

# Modul Roditeljstvo

## Krize i emocije

# Dječje svade: svadati se i miriti na Montessori način



Svade među djecom važan su dio njihovog odrastanja te prilika za učenje i rast u vrlinama

Kao što se često događa u roditeljstvu i u životu, da bismo promijenili pristup bilo čemu, moramo promijeniti pristup načinu o kojem razmišljamo o toj stvari. Zato vam u ovoj lekciji želim dati prostora za razmišljanje kako biste počeli gledati na sukobe između svoje djece na

manje osuđujući, više prihvaćajući, a možda čak i proaktivan način (sve će biti jasnije na kraju lekcije).

Prije svega, sukobi su ne samo neizbježni, već i zdravi. Nezamislivo je da se dvoje ljudi – odnosno dvoje ljudi sa svojim sklonostima, sposobnostima i razmišljanjima – ne svađaju. Još je više nezamislivo da, ako su ti ljudi djeca, znaju učiniti ono što rješavanje sukoba zahtijeva, odnosno upravljati emocijama i balansirati svoje potrebe s tuđima. Nije lako promatrati sukobe kao priliku za učenje, jer znam da kada se vaša djeca cijelo poslijepodne guraju i čupaju za kosu, to ne možete vidjeti kao nešto pozitivno (iako racionalno znate da jest).

Umjesto toga, radije vas pozivam da na svaki sukob gledate kao na dugoročnu investiciju u trajni obiteljski fond: što više “novca” uložite u njega na početku i što više vremena pustite da prođe, vaš novac više raste. Ne znam puno o ulaganjima, ali znam puno o sukobima među djecom i uvjeravam vas da funkcionira na isti način: svaki put kad se vaša mala djeca svađaju i vi intervenirate kao posrednik koji im pomaže regulirati emocije i riješiti sukob, dajući im potrebne rečenice i vještine, vaše ulaganje raste.

Kakvi su povratni interesi? Ne samo da dijete usvaja vještine rješavanja sukoba u odraslom životu (što je danas vrlina koju ne treba podcijeniti), već i važne vještine i vrline kao što su empatija, fleksibilnost, tolerancija na frustraciju, sposobnost regulacije vlastitih emocija (vrlina suzdržljivosti i samokontrole), umijeće zajedničkog života i mnoge druge.

Sukob je dio svakog odnosa i potrebno je naučiti kako se proaktivno i pozitivno svađati. To je vještina koju treba trenirati. Razmislite o tome na ovaj način: **vaša djeca moraju naučiti boriti se baš kao što su nekoć učila hodati. I baš kao što se niste ljutili kad su oni pokušali ustati da bi zatim pali, ne biste se trebali ljutiti ni ako još nisu naučili rješavati sukobe. Nastavite im pokazivati kako se to radi i onda ih pustite da griješe.**

Usredotočite se na način rješavanja sukoba, dajte im osnovne alate za miroljubivu svađu, a zatim se odmaknite i pustite svoju djecu da rade: vjerujte njihovim potencijalima, uvijek pričekajte prije nego ćete intervenirati, intervenirajte samo ako je apsolutno neophodno (na primjer, ako počinju koristiti šake) i kada to učinite ponašajte se kao posrednik, a ne sudac. U ovoj lekciji možete naučiti kako. Uvjeravam vas da je to investicija koju nećete požaliti.

## Prva vježba

Naučiti biti posrednik umjesto sudac strategija je koja će vam dugoročno uvelike pomoći u rješavanju sukoba. Objasnit ću što to znači:

1. **Intervenirajte koliko je potrebno, ali što manje.** Čak i ako se zbog sukoba osjećate nelagodno, izađite iz svoje zone udobnosti i prisilite se pričekati još malo da biste intervenirali;
2. **Nemojte zauzimati strane.** Nemojte odlučivati tko je u pravu. Izbjegavajte raspodjelu krivnje i odgovornosti, pogotovo ako niste bili prisutni i ne znate što se dogodilo;
3. **Postavljajte pitanja.** Ne da bi shvatili tko je pogriješio ili uprli prstom, nego da biste poticali dijalog i gradili povjerenje. Na primjer, umjesto da kažete: «Zašto si je ugrizao? Pa znaš da ne smiješ gristi!», mogao ili mogla bi reći: «Vidim da tvoja sestra ima trag na ruci. Želiš li mi reći što se dogodilo?»;
4. **Zabilježite što je djelovalo** i upotrijebite te ideje kao polazište za buduće konfliktne situacije. Ne postoji jedna jedina strategija koja funkcionira za sve obitelji.

## Smjernice za kvalitetne prepirke među braćom

Kad dođe do sukoba, evo nekoliko ideja koje možete odmah primijeniti:

1. **Promatrajte i analizirajte situaciju. Ako nije kritično (ne koriste ruke, već "samo" viču ili provociraju jedno drugo), ostanite slušati i dajte djeci priliku da to pokušaju riješiti sami;**
2. **Ako imate vremena, prije nego što intervenirate, razmislite o mogućim razlozima:** jesu li djeca razdražljiva jer su manje spavala, jer ste bili odsutni, itd. i zapitajte se "Koje je najpoželjnije tumačenje ovakvog ponašanja moje kćeri?". Pomoći će vam da dođete do sukoba s manje predrasuda;
3. **Intervenirajte bez riječi.** Ako osjetite da se tonovi pojačavaju i riječi ne postaju ljubaznije, intervenirajte prvo svojom prisutnošću: priđite bliže, pobrinite se da vas djeca vide i nasmiješe se. Osmijeh kaže: «Vjerujem ti, znam da možeš sam riješiti ovaj sukob. Tu sam ako me trebaš»;

4. **Intervenirajte riječima.** Ako vas, kada vas vide, pokušaju uvući u svađu, nemojte zauzeti stav nego recite: "Vidim da si ljut, ali mislim da možeš sam riješiti ovaj sukob." Korištenje riječi "sukob" ili "svađa" pomaže identificirati što se događa i normalizirati to. Također ih možete podsjetiti: "Ako sjednete i počnete se dogovarati oko rješenja, lakše ćete riješiti sukob." Ako ste već zajedno s djecom vježbali rješavanje sukoba na "hladno", to bi moglo biti dovoljno da ih usmjerite prema mirnom sukobu;
5. **Intervenirajte svojim tijelom.** Ako se jedno od vaše djece sprema udariti drugo ili je već udarilo drugo, vaša je odgovornost zaštititi sigurnost djece i fizički intervenirati (sputavanjem djeteta rukama ili držanjem za zapešće kako biste ga spriječili da udari). Kada ste mirni, možete razgovarati o tome zajedno: možete objasniti zašto ste morali upotrijebiti svoje tijelo i možete pričati o tome što svi zajedno, kao tim, možete učiniti da sljedeći put bude drugačije (za ovaj razgovor vaš tradicionalni stol mira može biti vrlo koristan);
6. **Izbjegavajte kazne, prijetnje i osuđivanje.** Neka djeca sama dođu do zaključaka (koji se mogu razlikovati od vaših), posredujući vašim riječima i pitanjima. Stoga izbjegavajte gasiti sukob vašim sudom: "Tvoj brat je prvi uzeo igru pa je imao pravo na nju"; izbjegavajte prijetnju: „Ako ne prestaneš, nećemo izaći“; i izbjegavajte kaznu: "Budući da se ne možete zajedno igrati s loptom, ja ću vam je oduzeti!";
7. Umjesto toga, **opišite i pokažite znatiželju i povjerenje:** «Mmm, dvoje je djece, a samo jedna lopta: baš me zanima kakvo ćete rješenje zajedno pronaći. Vjerujem u tebe!» Niže u lekciji nalazi se još rečenica koje možete koristiti u ovim situacijama;
8. **Ponašajte se kao njihov tumač.** Kada jedan od djece završi sa svojim objašnjenjem, prije nego što date riječ drugome, sažmite njegove riječi kako biste pokazali da ste ga aktivno slušali: «Razumijem, hoćeš reći da je uzeo loptu od tebe, bez da te pitao? To je frustrirajuće, razumijem." Neka djeca govore naizmjenično, a vi koristite objektivna pitanja koja ne izražavaju osudu i ista su za oboje. Ova pitanja preporučam koristiti tijekom mirenja na vašem stolu mira.

Važna napomena: učenje rješavanja konflikata dug je put koji ima uspona i padova te ide ruku pod ruku s razvojem i sposobnošću upravljanja emocijama. Čak i ako vaša djeca znaju sama riješiti neke sukobe jer to već dugo vježbate, možda će opet tražiti vaše posredovanje kada se pojave nove emocije i situacije.

# Što je stol mira i zašto ga koristiti?

U sukobima pravu razliku čini odrasla osoba koja je spremna posvetiti vrijeme potrebno za rješavanje sukoba kao posrednik, uz ustrajnost i dosljednost dok nam kutak mira može u tome pomoći.

Mirni kutak ili stol mira je mjesto u Montessori okruženju gdje se okupljamo nakon svađe da se smirimo, porazgovaramo o emocijama i složno riješimo sukobe. Objasnit ću kako stvoriti i koristiti ovaj prostor:

- To može biti mali stol s dvije ili tri stolice ili prostirka s jastucima na podu;
- U kutak mira možete staviti mekani predmet koji stane u jednu ruku (poput antistresne lopte), pješčani sat i neke knjige ili igrice o emocijama;
- Nakon sukoba, zamolite uključene ukućane da se sastanu u kutku mira;
- Odrasla osoba je posrednik, daje riječ i postavlja pitanja uključenim osobama. Korištenje istih pitanja uvijek iznova pomaže u stvaranju strukture i uči ih dobrim skriptama koje djeca mogu koristiti jedno s drugim kada niste s njima: "Što se dogodilo?", "Kako si se osjećao?", "Što bi mogao učiniti sljedeći put?" "Što bi bilo pravedno učiniti?" "Kako možemo popraviti nepravdu?". S mlađom djecom nastupat ćemo i kao prevoditelj;
- Govorimo naizmjenice. Tko god drži mekani predmet (kojeg možemo nazvati "čuvar riječi") može govoriti, dok ostali slušaju. Kada završi, medijator (roditelj kao posrednik) sažima i predmet se prosljeđuje drugoj osobi koja može govoriti i slušati;
- Pješčani sat se može koristiti za označavanje vremena koje svaka osoba ima za govor. Ovo može smiriti dječje emocije jer je njihova pažnja sada usmjerena na vrijeme, a ne na emociju koju trenutno teško kontrolira;
- Knjige i igre o emocijama mogu se čitati kada je mozak smiren, da pomognu razumjeti određena raspoloženja i, ako su djeca voljna, razgovarati o njima nakon što se sukob riješio;
- Kutak mira može biti koristan alat ne samo između djece, već i između roditelja i djece ili između odraslih, na primjer kada izgubite živce i niste zadovoljni kako ste se ponašali.

# Rečenice koje nedjeluju

~~Ako se ne prestanete svađati, ne idemo u park!~~

Potražimo rješenje zajedno, kako bismo imali više vremena za igru u parku.

~~Nemoj se ljutiti zbog takvih gluposti!~~

Vidim da si ljut, hvala što si došao da razgovaraš sa mnom o tome. Vjerujem ti. Želiš li mi reći više?

~~Ako se ne znate igrati zajedno, oduzet ću vam loptu!~~

Dvoje djece i samo jedna lopta: to je problem! Siguran sam da ćete to uspjeti riješiti, jedva čekam vidjeti kakvo ćete rješenje pronaći!

Vjerujte u potencijal svoje djece.

**Osjećao si se frustrirano jer ti je brat srušio toranj. Vjerujem ti.**

Kada jedno dijete završi s objašnjenjem situacije za stolom mira, prije nego što date riječ drugome, sažmite njegove riječi kako biste pokazali da ste aktivno slušali. Često djeca žele da ih samo čujemo.

~~Pogledaj kako se osjeća tvoja sestra! Sada se više neće htjeti igrati s vama!~~

**Bio si ljut, vjerujem ti. Možeš li izraziti svoj bijes bez da povrijediš svoju sestru: što joj možeš reći sljedeći put?**

Natjerati ga da se osjeća krivim ne uči dijete kako upravljati emocijama.

~~Tvoj brat je prvi dobio igru pa je imao pravo na nju!~~

**Ne znam što se dogodilo pa vam ne mogu reći tko je u pravu, ali mogu vam pomoći pronaći mirno rješenje.**

Ako niste bili prisutni u svađi i niste vidjeli što se dogodilo, dajte prednost sumnji i budite velikodušni u tumačenju.

~~Hajde, siguran sam da tvoj brat nije tako mislio.~~

**Brat ti je rekao nešto neugodno, i to nije dobro. Kada se netko loše ponaša prema tebi, možeš reći: "Ne sviđa mi se način na koji razgovaraš sa mnom."**

Učiti djecu izraziti negodovanje i otvoreno reći što ih smeta pomoći će im odbaciti toksične osobe kada budu adolescenti i odrasli ljudi.

~~Nije ti ništa, samo si se uplašio!~~

**Razumijem da te tvoja sestra [ponovi riječi svoga djeteta kako bi pokazao da si aktivno slušao]. Vjerujem ti. Trebaš li zagrljaj?**

## Vježba: odvoji osobu od ponašanja

Zamislite ovu scenu: vaš sin vuče sestru za kosu jer mu se rugala. Možete pokušati ovako:

- Razdvojite braću i sestre i recite svom djetetu: "Ne mogu dopustiti da čupaš sestru za kosu."
- Okrenite se prema svojoj kćeri koja plače (tako da modelirate ponašanje kakvo biste željeli da vaše dijete ima kada vidi nekoga tko je u boli): "Oh, izgleda da te je jako povrijedio. Žao mi je. Tu sam za tebe".
- Ubrzo nakon toga, možete dati najpoželjniju interpretaciju tog ponašanja. Možete objasniti svom djetetu: "Trenutno ti je jako teško biti sa sestrom. Dođi i pokušajmo zajedno shvatiti zašto i kako to riješiti."

Na taj način odvajate osobu od ponašanja i ne činite da se osjeća krivo: poručujete mu da znate da nije agresivno dijete, već je dijete koje se bori.

**VAŽNA NAPOMENA:** ako ste više puta pokušali mirno intervenirati u dječjim svađama, ali to još niste uspjeli jer su vas "djeca izbacila iz takta", pokušajte vizualizirati scenu i ponavljajte skriptu poželjnog ponašanja u svojoj glavi. Napravite si video snimku kako biste htjeli reagirati kada se vaša djeca svađaju. Razmišljajte o tome hladne glave. To će

vam pomoći da u trenutku afekta znate reagirati kao posrednik, a ne kao još jedan akter u svadi.