

Postavi granice bez svađe

*Praktičan vodič za roditelje
(dece od 2 do 7 godina)*

RUCNI RAD

VASPITAČICA ANA

Pripremila i napisala: Ana Vasiljević

DOBRODOŠLICA

Ako si uzeo ovaj vodič u ruke, verovatno si već prošao kroz jutro koje je izgledalo ovako: zamoljavas dete da obuče patike, ono te ignoriše. Ponoviš. Ono se zaigra. Ponoviš glasnije. Ono eksplodira. Ti eksplodiraš. I dan je krenuo naopako, a nije ni prošlo deset minuta od buđenja.

Nisi sam. I nisi loš roditelj.

Ono što se dešava između tebe i tvog deteta u tim momentima nije rat volja i nije znak da nešto radiš pogrešno. To je neurobiologija. Razvoj mozga koji se odvija tačno onako kako treba, samo što se to u momentu besa i suza ne oseća tako.

Ovaj vodič je nastao iz jednog prostog uverenja: granice nisu kazna. One su dar. Dete koje ima jasne, mirne i dosledne granice oseća se sigurnije, smirenije i srećnije od deteta koje raste bez njih. Čak i ako to u momentu ne izgleda tako.

Ovde nećeš naći savete koji traže savršenstvo. Nećeš naći liste pravila koja funkcionišu samo kada si odmoran, strpljiv i u dobrom raspoloženju. Naći ćeš konkretne alate koji funkcionišu u stvarnom životu u prodavnici, u parku, u 18 sati kada si iscrpljen i kada dete odbija da izađe iz kade.

VASPITAČICA ANA

ZA KOGA JE OVAJ VODIČ

Ovaj vodič je za tebe ako imaš dete između 2 i 7 godina i ako se prepoznaješ u bilo kojoj od ovih rečenica: ponavljaš isti nalog po deset puta i ništa se ne dešava, popuštaš jer ne možeš da podneseš plač, osećaš krivicu posle svake svađe, ne znaš kako da reaguje kada dete eksplodira na javnom mestu, ili si jednostavno umoran od toga da svaki dan izgleda kao borba.

Ovaj vodič nije za tebe ako tražiš tehnike kojima ćeš "slomiti" detetovu volju ili ga naterati da te se boji. Granice koje ovde opisujemo počivaju na poštovanju i detetovom i tvom.

RUČNI RAD

VASPITAČICA ANA

ŠTA ĆEŠ NAUČITI

Kroz šest poglavlja i praktičan sedmodnevni akcioni plan, naučićeš zašto dete zapravo ne sluša i šta se dešava u njegovom mozgu u momentu kada eksplodira, koje su najčešće greške koje roditelji prave, ne iz zle namere, nego iz iscrpljenosti i neznanja. Kako da postaviš granicu jednom, mirno i jasno, bez ponavljanja i bez svađe, šta da radiš kada tantrum nastupi kod kuće, u prodavnici, na igralištu. Kako da reaguje u sedam najčešćih svakodnevnih situacija koje su izvor sukoba, i kako da ostaneš dosledan čak i kada si umoran, čak i kada te svet potkopava, čak i kada osećaš krivicu.

Na kraju svakog poglavlja naći ćeš sažetak koji možeš da pročitaš za dve minute. Na samom kraju čeka te i bonus trideset rečenica koje možeš da koristiš odmah umesto vikanja, pretnji i pregovaranja.

RUCNI RAD

VASPITAČICA ANA

KAKO DA KORISTIŠ OVAJ VODIČ

Čitaj ga redom, poglavlje po poglavlje, jer svako poglavlje gradi na prethodnom. Nemoj preskakati na "zanimljive delove" jer ćeš propustiti razumevanje koje čini razliku između tehnike koja funkcioniše jednom i promene koja traje.

Posle svakog poglavlja postoji mini vežba ili konkretan zadatak. Uradi je pre nego što pređeš na sledeće poglavlje. Čak i ako ti se čini mala i jednostavna. Mozak koji vežba menja se drugačije od mozga koji samo čita.

I na kraju: budi strpljiva prema sebi. Promena navika u roditeljstvu ne dešava se za jedan dan. Dešava se u sitnim, ponovljenim momentima. Upamti, svaki put kada reaguje drugačije nego juče, gradite nešto novo zajedno.

Počnimo.

RUCNI RAD

VASPITAČICA ANA

POGLAVLJE 1

ZAŠTO DETE NE SLUŠA?

Zamisli da dete ima tri dela mozga koji se razvijaju različitom brzinom.

Najstariji deo, koji se često naziva "**mozak guštera**", kontroliše preživljavanje (disanje, otkucaje srca) i zadužen je za instinktivne reakcije poput bega ili napada. Ovaj deo je potpuno razvijen već pri rođenju. Kada dete oseti pretnju fizičku ili emocionalnu ovaj deo mozga preuzima kontrolu za delić sekunde, pre nego što bilo koji drugi deo mozga ima šansu da reaguje.

Srednji deo mozga je **emocionalni centar**. On se razvija intenzivno tokom prvih nekoliko godina života i kod male dece radi punom parom. Emocionalni mozak ne razume vreme, ne razume logiku i ne razume posledice. On razume samo sadašnji trenutak i to kako se taj trenutak oseća.

Treći deo, prednji deo mozga koji se naziva **prefrontalni korteks**, je centar za logičko razmišljanje, planiranje, kontrolu impulsa i razumevanje posledica. I tu dolazimo do ključne informacije za svakog roditelja: ovaj deo mozga kod dece nije funkcionalan. On počinje da se razvija oko pete ili šeste godine i ne sazreva potpuno sve do dvadeset i pete godine života.

Ovo nije metafora. Ovo je neurobiološka činjenica koja menja sve.

Kada kažeš detetu od tri godine "ako nastaviš ovako, nećemo ići u park" ti se obraćaš delu mozga koji kod tog deteta još uvek ne postoji u funkcionalnom smislu. Dete te čuje. Ali ne može da procesira tu informaciju na način na koji ti misliš da može.