**БУДИТЕ СВОМ ДЕТЕТУ СИГУРНО МЕСТО**

Бебе у потпуности зависе од одраслих који регулише њихове потребе - од храњења, преко контроле телесне температуре, до емоционалног узбуђења или страха. Када беба заплаче, мајка јој прилази, узима је у руке, љушка је, говори јој мирно, препознаје потребу детета, задовољава је. Беба се из нерегулисаног стања, стања фрустрације враћа у стање равнотеже. Ова врста интеракције је **ко-регулација.** Кроз велики број оваквих интеракција, у којима беба из стања раздражености и стреса прелази уз подршку респонзивног, топлог и негујућег одраслог у стање смирености, беба полако развија саморегулацију.

**Саморегулација** је способност да разумемо и да управљамо емоцијама, мислима, пажњом и понашањем у складу са променама, захтевима који настају у нашем телу и спољашњој средини.

Саморегулација је јако важна способност која омогућава деци да:

- да постану самостални (уче да доносе важне одлуке и сналазе се у новим ситуацијама),

- да склапају и одржавају пријатељства (способност да чекају свој ред у играма и разговору, способност да деле играчке и да своје емоције изражавају на прихватљив начин),

- уче у школи (ако има развијену саморегулацију дете ће моћи да седи, слуша на часу и одржи пажњу на захтеву учитеља).

Поред тога, ова способност нам омогућава да регулишемо своје реакције на фрустрацију, да на прихватљив начин испољимо своју љутњу и бес, да се смиримо након неког узбудљивог или узнемирујућег догађаја, да размислимо пре него што одреагујемо, да контролишемо своје импулсе, да се фокусирамо на задатак, да се прилагодимо на нове захтеве и промене у средини, да планирамо и реализујемо активности усмерене на неки дугорочни циљ.

Развој саморегулације се одиграва под утицајем биолошких фактора и развоја, с једне стране, и срединских, с друге стране.

На различитим узрастима дечија саморегулација изгледа различито. Тако, бебе могу на пример да се саме умире сисањем прста или да окрену поглед када се уморе од контакта. Деца јасленог узраста могу да кратко сачекају храну или играчку, али ће отети играчку другом детету ако им се баш свиђа. Деца вртићког узраста уче да поштују правила, шта се очекује од њих у различитим контекстима и како да се играју са другом децом.

Такође, темперамент детета може одредити које ће дражи код детета покретати реакције (нека деца су осетљивија и реагују на шири спектар стимулуса и дражи слабијег интезитета), колико ће бурне те реације бити и којим ће се темпом дете умиривати.

Нека деца могу имати савршену саморегулацију у вртићу, на тренинзима, у гостима, али зато имају проблема са саморегулацијом код куће. Поред тога, оно што је сваком родитељу познато - умор, здравствени статус детета, и промене у њиховој свакодневној рутини утичу на способност детета да управља сопственим реакцијама и понашањем.

**КАПАЦИТЕТ ЗА САМОРЕГУЛАЦИЈУ И ПОТРЕБА ЗА КОРЕГУЛАЦИЈОМ ЈЕ ИНДИВИДУАЛНА**

Често, као одрасли, заборављамо колико су деца емоционално незрела, нарочито чим почињу да разумеју говор. Она не престају да нас изненађују и задивљују својим способностима, разумевањем света око себе и интересантним, често духовитим увидима. Зато нам је тешко да поверујемо да нису намерно несташни или да не плачу да би изманипулисали нашим реакцијама и добила нешто што желе. Када мислимо да деца могу боље, али се намерно понашају супротно нашим очекивањима, наша реакција је често неадекватна и заправо само погоршава и ескалира ситуацију. Ако дете плаче говоримо му да нема разлога да плаче, да се понаша као беба, да нас секира, журимо да га умиримо уз захтев да престане... Ако дете испољи љутњу или не сарађује склони смо да претимо, командујемо, вичемо, кажњавамо. Потребно је да се подсетимо да ови мали људи имају јако ниску контролу импулса и да их све лако преплави. У моменту, нам може изгледати као да нам наша деца раде нешто из пркоса, а заправо су њихови импулси преузели контролу над бољим делом њих. На нама одраслима је одговорност да импулси не преузму контролу и над бољим делом нас и да у узаврелој ситуацији, какве нас са децом често изненаде на јавним местима, у незгодно време, под будним оком других одраслих који нас процењују у улози родитеља ☺

Одрасли може детету помоћи на три начина у изградњи саморегулаторних способности:

1. Изграђивање и **неговање топлог и брижног односа са дететом** – одрасли препознаје и реагује на сигнале и потребе детета, и пружа подршку у ситуацијама стреса.
2. **Структуира средину** тако да смањи ниво стреса – креира средину која је сигурна за дете како би дете истраживало и учило без ризика за своју добробит. Конзистентне, предвидиве рутине и очекивања (правила понашања) подстичу код деце осећај сигурности.
3. **Подучавање вештинама саморегулације** кроз сопствени пример, инструкције, прилике за вежбање и јачање кроз охрабривање и оснаживање сваког корака употребе ових вештина.

Ово су три могућа начина ко-регулације којим одрасли пружа подршку процесу саморегулације. Да бисмо у томе били успешни потребно је да и сами имао развијену способност саморегулације:

* Да пратимо наше мисли, осећања и понашање током бурних размена са дететом,
* Да препознамо и превенирамо окидаче за наше неадекватне реакције,
* Да и сами користимо стратегије и технике за умиривање.

**ПОТРЕБАН ЈЕ СМИРЕН МОЗАК**

**ДА БИ СЕ ДРУГИ МОЗАК СМИРИО**

Дете ће у различитим периодима дана, у различитим развојним фазама, у различитим стањима имати потребу за другачијим присуством одраслог, а на нама је, да као кад су били бебе, будемо уз њих, да препознамо њихове сигнале и задовољимо потребу иза понашања које сматрамо неприхватљивим. На нама као одраслима је да за своју децу креирамо сигурно место за учење ових важних животних вештина које представљају темељ добробити и среће детета.

Мирјана Радовић

Стручни сарадник - психолог