

САГЛЕДАВАЊЕ ПРЕПРЕКА ОЧИМА ДЕТЕТА

Емоционална подршка правилном развоју

Кад год вам се учини да не знате шта да радите, покушајте да ствари посматрате из позиције детета. Ставите се на његово место и пробајте да замислите како бисте се ви понашали или осећали, шта би вам пријало или шта би вас смирило



Први септембар доноси промене у ритму живота и деце и породице. Полазак у јасле, вртић, у школу ствара нове захтеве и потребу за прилагођавањем. Тај нови, убрзанији темпо сам по себи је извор стреса, а још када се на то надовежу и тешкоће у разумевању између деце и одраслих, напетост вртоглаво расте.

Одрасли често кажу: „Помозите ми! Не знам шта да радим са овим дететом.“ Дете, међутим, не уме да нам каже: „Помозите ми! Ја не знам шта да радим са овим одраслим.“. А решење је управо ту. Поћи од тога да свако

интересовања деце и одраслих разликују. Начин размишљања и схватања света такође се разликују. На пример, мало дете има огромну потребу за кретањем, истраживањем, испробавањем, а одрасли у том тренутку могу пожелети тишину и одмор. Потреба детета да развија иницијативу урођена је и развојно корисна, а одрасли је могу доживети као пркос или тврдоглавост. Покушајте да сагледате ствари из угла детета и разумете његове потребе, како бисте вашим понашањем помогли да оно расте и развија се. Помозите му да разуме себе, своје потребе и осећања, а онда да схвати и по-

тите несавршеност и покушајте поново или потражите савет.

Емоционална интелигенција је способност да разумемо сопствена и туђа осећања, способност њиховог разликовања, као и коришћења информација при размишљању и планирању активности. Емоционално интелигентна деца задовољнија су и успешнија, показују боље резултате у школи, имају већи степен самопоштовања и самопоуздања, лакше се одупиру притиску групе вршњака, лакше решавају конфликти, благонаклона су и отпорнија на стрес. Развој емоционалне интелигенције у значајној мери повезан је са одрастањем детета у средини у којој се оно осећа сигурно. Сигурност код деце јавља се само ако родитељи и васпитачи не пресуђују, не критикују и не исмевају дете и његове особине, већ испољавају емоционалну подршку и поверење у поступке детета, пружајући подстицај и подршку његовом расту и развоју.

Малишани под стресом могу реаговати веома бурно – плачем, агресивношћу, напади-ма беса... – али и повлачењем или променама у понашању. Дешава се да одрасли, који у том тренутку жели да помогне детету, поставља питања попут: „Шта ти је?, Зашто то радиш? Пазар се нисмо договорили...?“. Оно, које се бори са снажним осећањима и које, наравно, не уме да их изрази речима, у таквој ситуацији трпи још већи стрес.

Када је дете тужно или уплакано, уместо да кажемо: „Немој да плачеш. Није то ништа...“, можемо рећи: „Видим да си тужан/на. Разумем те...“ и поставите питање: „Шта бисмо сада могли да урадимо...?“. Ако оно оклева или нема идеју, понудите предлог: „Да ли би ти сада помогло да се умјеш или попијеш мало воде?“.

Деца можемо помоћи и тако што ћемо их научити једну једноставну игру прстима. То је игра у којој они дају одговоре о интензитету њихових осећања помоћу прстију једне руке, мали прст – мало или нимало, а свих пет прстију – много или највише. У ситуациј ка-

да је дете забуђено и не може речима да изрази емоцију, може помоћи предлог: „Покажи ми прстима како се осећаш.“. Преусмеравање дететове пажње на прсте и омогућавање да покретима испољи осећања може помоћи у смањивању напетости. Оно што дете покаже прстима, одрасли именује: „То је баш много јако! Је л' да? Баш си много тужан/на сада... Да ли би топао загрљај могао да ти мало олакша?“ и слично.

Игре могу бити и саме себи сврха – за постизање опуштене, пријатне атмосфере у породици или у вртићу. Врло су важне у ситуацијама када детету треба помоћи да на прихватљив начин испољи снажна осећања, да се смири и опусте.

Кретање детету омогућава да успостави физичку и менталну равнотежу. Деца су сигурнија, задовољнија, снажљивија, здравија, боље расположена, мање агресивна и мирнија, ако им омогућимо да се крећу слободно, како и колико желе. Подстицање физичке релаксације – кроз разне игре и активности – такође је веома важно, јер релаксација тела доприноси релаксацији ума.

За најмлађе је важан и смех. Смех опушта мишиће лица, ствара позитивне представе у дечјем уму и смањује ниво кортизола, хормона стреса, у крви. Смешне речи, гестови, слике, приче, анегдоте, стрипови, шале могу засмејати и одрасле и децу. Учите децу да причају и препричавају шаљиве приче или догађаје из живота, водећи рачуна да то не буде подругливо и да је шала разумљива и примерена деци. Можете се играти и пред огледалом и подстицати децу да имитирају смех и смеју се на различите начине. На пример: Хајде да се смејемо тихо, гласно, брзо, полако, хајде да се смејемо као Деда Мраз, као пас, као медвед, као миш, као да нас неко голица пером... јер и сама гримаса смеха позитивно утиче на поправљање расположења. Јер од смеха нема бољег лека, откад је света и века.

Катарина Турић, психолог

ОТКРИВАЊЕ СВЕТА КРОЗ ИГРУ

Уместо сузбијања дететовог излива емоција, треба му помоћи да емоцију препозна и именује, пружи му емпатију и прихватање, а затим подстакните га да буде активно и развије саморегулацију. Мало дете највећи део времена проводи у игри, она је од посебног значаја за његов развој. Кроз игру дете открива свет и учи да га разуме, делије на њега да сарађује и ствара заједнички свет са другима. Кроз игру дете изражава, али истовремено и разрешава страхове, љутње, жеље и потребе. Различите активности и игре, којих се дете игра у свакодневним ситуацијама, могу бити веома корисне као средство за успостављање контроле над понашањем и за смањење стреса. Задатак одраслих је да са малишаном открије, препозна те игре и помогне му да их освоји и уврсти у репертоар његовог понашања. Истражите, заједно са дететом научите како да се кроз игру опустите и осетите узајамну повезаност и сигурност.

ради оно што уме, а оно што не уме – треба да научи. Улога одраслог је да помогне, и детету и себи, у разумевању, учењу успешнијих модела понашања и начина за успостављање бољег односа.

Кад год вам се учини да не знате шта да радите, покушајте да ствари посматрате из позиције детета. Ставите се на његово место, погледајте очима детета, и пробајте да замислите како бисте се ви понашали или осећали, шта би вам пријало или шта би вас смирило? Да ли бисте појели све из тавира, ако нисте гладни? Да ли бисте стрпљиво ишли у куповину, ако сте уморни и поспани? Шта бисте желели да чујете од блиске особе, пошто сте пали у бла-то у новој одећи?

Разговарајте са децом. Питајте их шта мисле. Подстичите њихову аутономију и самосталност, јер тиме будите унутрашњу мотивацију. Свакако имајте на уму да се потребе и

нашање и потребе других људи и како да направи прави избор из великог репертоара могућих образаца понашања.

Користите језик позитивне акције, реците малишану како треба да поступи. На пример: „Играј се тихо сада, а ја ћу мало да се одморим.“. Именујте његово одговарајуће, пожељно понашање. Најједноставније је да му дате до знања да сте такво понашање приметили, на пример: „Баш је пријатно што се тако тихо играш, док се ја одмарам. Пуно ти хвала.“. Топао смех и благ додир такође су моћна средства за подстицање пожељног понашања. Деца брзо изгубе интерес да удоволе неком ко је стално незадовољан њима, ко их стално грди и опомиње. Усмерите вашу пажњу, а тиме и важну самог детета на његове врлине, вештине и на оно што је позитивно у његовом понашању.

Будите доследни, упорни и стрпљиви. Ако не успевате увек, не обесхрабрујте се. Прихва-