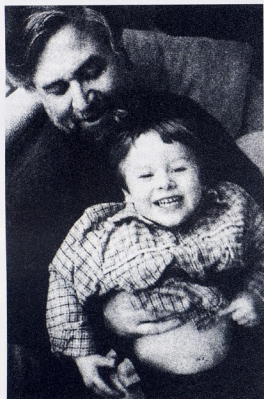




Razvoj zdravog uma: iskustva koja potiču razvoj inteligencije i zdravih emocija u djece



Prema Stanleyju I. Greenspanu,
prilagodila Ilona Posokhova, prof.

Fotografije u članku objavljene uz odobrenje "Ostvarenje d.o.o."

Kako dijete razvija čudesne sposobnosti da voli, razmišlja, komunicira i stvara, kao i da ima samokontrolu i suosjećajnost prema drugima? Mnoge teorije dječjeg razvoja usredotočuju se samo na jedan dio ove slagalice, poput genetskog ustrojstva, kognitivnih vještina ili novog pristupa disciplini. Međutim, ono što doista daje značenje svim dijelovima ove slagalice i što opisuje dijete kao čovjekoljubivo i inteligentno ljudsko biće, jest njegov kontinuirani odnos s drugim ljudima - u ranoj djetinjstvu s roditeljima i odgajateljima. Mozak najbrže raste u prve tri do četiri godine života i tijekom ovog razdoblja dosegnut će dvije trećine do tri četvrtine svoje odrasle veličine. U prve četiri godine života dijete svladava šest stupnjeva koji obilježavaju njegov psiho-emocionalni razvoj. Tijekom tog razvoja sva iskustva nisu podjednako značajna i vrlo je važno znati koje vrste iskustva izgrađuju sposobnosti koje djeci najviše želimo. Nekoliko desetljeća promatranja i istraživanja izdvojila su **šest vrsta ključnih iskustava** koja potiču djetetov rani razvoj, a postižu se u komunikaciji s djetetu značajnim odraslim osobama - roditeljima i odgajateljima.

Prva tri stupnja (vrste iskustava) obuhvaćaju prvu godinu života. To su:

- postizanje pažnje, smirenosti i zainteresiranosti za svijet (od rođenja do 3 mjeseca),
- zaljubljuvanje i razvijanje prisnosti sa značajnim odraslima (razdoblje od prvih osmijeha do puzanja) i
- početak dvosmjernе komunikacije, odnosno predverbalnog dijaloga s drugom osobom (između 3 i 10 mjeseci).

Ostala tri stupnja obuhvaćaju razdoblje od druge do pete godine, kad se djetetov svijet značajno proširuje.

Rješavanje problema i razvijanje svijesti o sebi

Tijekom prve polovice druge godine djetetova života dogodilo se puno više važnih stvari nego u bilo kojem drugom razdoblju, no ipak ovaj stadij razvoja obično spada u najzanemarenija razdoblja. Mnogi roditelji živo dočekuju bebine prve poljupce i zagrljaje te kasnije slave kada mališan izusti



prve riječi i rečenice, no nehotice propuštaju manje uočljive, ali jednako impresivne razvojne dosege. Vaš komunikativni mališan sada počinje rješavati probleme u mnogim područjima života. Iznasao je načine da dobije što želi (bočicu soka ili nedostupnu igračku), shvaća kako funkcionira fizički svijet (zna gdje se točno mama nalazi u susjednoj sobi ili zna pronaći igračku skrivenu ispod pokrivača), a zna se i zabavljati! Kad bi eventualno izustio nekoliko riječi, to vas je postignuće ispunjavalo ushištom da je bilo lako predvidjeti činjenicu da je već sposoban komunicirati na niz različitih načina i da može shvatiti kako se puno različitih stvari može povezati u neku smislenu cjelinu. Ovladao je vrstom predverbalne komunikacije i učenja koja predstavlja temelj za stvaranje riječi, misli, inteligencije i socijalnih vještina.

Kako poticati dijete na ovom razvojnom stupnju? DIVITE SE I DRUŽITE!

Najvažnija stvar koju možete učiniti da potaknete djetetovu sposobnost organiziranja vlastitog ponašanja, komuniciranja ideja, osjećaja i rješavanja problema, jest da mu se divite i da se družite s njim. U ovom je stadiju djetetu najpotrebnije da osjeti toplinu vašeg poštovanja. Ako složiti toranj od kocaka i ponosno se okrene prema vama, odobravajući će ga sjaj u vašim očima potaknuti da nastavi. Jedan način na koji možete pokazati djetetu kako volite biti uz njega, jest luckasto ponašanje. Tijekom ovih mjeseci dijete počinje izražavati veći smisao za zabavu. Možda će brbljati na svakojake načine, i to ne zbog mimike zvukova i ritma odraslih, nego zato što ga zabavljaju besmisleni glasovni obrasci koji dolaze iz vaših usta. Dok s vama izmjenjujete mljaukanja, lajanja i hrzanja, mališan će se osjećati kao da je najsmješniji na svijetu. Dijete će zabavljati taj nusproizvod vlastita ponašanja, a to ujedno predstavlja i praktičan način da ga se ponovno privuče u kreativnije dijaloge i da stekne osjećaj kako su užitak i luckastost također sastavni dio ljudskih interakcija.

DOPUSTITE DJETETU DA U IGRI VODI GLAVNU RJEČ
Dopustite mu da rukovodi vašom igrom. Gradimo li na djetetovom interesu, užitku i oduševljenju, pomoći ćemo mu da postane asertivno i da ponašanjem (a kasnije i mislima) slijedi svoje želje i osjećaje. Povezivanja želja i osjećaja s ponašanjem i mislima predstavlja ključ za kreativno i logično razmišljanje. Također, pomoćete mu da se osjeća svrhovito.

POTIČITE DIJETE DA IZRAŽAVA SVE SVOJE EMOCIJE
Kad se igrate i družite s djetetom, pokušajte mu pomoćati izražavati ne samo osjećaje sreće, bliskosti, suosjećanja i znatiželje, nego, također, i ljutnje, asertivnosti i tuge. Budete li mu pomagali izražavati **sve** emocije kad ih prirodno osjeća i dok je sigurno i zaštićeno

vašim odnosom, te ga emocije neće preoptereti ili zakočiti kad ih bude doživljavalo u vanjskome svijetu. Mnogi su roditelji sretni kad njihova djeca pokazuju ljubav ili razdraganoš zagrijajima ili "pomirbama" stižući mamin ili tatin mali prst, a manje im je drago kad dijete suduje svoje lutke ili kamiončice. Međutim, važno je imati na umu da svi djetetovi osjećaji igraju ulogu u njegovom zdravom razvoju. Kada ih unosi u interakcije s vama, zapravo uči kako ih regulirati. Na primjer, osjećaji ljutnje nisu više samo dio bijesnog ispada. Sada se oni integriraju u djetetovu igru. Konačno postaje u stanju imenovati osjećaje ljutnje i služi se tim emocionalnim nazivima u igri pretvaranja ili u razgovoru pa ih neće morati toliko impulzivno izražavati kroz akciju ili oponašanje.

POSTAVITE GRANICE PONAŠANJU

Postavljanje granica pomaže djetetu organizirati svoje ponašanje i osjetiti da sve drži pod kontrolom. Upravo kao što postavljate ograde za bebū sprječavajući je da padne niza stube, morate postavljati i "ograde" u ponašanju koje će ga usmjeravati prema sigurnim načinima izražavanja osjećaja i istraživanja okoline. Poučavati mališana o granicama nije isto što i kažnjavati. Zapravo, kad su granice jednom čvrsto usidrene u njegovom umu, on će se osjećati slobodnije da istražuje velik i širok svijet.

POTIČITE SLOŽENE GESTOVNE KOMUNIKACIJE

Sve osnovne emocionalne teme u životu čitaju se i izražavaju putem kompleksne neverbalne komunikacije. Zato je toliko važno da se u svojoj komunikaciji služimo živahnim gestama, dodajući ih svojim dugačkim verbalnim dijalozima s djetetom koje napreduje prema novim razvojnim stadijima. Ove će mu vještine trebati kad se za nekoliko godina bude vani igrao s vršnjacima. Osim što utire put razvoju ideja u igre pretvaranja, ovladavanje kompleksnom gestovnom komunikacijom također potiče govorno-jezični razvoj. Ako vlastito držanje, izraze lica i pokrete pratite riječima, vaše će dijete postupno naučiti shvatiti značenje tih riječi bez pojašnjavajućih gesta.

Što činiti, a što ne na ovom razvojnom stupnju:

Uključite se u duge nizove interakcija oko djetetovih interesa.

Naglašavajte istraživanje cjelovitog raspona osjećaja: ugame, uzbuđenja, znatiželje, bliskosti, ljutnje, drskosti i ograničavanja.

Potičite dijete da doživljava različite osjećaje unutar iste seanse igranja kako bi ti različiti osjećaji postali dijelom njegovoga "ja".



otvoreno za roditelje

Dajte mu do znanja kakvo ponašanje od njega očekujete, usmjeravajte ga. Služite se izražajnim grimasama, položajima tijela i vokalnim tonovima.

Potičite dijete na rješavanje sve složenijih problema, na primjer, da vas traži tijekom igre skrivača.

Potičite dijete da vam gestama pokazuje svoje želje. **Nemojte** obilježavati dijete kao zločesto ili dobro.

Nemojte usredotočivati svoju igru isključivo na kocke, slagalice i igračke uzroka i posljedice.

Nemojte da vam poučavanje mališana mjerama discipline i kontroliranja njegovog ponašanja postane glavnom preokupacijom.

Otkrivanje svijeta ideja i simbola

Do dobi između **24 i 30 mjeseci** vaš će mališan već početi pokazivati novu sposobnost koja nije ništa manje nego čudesna. Bit će sposoban stvarati osjetljive predodžbe, bogate detaljima, koje obično nazivamo simbolima ili idejama. Neće više biti prisiljen postizati zadovoljenje svojih potreba koristeći se utjecajem na okolinu. Sada može oblikovati mentalnu predodžbu svojih htijenja i žudnji te ih nazvati specifičnim riječima. Umjesto da vas povuče za rukav, odvede do kuhinjskog ormarića, pokaže prema vrećici s kek-sima i uzbuđeno poskakuje, ubrzo će vas moći pogledati u oči i zatražiti: "Keks sadai!" Prijelaz djeteta na "život uma", a ne samo "život djelovanja", veseo je, ali i iscrpljujući razvojni korak i za vas i za njega. Dok radi velike korake u razumijevanju svijeta oko sebe, također će s vremena na vrijeme biti prestrašen navalom ideja koje jurišaju na nje-

gov mozak. Njegova će mašta raditi prekovremeno i naglo se može učiniti da pokazuje veću ovisnost ili se više vješa po vama, ili ga mogu mučiti noćne more. Dok polako uči koje su ideje stvarne a koje dolaze iz mašte, mališan će se oslanjati na vaše umirujuće zagrljaje više nego ikad prije.

Kako poticati dijete na ovom razvojnom stupnju? KORISTITE RIJEČI

I kad svom mališanu nudite neverbalne načine izražavanja osjećaja, važno je da u zajedničkom igranju koristite riječi. Povezujući riječi s njegovim radnjama i emocionalnim stanjima koja leže u njihovoj pozadini, pomoći ćete mu da prijeđe na upotrebu jezika. Upamtite da se nove riječi najbrže pamte u kontekstu zaokupljujuće aktivnosti.

IDEMO SE PRETVARATI!

Neki od najljepših trenutaka koje ćete dijeliti sa svojim mališanom, nastupit će kad odbacite svoje dostojanstvo i udete u igru s predanošću dvogodišnjaka. Maštovito igranje pomaže djetetu izraziti mnoge njegove ideje dok se istovremeno oboje ludo zabavljate ili odigravate napete priče. Ako je vaše dijete sporo u prihvaćanju igre pretvaranja, komponentu mašte možete unijeti u njegove omiljene aktivnosti. Obavezno slijedite djetetovo vodstvo i neka njegovi interesi pružaju ambijent za vaše male predstave. Nemojte se ustručavati oživjeti radnju zaokretima i preokretima, no dajte djetetu da što je više moguće samo razvije tijek priče.

ŠIRITE DOSEG MAŠTOVITIH IGARA NA SVE EMOCIONALNE TEME

Zašto trebamo prihvatiti igru i onda kad podmukle vještice i čudovišta uđu u priču? Zašto bismo održali tužan tijek priče koji stvore naša dječja? Moramo istražiti te osjećaje s našim najmlađima jer su oni bitan i sastavni dio emocionalnog života svakog ljudskog bića. Sve dok se ne zadržavamo na negativnom ili dok se ne usredotočujemo na najveće djetetove strahove na provokativan način, možemo stvoriti protutežu njegovoj emocionalnoj izloženosti unoseći, također, simboličko izražavanje ljubavi, bliskosti, asertivnosti i znatiželje. Naš je cilj pomoći djetetu u podizanju svih njegovih osjećaja na razinu svijeta ideja i ohrabriti ga da uvede sve te različite osjećaje u igru pretvaranja. Kada dijete jednom nauči kako si predočiti i verbalizirati





osjećaje, ima priliku rasuđivati i napraviti inteligentan izbor a da ne bude gurnuto u kruto, reaktivno ponašanje.

POSTAVLJANJEM GRANICA ŠIRITE DJETETOV SVIJET IDEJA

Iako dvogodišnjak želi cijelo vrijeme "šefovati", ima ujedno i neprestanu potrebu za vašom brižnom podrškom i mirnim postavljanjem granica. Dok koristi riječi kako bi istražilo svoje osjećaje ili dok te osjećaje simbolički odigraiva u igri pretvaranja, ponekad postane vrlo uznemireno i uplašeno. Ako nema kontrole nad osjećajima ljutnje i agresivnosti, a vi zanemarite trenutak kad se trebate uključiti i smiriti ga, vaše dijete može postati nadvladano emocijama. Moglo bi se i brzopleto upustiti s vama u borbu moći, a zapravo ima potrebu da ga umirite.

UVODITE SUIGRAČE

Možda ste još uvijek središte djetetovog svemira, no ako do sada niste, vrijeme je da ga počnete upoznavati s nekolicočinom djece njegove dobi. Idealno biste trebali ciljati k četiri ili pet individualnih dječjih susreta tjedno kao dodatak vrtičkim ili grupnim aktivnostima. Ti susreti ne trebaju trajati jako dugo. Ponekad je jedan sat sasvim dovoljan, a u nekoj drugoj prilici dulje vrijeme.

Što činiti, a što ne na ovom razvojnom stupnju:

Nemojte se oslanjati na slagalice, knjige, strukturirane igre, video kasete ili televizijski program kako biste dali poticaj djetetovom korištenju ideja.

Trebate se spustiti na pod i postati lik — recimo medved ili čarobnjak — u maštovitju priči po djetetovom izboru. Budite izražajni! Stupite u interakciju, razgovarajte i prenosite emocije kroz svoj lik.

Trebate održavati duge razgovore o bilo čemu što za nima vaše dijete, od nove igračke do omiljenog jela ili hrane koju najviše mrzi. Koristite igre, televiziju i video kasete kao osnovu za duge dvosmjerne razgovore, radije nego da budu sami sebi svrhom.

Emocionalno i apstraktno razmišljanje

Do ove točke u njegovu razvoju, djetetove ideje su bile poput zasebnih balončića misli. Međutim, godine razmjenjivanja logičnih, recipročnih gesti i dijaloga s vama sada počinju učvršćivati dijete u stvarnosti. Njegove razvojne ideje počinju se spajati u tok misli. Dok zajedno igrate igre pretvaranja i uključujete ga u razgovor temeljen na stvarnosti, ono će početi uvidati da njegovi i vaši baloni (ideje) mogu biti povezani. Do dobi kada navrš **3 ili 4 godine**, dijete će već pretrasti neka dražesna ponašanja svog najra-

nijeg djetinjstva i postat će mu sve udobnije s vama dijeliti ideje koje se čine zapanjujuće zrelima. Također, uči stvari i veze između ideja koje prenose osjećaje. Moglo bi razoružavajuće upitati "Zašto si tužna?" kada izgledate potišteno. Može vam reći i zašto je ljuto na svog brata: "Uzeo mi je lutku i želim je natrag!" Tijekom tih mjeseci djetete također dolazi do shvaćanja događaja iz mnogo kutova gledišta u isto vrijeme. Čak ni svoje dnevne aktivnosti više ne gleda iz jedne jednostavne perspektive, kao što je činilo u prošlosti. Vjerojatno vam je već očito da je vaša uloga tijekom ovog stadija djetetovog razvoja najznačajnija. Upravo ćete postati partner u raspravama, tražitelj mišljenja i suradnik u istraživanju svijeta.

Kako poticati dijete na ovom razvojnom stupnju? IZMJENJIVANJE MAŠTE I STVARNOŠTI

Iako je djetetovo širokogrudno vjerovanje u bajke i maštu dražesno, važno je da mu pomognete uočiti razliku između stvarnosti i mašte. To će s vaše strane zahtijevati vremena i strpljenja. Napokon, snovi se čine stvarnim i možda će trebati dugačak razgovor i mnogo ohrabrujućih zagrljaja da pomognete djetetu prihvatiti činjenicu da doista nema nikakvih čudovišta ispod kreveta. Maštovita interakcija koja se razvija tijekom igre pretvaranja je, međutim, nešto drugo. Seanse maštanja vrijeme su kad treba odgovoriti na djetetove ideje i osjećaje te ih razraditi. Uz to, održavanje brojnih interakcija s drugom djecom u manjim grupama unapređuje djetetovu sposobnost da se nosi s idejama i osjećajima koji dolaze od drugih. Rastući osjećaj za stvarnost pomaže stvaranju vršnjačkih veza, a zauzvrat, prijateljstvo pomaže razvijanju razmišljanja i osjećaja za stvarnost.

KAD EMOCIJE POSTAJU INTENZIVNE

Dok dijete uči povezivati ideje, mogle bi ga mučiti određene emocije i ponekad učiniti dezorganiziranim, uznemirenim ili čak povučenim. Njegove bi misli tada u tim područjima mogle biti ograničene ili sužene. Kad se to dogodi, moglo bi biti manje prijemljivo za vaše misli i ideje. Djetetu možete pomoći tako da postane svjesti toga koje emocije na kojoj razini intenziteta obično uzrokuju da postane dezorganizirano ili povučeno. Tada možete biti pripravi za potrebu da smanjite intenzitet neke emocije ili mu pružite više umirivanja i podrške.

DVA GLASA

Ponekad je korisno preuzeti dvije uloge dok se igrate maštarije, ulogu nepristranog pripovjedača i ulogu lika uključenog u priču. Sve dok održavate zvuk dvaju glasova (tih uloga) vrlo različitim, nećete zbiti dijete. Jedna prednost preuzimanja uloge pripovjedača jest



otvoreno za roditelje

da možete izvernije prevoditi radnje i izražavanje emocija u riječi i pojmove, poput "Ti si tako dobra mama." ili "Daješ pusu svojoj lutkici." Pripovjedač može sažeti postupke i emocionalne teme dok se igraje. Takvi komentari mogu pomoći djetetu da se odmakne i promotri vlastito ponašanje i da mu naziv, a da ne mijenja smjer u kojem ide priča. Pripovjedačev glas stoga je koristan put kojim se priča može nastaviti kad djetetova pažnja popušta ili se njegovi postupci stalno ponavljaju.

DODAJTE SLOŽENOST

Dodajte složenost svojim likovima. Ako preuzmete ulogu lošeg momka, nastojte izvesti da on pokaže njeznost prema povrijeđenom psiću. Ako ste Superman, povremeno učinite da izgleda malo uplašeno. Možda biste mogli biti odvažan istraživač koji uvijek zaboravi zavezati vezice na svojim cipelama i spotakne se preko vlastitih stopala. Naposljetku, i dijete će početi osmišljavati likove koji su psihološki složeniji.

POTIČITE VERBALNE RASPRAVE

Svaki put kad potaknete dijete da vježba emocionalnu logiku i uključiti vas u razgovor ili raspravu, unapređujete njegovu sposobnost da se nosi s ljutnjom i frustracijom dok mu u isto vrijeme podižete samopoštovanje. Vaše emocionalno nabijene dvosmjerne interakcije uče dijete da i drugi ljudi imaju želje i ideje baš poput njega. Budući da mu pokazujete da poštujuete što kaže, iako možda ne popuštate uvijek njegovim zahtjevima, ono će u konačnici postati voljnije učiniti kompromis i upotrijebiti vaše misli kao odskočnu dasku prema novim vlastitim razmišljanjima. Sjeme buduće sposobnosti da se usredotočuje i planira, razmišlja apstraktno i testira stvarnost, zasijet će se tijekom vaših zajedničkih razgovora. Narednih godina ti će isti dijalozi nastaviti graditi djetetovu inteligenciju.

POTIČITE VIZUALIZACIJU

Vještine vizualizacije ne samo da mogu pomoći djetetu predvidjeti izazovne situacije, nego mu mogu dati i razumijevanje ključnih matematičkih i jezičnih koncepata puno prije nego uopće počne ići u školu. Vizualiziranje svakodnevnih predmeta koji zaokupljaju djetetovu pažnju može mu pružiti pravi osjećaj za prostor, količinu i brojeve. Vaš je cilj da dijete razvije dobar unutarnji, prostorni osjećaj za količinu, radije nego da se mora oslanjati na učenje napamet i mehaničko računanje. Možete mu pomoći da savlada pojam količine iskorištavajući mnoge upečatljive situacije kad vaš trogodišnjak ili četvergodišnjak *doista* želi nešto, a koje uključuju šest ili manje predmeta. Količina neka bude mala, ali emocionalno značajna.

Što činiti, a što ne na ovom razvojnom stupnju:

Oslanjajte se na združeno stvaranje razrađenih priča pretvaranja koje imaju logične, međusobno povezane radnje. Primjerice, čajanke, prizori iz vrtića i odlasci k baki mogu biti zajedno isprepleteni.

Oslanjajte se na ugodne debate o svemu, od izbora hrane i odjeće do dijeljenja igraćaka.

Nemojte samo reći djetetu što da radi; objasnite zašto vi želite nešto činiti. Raspravite o argumentima za i protiv i dajte djetetu dovoljno vremena da obrazloži svoje stajalište. Iskustvo govori da je, ako vas djetetovi odgovori ne iznenađuju često ili ako vam je na pameti samo jedan točan odgovor, vjerojatno da se previše vodite prema "scenariju".

Oslanjajte se na refleksivne razgovore. Kad vaše dijete nešto želi, nemojte reći samo "da" ili "ne". Umjesto toga, upitajte "Što/kada/zašto/kako...?" Na taj način pomoći ćete mu da vam da svoje mišljenje i sagleda svoje vlastite želje — temelj za apstraktno razmišljanje.

Provodite ove aktivnosti u vršnjačkim, bratskim/sestrinskim i malim skupinama za igru. Djeca mogu međusobno raspravljati ili izrađivati smiješne slike.

Ne rješavajte probleme za dijete; neka ih ono samo riješi. Vaša je uloga pomoći u promišljanju ili ponuditi bilo kakvo potrebno ohrabrenje.

Stvarajte iskustva koja uključuju pojmove količine, vremena i prostora, a koja angažiraju djetetove snažne osjećaje tog trenutka.

Izložite dijete bogatom rasponu aktivnosti i podržavajte njegove prirodne interese i sposobnosti. Sve će ta iskustva ojačati njegovu sposobnost apstraktnog razmišljanja.

Prilivajte se pričanja priča, čitanja, slaganja puzzli i drugih tradicionalnih aktivnosti kao dijela živahne dvosmjerne rasprave.

Pomažite djetetu da se služi riječima kako bi opisalo različite životne osjećaje, od ljutnje do bliskosti. Razgovarajte o osjećajima i tijekom igre pretvaranja i za vrijeme razgovora temeljenih na stvarnosti.

Stanley I. Greenspan, dr. med., klinički je profesor psihijatrije i pedijatrije na medicinskom fakultetu Sveučilišta George Washington. Utemeljitelj je i predsjednik ZERO TO THREE, Nacionalnog centra za dojenčad, djecu i obitelji. Dr. Greenspan je autor više od 30 knjiga prevedenih na desetke svjetskih jezika (7 njegovih knjiga je već izašlo u Hrvatskoj). Za svoj rad primio je brojne prestižne nagrade, uključujući dvije nagrade Ittleson (najveća nagrada za postignuća u dječjoj psihijatriji, a on je jedini čovjek na svijetu koji je primio dvije takve nagrade).