bitno kod bilo koje ove aktivnosti je to da **UVEK VI TAMO IDETE SA DETETOM.**

Dakle, ne odlazi dete samo tamo da se smiri.

Sećate se: **Vaše prisustvo je to koje je detetu od presudne važnosti u trenucima besa.**

PRIČANJE PRIČA I ČITANJE

Dok je dete smireno, možete čitati neke knjige koje se bave besom, pa neke ključne momente ili rečenice ponavljati i u „kriznim” situacijama.

Ovo su knjige koje smo mi čitali na tu temu:

[Miško i pundravci](#)

[Miško ljutko](#)

[Neću takav poklon](#)

[Ježić Miki je često ljut](#)

Nemojte zaboraviti ni moć smišljanja svojih priča. Detetu mnogo znači da zna da nije samo u problemu, kada shvati da se nešto slično desilo i vama ili nekom npr. Marku.

Ja sam sinu svojevremeno često pričala priču o jednom Marku kog sam poznavala i koji je isto tako često osećao bes. Borio se dugo, osećao i radio slične stvari kao i moj sin, ali je na kraju uspeo da se izbori sa svim tim. Po potrebi i u skladu sa fazom sina, menjala sam detalje priče, oduzimala i dodavala, tako da na kraju uvek izvučemo neku važnu pouku.

Vaše prisustvo je to koje je detetu od presudne važnosti u trenucima besa.

PRIMERI NAJČEŠĆIH SCENARIJA

U narednim primerima ću opisati šta možete reći u situacijama koje se najčešće dešavaju u porodicama. Podrazumeva se da ste pre toga kreirali realnu sliku o emociji besa, prihvatili mogućnost njenog pojavljivanja i sebe smirili u datoj situaciji. Dakle, da ste prešli prva dva koraka.

Situacija br. 1:

KAD GOD DETE UDARA ILI ŠUTIRA

Šta možete reći?

To te je mnogo uznemirilo. / Teško ti je. / Baš si se uznemirila. Mnogo mi je žao zbog toga. Tu sam. **(Prihvatanje emocije, povezivanje, empatija)**

Bez udaranja. To me boli! / U redu je da budeš ljuta/uznemirena, nije u redu da udaraš. **(Postavljanje granica)**

Pridržaću ti ruke da ne bi nekoga povredila. / Pokaži mi koliko si ljuta – udaraj ovaj jastuk, stegni pesnice najjače što možeš, lupi najjače nogama o pod. / Pomeriću se malo ovde da bismo obe bile bezbedne. **(Nuđenje za nju poželjne alternative, mentorstvo)**

Situacija br.2:

DETE VRIŠTI I BACA SE JER ŽELI IGRAČKU U PRODAVNICI.

Šta možete reći?

Ti si se mnogo uznemirila jer ne možeš da dobiješ tu igračku. Teško je kad ne dobiješ ono što jako želiš, razumem te. **(Nuđenje za nju poželjne alternative, mentorstvo)**

Ovaj put je ne možemo kupiti jer nemamo novca/nismo se dogovorili. **(Postavljanje granica)**

Možemo je staviti na spisak želja, pa ćemo je kupiti kad budemo imali novca. **(Nuđenje za nju poželjne alternative, mentorstvo)**

Situacija br. 3:

DETE NEĆE DA IDE KUĆI SA IGRALIŠTA PA ULAZI U TANTRUM.

Šta možete reći?

Teško je prekinuti igru u kojoj uživaš i krenuti kući. **(Prihvatanje emocije, povezivanje, empatija)**

Vreme je da idemo kući da večeramo. Naši stomaci su gladni. / Vreme je da spavamo. Sutra ustajemo rano za vrtić. **(Postavljanje granica)**

Da li želiš da hodamo ili da se trkamo do semafora? **(Davanje opcija)**

Situacija br. 4:

DETE NE ŽELI DA PREKINE IGRU/GLEDANJE CRTAĆA PRED SPAVANJE.

Šta možete reći?

O, baš ti prija taj crtani. Ne želiš da ga prekineš. / Baš si se lepo zaigrao i želiš još. **(Povezivanje, empatija)**

Vreme je za spavanje. **(postavljanje granica)**

Može još pet minuta. Kad zvoni tajmer to znači da gasimo televizor/prekidaš igru. Da li želiš ti da pritisneš tajmer? **(Nuđenje alternative, davanje kontrole i njemu)**

(Kad zvoni tajmer.) Prošlo je 5 minuta. Vreme je za spavanje. Da li hoćeš ti ponovo da pritisneš? Sutra ćeš ponovo moći da se igraš/gledaš crtani.

Situacija br. 5

DETE UDARA BRATA/SESTRU.

Šta možete reći?

Ups, to mora da je zbolelu tvoju sestru. Izgleda da si se mnogo uznemirio čim si je udario. Mnogo mi je žao što nisam bila tu da sprečim ovo što se desilo. Reci mi šta se desilo. **(Prihvatanje emocije, povezivanje, empatija. Ukoliko dete ne priča dovoljno, vi ukratko objasnite šta se desilo.)**

Razumem da te je sestra mnogo rastužila/naljutila, ali udaranje nije dozvoljeno. To je nju mnogo zbolelo. **(Postavljanje granica)**

Sledeći put kad ti ona to uradi (npr. sruši mu igračke), ti dođi kod mene da ti pomognem. / Ako se opet iznerviraš zbog sestre, ti se okreni i šutni kauč, udari jastuk. OK? **(Nuđenje alternative, mentorstvo)**

Situacija br. 6:

DETE POVREĐUJE SEBE (NPR. UDARA GLAVOM O ZID)

Šta možete reći?

To te je mnogo uznemirilo. / Teško ti je. / Baš si se uznemirila. Mnogo mi je žao zbog toga. Tu sam. **(Prihvatanje emocije, povezivanje, empatija)**

Neću ti dozvoliti da se povrediš. **(Postavljanje granica)**

Držaću ti glavu dok ne izađu sva ta grozna, velika osećanja iz tebe. **(Mentorstvo)**

Situacija br. 7:

DETE BACA/LOMI IGRAČKE.

Šta možete reći?

Vidim da si mnogo uznemiren čim bacaš tu igračku. / Nervira te taj kamion i ti ga bacaš. **(Povezivanje, empatija)**

U redu je da budeš uznemiren. Nije ok da lomiš/bacaš igračke. **(Postavljanje granica)**
Uzeću ovu igračku iz tvoje ruke/skloniću gračku ovde jer ovako nije bezbedno. **(Mentorstvo)**

ODGOVORI NA VAŠA DODATNA PITANJA

Ovo su neka od pitanja koja ste mi postavljali u vezi sa detetovim izlivima besa, pa ću probati ukratko na njih da odgovorim.

1. Da li će zbog tako čestog besa dete kasnije postati delinkvent/sklon agresivnom ponašanju?

Ovaj nerealan strah sam u početku i sama imala, verovatno zato što već godinama svakodnevno radim sa mladima koji pokazuju problem u ponašanju, pa mi je valjda nesvesno u glavi bilo ono „samo da ne bude ovakav”.

Srećom sam vrlo brzo naučila da je taj moj strah bio potpuno neosnovan. Deca će postati agresivna u kasnijem školskom uzrastu samo onda ako roditelji u ranom uzrastu nisu adekvatno reagovali po pitanju regulacije dečjeg besa – ako su ih kažnjavali, tukli, terali da prestanu da plaču, da ćute i sl. Tako deca u prvim godinama nauče da silom potisnu svoje potrebe i emocije i one onda kasnije izlete u vidu agresije ili nekog samodestruktivnog ponašanja (npr. samopovređivanje, konzumiranja narkotika).

Ako svoje dete učite da je njegov bes u redu, da je dozvoljen, i uz to postavljate granice za nefunkcionalno ponašanje usled tog besa, nema brige da će postati agresivno, jer vi tako učite dete i da prihvata sve svoje potrebe i emocije, kao i da poznaje granice za pokazivanje istih.

2. Da li mi u stvari nagrađujemo detetovo ponašanje tako što ga puštamo da oseti bes do kraja?

Emocije su deo našeg života. Time što dete puštamo da oseti bes i da adekvatno reaguje u tom trenutku mi ga u stvari učimo emocionalnoj inteligenciji. To nije popuštanje.

3. Da li je ovakav pristup u stvari popustljivo roditeljstvo?

Ne. To je upravo suprotno od permisivnog (popustljivog) roditeljstva jer permisivni roditelji detetu šalju poruke kako bilo koja neprijatna emocija nije ok i kako je treba izbegavati po bilo koju cenu. Uglavnom to rešavaju tako što decu štite po svaku cenu i sve rade umesto njih. Drugim rečima, ne postavljaju granice, što je, opet, u suprotnosti sa svim što sam opisivala u ovoj e-knjizi.

4. Ako ne nauči koje su posledice njegovog udaranja/vrištanja, kako i šta će onda naučiti?

Naučiće kako da prepozna svoje i tuđe emocije, i kako najbolje da reaguje kad ih on ili drugi osećaju. Dete tako uči nove veštine, a ne usvaja poruke da njegove emocije nisu poželjne i da ono samo nije ok.

S obzirom da nâs ovome niko nikad nije učio, mislim da od toga nema većeg bogatstva koje ostavljamo u amanet svojoj deci.

5. Da li sam ja kriv/a za dečji bes?

Niko nije kriv za nečiji bes. Postoje uzroci i okidači besa, i o njima sam detaljnije pisala na početku.

Osećaj krivice i razmišljanje o tome ko je kriv nikad dobro nisu doneli, tako da uvek preporučujem da se vreme i pažnja ne posvećuju tome.

6. Da li to znači da sam pogrešio/la kao roditelj?

Dečji bes je uvek signal neke detetove poruke vama: možda je umorno, gladno, usamljeno, ili mu samo treba vaša pažnja. Gotovo uvek je znak da vam treba više povezivanja i pokazivanja razumevanja i ljubavi.

7. Da li to meni radi namerno?

Ne radi to namerno ni vama ni sebi. Ko bi žrtvovao svoje blagostanje i dobro raspoloženje samo da nekom nešto namerno uradi?

Vaše dete u tom trenutku ne zna šta da radi s nagomilanom tenzijom u sebi i treba mu vaša pomoć.

8. Šta ako se samo pretvara?

To svakako znači da ima neku poruku za vas: možda mu treba vaše prisustvo, zajedničke aktivnosti, možda oseća neku drugu emociju, ali nije sigurno da sme ili treba da je pokaže pred vama.

Lako je zaključiti da, šta god je u pitanju, rešenje je uvek isto - rekonekcija, povezivanje.

9. Kako reagovati kad je dete jako malo (u preverbalnoj fazi)?

I tada reagujete isto i primenjujete sve korake, samo sa dosta manje rečenica. U poslednjem koraku gde starije dete npr. pitate da kaže šta bi drugo moglo da uradi, vi svoje malo dete, naravno, to nećete pitati jer ono i ne zna da priča. Njemu kratko objašnjavate šta se radi, a šta ne i, što je još važnije, to pokazujete.

Na primer: *Ruke nisu za udaranje. Ruke su za maženje.*

Takođe, kod manje dece ćete morati više da poradite na svojim očekivanjima i strpljenju. Pred vama je tada duži put sazrevanja i pravilne intergacije njihovog mozga tako da je važno da ne zaboravite da je smireno i strpljivo ponavljanje istih rečenica i reakcija vaš najbolji sabornik na tom putu.

KADA JE VREME DA SE OBRATITE **STRUČNJAKU?**

Nekima od vas ova e-knjiga neće biti dovoljna. Razlozi za to mogu biti razni.

Možda vas svakodnevnica ili vaši lični problemi previše uznemiravaju, pa koliko god primenjivali sve opisano što je vezano za prihvatanje i samoregulaciju, jednostavno neće biti dovoljno da prvo izađete na kraj sa ličnim demonima i nestrpljenjem, kako biste onda mogli da pomognete i detetu.

Neka deca imaju previše izazovan temperament da biste samo primenom tehnika iz ove e-knjige mogli da naučite kako da ga prihvatite i adekvatno reagujete. Kod druge dece nije problem u temperamentu, već u nekim drugim jakim emotivnim stanjima kao što je npr. anksioznost.

A neka deca, nažalost, imaju elemenata za postavljanje kliničke dijagnoze, pa su zato sklona burnom reagovanju.

Kad god osetite da kroz duži vremenski period vi i dete ne napredujete već stagnirate, ili čak i nazadujete, i osećate da ste učinili sve što ste saznali ili pročitali, ali kao da nema vajde – to je znak da je vreme da se obratite stručnjaku.

To ne znači da ste omanuli u roditeljstvu ili da je to sve vaša krivica. Neretko sam upoznavala roditelje koji su bili posvećeni i autentično motivisani da na pravi način pristupe vaspitanju svog deteta, ali to nije bilo dovoljno. Bio im je potreban neko stručan, neutralan a topao, ko će im pomoći da „pročešljaju” sve što imaju u glavi i da im pruži potrebne savete.

Iako sam psiholog, i sama sam dva puta išla kod koleginice da se malo presaberem po pitanju svog roditeljstva.

Šta vas onda sprečava?

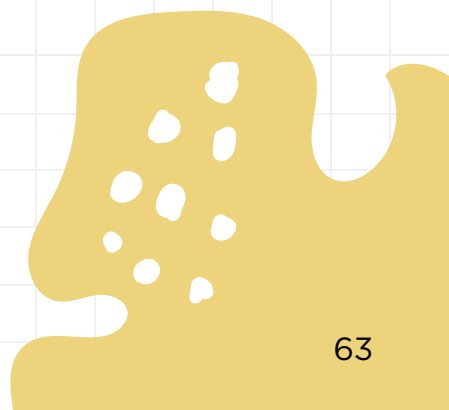
Vežba br. 6

U narednim redovima zapišite koje navedene tehnike ste probali, i koje vašem detetu odgovaraju a koje ne.

Tehnike koje smo probali	Kako je dete reagovalo?

Kada isprobate više njih, ovde napišite kao podsetnik šta to detetu nije prijalo i šta vam nije „uspelo”, a koje ćete to tehnike i dalje primenjivati u kriznim situacijama.

Tehnike koje nam nisu odgovarale	Tehnike koje ćemo nastaviti da primenjujemo



ZAVRŠNA PORUKA OD MENE

Želim da čestitam svima vama koji ste došli do kraja ove e-knjige. Ukoliko ste primenjivali ono što ste pročitali i radili opisane vežbe, sigurna sam da ste primetili i pomake u svom svakodnevnom porodičnom životu.

Iako toga možda još niste svesni, ono što sada radite je od najveće važnosti za buduće blagostanje i samopouzdanje vašeg deteta. Učenjem kako da ga razumete i prihvatite, i učenjem deteta kako da se izbori sa svojim neprijatnim emocijama, vi njemu pružate najveće bogatstvo koje roditelj može dati detetu.

Kada ono jednom odraste, neće se toliko sećati vaših sitnih grešaka, možda ni zajedničkih svakodnevnih događanja, ali će uvek pamtiti vašu prisutnost, razumevanje i podršku. Jer nijedna igračka, telefon ili slatkiš ne mogu da nadomeste roditelja koji je tu za svoje dete i koji mu bezgranično pokazuje ljubav.

A dete će vam jednom uzvratiti tako što će izrasti u osobu koja je srećna i sigurna u sebe, i koja zna samostalno da se nosi sa svim životnim izazovima.

I, ako ne pre, baš tada ćete shvatiti kako je sve ovo vredelo!

Bravo za sve vas! Hajde da odgajamo decu koja znaju da osećaju i koja znaju kako to na pravi način drugima da pokažu.



AUTOR

Aleksandra Birta Ilić je psiholog, edukator, majka jednog Zvrka.



Sa 20 godina rada u praksi, najviše u okviru savetodavnog rada, držanja predavanja, radionica i treninga iz različitih oblasti primenjene psihologije, pomogla sam velikom broju mladih osoba i njihovih porodica da unaprede svoj život i reše probleme koji ih koče u svakodnevnoj porodičnoj funkcionalnosti.

Edukovana sam iz različitih psiholoških i psihoterapijskih pravaca, ali nijedan od njih me nije dovoljno pripremio za roditeljstvo.

Koliko god znanja i profesionalnog iskustva sam imala, kada sam svoje dete donela na svet, rodila sam se i nova ja. Aleksandra, majka, tabula rasa po pitanju roditeljstva.

Dok sam učila o sebi, svom detetu i o našem odnosu, sve to sam povezivala sa svojim teorijskim znanjem i profesionalnim iskustvom, i o tome redovno pisala i edukovala roditelje koji me prate na društvenim mrežama i blogu.

Danas ta zajednica broji na desetine hiljada ljudi, kojima sa velikom radošću prenosim svoje znanje i iskustvo koje imam vezano za izazove roditeljstva u 21. veku, posebno za emocionalni i socijalni razvoj dece.

Autorka:

Aleksandra Birta Ilić
www.aleksandrabirta.com
aleksandrabirta@gmail.com

Lektura i korektura:

Jasmina Katinski
www.carapice.com

Dizajn e-knjige:

Branding by Jelena
@brandingbyjelena

Fotografije:

Vera Čepić
@vera_ceplic_photography

Copyright © Aleksandra Birta Ilić 2020

Sva prava zadržana. Sva prava pripadaju nosiocu autorskog prava.

Dozvoljeno je pravljenje kopije priručnika samo radi arhiviranja i za ličnu upotrebu, ali ne i za dalju prodaju i dalje deljenje.

Ovaj priručnik se ne sme prodavati, distribuirati, objavljivati online, postaviti - hostovati na web-stranici ili postaviti na bilo koji server koji bi ga činio dostupnim opštoj javnosti.

Nije dozvoljeno deljenje priručnika na društvenim mrežama, Facebook prijateljima, unutar email grupa i slično.