

Sadržaj

Uvod	9
------------	---

PRVI DEO

Samoregulacija: Neophodna za život i učenje

PRVO POGLAVLJE Moć samoregulacije: „Potruđi se malo više!”	21
DRUGO POGLAVLJE Više od „maršmeloā”: Samoregulacija naspram samokontrolē	45
TREĆE POGLAVLJE Nije mala stvar: Regulisanje pobuđenosti i sinhroni mozak	67
ČETVRTO POGLAVLJE Pod drvetom baobaba: Model sačinjen od pet oblasti za samoregulaciju	91

DRUGI DEO

Pet oblasti

PETO POGLAVLJE Jestī, igrati se, spavati: Biološka oblast	111
ŠESTO POGLAVLJE Bauk na tavanu: Emocionalna oblast	135

SEDMO POGLAVLJE Dete smireno, bodro i uči: Saznajna oblast	161
OSMO POGLAVLJE Nove naočare za gledanje na društveni razvoj deteta: Društvena oblast	195
DEVETO POGLAVLJE Bolja strana sebe: Empatija i prosocijalna oblast	225

TREĆI DEO

Tinejdžeri, iskušenja i roditelji pod pritiskom

DESETO POGLAVLJE Snaga i rizici adolescencije	253
JEDANAESTO POGLAVLJE Još: Želja, dopamin i iznenađujuća biologija dosade (sistem nagrađivanja).....	283
DVANAESTO POGLAVLJE Roditelji pod pritiskom: Kuda krenuti odavde?	301
Beleške	319
Zahvalnost.....	341
Bibliografija	345
Registar	361
O autoru	381

Uvod

Više ne pamtim koliko dece sam upoznao u svom poslu širom Kanade, Sjedinjenih Američkih Država i po svetu. Ne hiljade, već lako bi moglo biti desetine hiljada. I od sve te dece nijedno nije bilo loše.

Deca mogu biti sebična, neosetljiva i čak pakosna; mogu odbijati da obrate pažnju, lako mogu povisiti glas ili gurnuti; ili biti neposlušna i potpuno neprijateljski nastrojena. Spisak takvih oblika ponašanja mogao bi biti poduži. Znam – i sam sam otac. Ali, loše dete? Nikada.

Svima nama se dogode trenuci kada smo spremni da odmah kažemo kako je dete „loše”. Možemo reći „neukrotivo”, „nemoguće”, možda, „problematično dete” ili upotrebiti medicinske izraze „hiperaktivni poremećaj / poremećaj pažnje” (ADHD/ADD) ili kazati da je dete sklono da se protivi i prkosi, ali ma kako se izrazili, naši zaključci mogu biti prestrogi.

Jednog dana sreo sam suseda koji je išao ulicom sa svojim četvorogodišnjim sinom i porodičnim psom. Kada sam se sagnuo da potapšem psa, on je zarežao na mene, a otac se skrušeno osmehnuo i rekao pomirljivo: „Alfons je još štenić”. Njegov sin pak zastao je da izgrdi psa i šljepnuo ga po njušci. Otac se obrecnuo na sina. Nije mu smetalo to kako se pas ponašao, ali

nije važno isto za četvorogodišnje dete. Svi mi smo postupili slično u nekom trenutku, reagujući nepažljivo na ponašanje svoje dece – onako kako ne bismo da smo bolje i staloženije razmislili.

Takvo ponašanje deteta je izraz njegove nesposobnosti da *u trenutku* shvati sve što se događa u njemu i oko njega – zvuci, buka, sve što mu remeti pažnju, što u njemu stvara nelagodnost, sva osećanja. Ipak, reaguemo na dečje ponašanje¹ kao da je posredi problem sa njegovim karakterom ili temperamentom. Gore od toga je da samo dete počne u to da veruje.

Nema nijednog deteta koje, uz razumevanje i strpljenje, ne bi moglo biti vođeno putem što vodi ka bogatom i ispunjenom životu. Ali stereotipi o „teškom detetu” utiču na uverenja nas roditelja, kao što to čine i naše nade, snovi, razočaranja i strahovi. Nemojte me shvatiti pogrešno: neka deca mogu postavljati mnogo veće izazove nego druga deca. Ali često su naši negativni zaključci o detetu samo posledica dejstva odbrambenog mehanizma, način da se krivica za teškoće sa kojima se susrećemo prebaci na „prirodu” deteta. Tako, dete može postati sklonije da se suprotstavlja, da se brani, prkosi, bude anksiozno ili povučeno. Ali ne mora biti tako. Nikada ne treba da bude tako.

Jednom, dok sam takvo svoje razmišljanje nastojao da prenesem slušaocima na konferenciji na kojoj je učestvovalo dve hiljade vaspitača predškolskih ustanova, začuo se glas negde iz pozadine: „E pa, ja imam jedno loše dete. I njegov otac nije bio ništa bolji. A deda mu je bio loš skroz-naskroz.” Razlegao se smeh, a u meni se probudila ljubopitljivost. Pomislio sam: „Uvek se javi neki izuzetak da potvrdi pravilo. Veoma bih želeo da vidim to dete.” Tako je vaspitačica udesila da dođem u njen vrtić i susretnem se sa tim dečakom. Čim je dečak ušao

u prostoriju, bilo je jasno da je ono na što je vaspitačica gledala kao na *loše vladanje* bilo, zapravo, *stresno ponašanje*. Dečak je bio osetljiv na buku; dva puta se, pre no što je i seo, trgnuo na zvuke koji su iz hodnika dopirali do sobe. Povrh toga, škiljio je, što je ukazivalo da je osetljiv na fluorescentno osvetljenje u sobi ili, možda, da ima problema sa vidom. Kako se vrpolio, pitao sam se nije li mu teško da uspravno sedi na tvrdoj plastičnoj stolici. Pravi problem je bio biološki. Tada, povišen glas ili namrgođeno lice mogu dete učiniti još uzrujanijim i otežati mu pažnju. Tokom vremena, kada takve okolnosti prerastu u uobičajene, dete može postati neposlušno ili prkosno.

To posebno važi kada postoje osobine koje se porodično nasleđuju, kao što je, kako se činilo, bio slučaj sa tim dečakom. Da li su njegov otac i deda imali istu biološki zasnovanu osetljivost? Jesu li ih odrasli kažnjavali na razne načine, što decu veoma lako može navesti da krenu nekim pogrešnim putem, dok odrasli to tumače kao da su samo dobili potvrdu svog uverenja, ispoljenog rečima „Vidiš, rekao sam ti da je dete loše”?

Moja neposredna briga bilo je dete sa kojim sam se susreo i zato sam želeo da pomognem vaspitačici da sagleda i razume smisao znakova u njegovom ponašanju. Polako sam zatvorio vrata sobe, isključio osvetljenje (koje ne samo što je neprijatno bleštalo već je proizvodilo neprestano zujanje) i spustio sam svoj glas. Ona je videla da se dete odjednom opustilo, izraz njenog lica je postao blaži i prošaptala je: „O, moj bože!”

To je bilo reagovanje kakvo sam video i čuo od svake odrasle osobe kada otkrije da nevolje sa detetom nisu nepopravljive. Veoma lako je bilo smatrati da dečak ima genetski manjkav karakter. Kada je sagledala koliko je on osetljiv na zvuk i svetlost, njen stav se u trenutku promenio. On nije birao da bude takav.

Odnos vaspitačice prema dečaku se za tili čas potpuno promenio. Ona je prethodno bila smrknuta; sada se osmeh video u njenim očima. Njen glas, ranije odsečan, postao je melodičan, gestovi joj više nisu bili nagli, već spori i ritmični. Gledala je pravo u njega, a ne u mene. Njih dvoje su uspostavili kontakt i njegovo držanje, izraz lica i glas bili su odraz promene u njenom držanju, licu i glasu.

Takav preobražaj nije samo pitanje drugačijeg gledanja na dete, ili, pravo rečeno, sagledavanja drugačijeg deteta, već i promene celokupne dinamike odnosa između vaspitača i deteta. Ona je ostavila po strani potrebu da zavede poslušnost, čak i svoj ego, ako tako hoćete, i videla je dete – stvarno je videla dete – prvi put. Sada je mogla početi da ga podučava. A što se njega tiče, on pojma nije imao da je tako osetljiv na buku i svetlost, a još manje da je zbog toga tako teško bilo izlaziti na kraj sa njim. To je bila njegova realnost, to je bilo „normalno” za njega. Sada mu je ona mogla pomoći da uči kada i zašto postaje hiperaktivan i gubi pažnju i šta može učiniti da ostane smiren, usredsređen i spreman da se obrazuje.

Gledanje sa prave tačke

Verujem da nema roditelja sa ovom knjigom u rukama koji se nekad tokom bavljenja svojim detetom nije našao u sličnom položaju. I to ne jednom! Trudimo se tako svesrdno da pomognemo svojoj deci, da im obezbedimo ne samo materijalne uslove i svu udobnost već i da kod njih stvorimo životne veštine koje će im biti potrebne da postanu uspešni. Ipak, veoma često nismo u stanju da uspostavimo pravi kontakt i, razumljivo, osetimo razočaranje ili ljutnju. Znamo da im neće biti