

# Modul Roditeljstvo

## Lekcija 3

# Odgovaram na vaša pitanja: o tantrumima u Montessori



Odgajati djecu znači istodobno i odgajati sebe kao osobu

Danas ću vam reći kako možemo pomoći našoj djeci kada su u krizi. Ali prvo ću napraviti korak unatrag i ukratko vam ispričati o Montessori konceptima normalizacije i odstupanja.

Maria Montessori opisala je "normalizaciju" kao stanje mirnog i koncentriranog djeteta. Kada dijete naiđe na prepreku u svom razvoju ili u poslu kojim se bavi, nastaju „devijacije“, stanja u kojem je dijete prepušteno na milost i nemilost svojim emocijama.

Na neki način Maria Montessori koristila je riječ "normalizacija" da bi opisala "regulirano" dijete, dijete koje uspijeva regulirati svoje emocije. Kada je dijete u tantrumu on ili ona je u fazi u kojoj su emocije potpuno neregulirane.

Dakle, kada govorimo o dječjim tantrumima (ili krizama kako ih više volim nazivati) treba uzeti u obzir:

- što znači "neregulirano" dijete
- kako se neregulacija manifestira
- 6 načina kako pomoći djetetu u krizi
- 1 misao za kraj

### **Što znači "neregulirano" dijete?**

Kada se osjećamo sigurno i povezani sa bliskim ljudima, mi smo u stanju "regulacije", odnosno osjećamo se uravnoteženo, prijemčivo i sposobni smo se koncentrirati. U isto vrijeme, naš um je stalno u potrazi za opasnošću, kako bi nas zaštitio.

Kada uočimo prijetnju, aktivira se stanje alarma i postajemo neregulirani. Prijetnja može biti stvarna hitnost ili čak samo iznenadno iznenađenje, iznenadna glasna buka, pad i ozljeda, nečiji pogled neodobravanja, umor ili glad, fraza koja nas je povrijedila, nešto što nam ne ide kako smo očekivali, nezacijeljena rana iz djetinjstva...

### **Zašto koristiti riječ "neregulirano" dijete?**

Umjesto da pomislimo da su naša djeca "nestašna", "izazovna" ili "naporna", možemo radije razmišljati o tome da su "neregulirana", i pod time mislimo da njihove emocije (pa stoga i ponašanje) nisu regulirane u ovom trenutku — a ja, kao roditelj, njihov lider, mogu im pomoći da ih vrate u normalno stanje.

### **Kako se neregulacija očituje kod djece?**

"Neregulacija" emocija očituje se kod djece kroz:

- ljutnju ili tjeskobu

- krizu ("izljeve bijesa")
- njihovo sakrivanje iza naših nogu kad su u novom okruženju
- njihovo sakrivanje iza sofe ili u svoju sobu
- agresiju (osobito kada se još nisu naučili izražavati riječima)
- izazivanje reakcija odrasle osobe
- nereagiranje (neregulacija nije uvijek vidljiva i bučna, može biti i zatvaranje samo po sebi)
- "izigravanje klaunova" kako bi se svidjeli ljudima

### **Kako možemo pomoći nereguliranom djetetu?**

Kada primijetite da je vaše dijete iz nekog razloga uznemirenije nego inače, dugi neprekinuti period igre/rada može mu pomoći da se vrati u regulaciju. Kada se dijete počinje kretati, njegov se živčani sustav sam počinje regulirati: zato je jako važno kretanje za djecu i zato su djeca "mirnija" i opuštenija kad su vani. Naša djeca često koriste glazbu, šutanje lopte, čitanje ili odlazak u dvorište u ovakvim okolnostima.

Kada se emocije uzburkaju, možete koristiti ove ideje (često redom) da se vrate u stanje regulacije:

1. Otklonite opasnost i pomozite im da se osjećaju sigurno: na primjer, ako je problem prenapučeno okruženje, promijenite mjesto i odvedite ih u tihu sobu.
2. Nemojte se pridružiti njihovom kaosu: "Nikad te više neću voditi na zabavu ako se tako ponašaš!" znači pridružiti se njihovom kaosu. Umjesto toga, trenirajte smirenost i razumijevanje, a zatim im posudite svoj živčani sustav. Često je dovoljna rečenica poput: "Tu sam za tebe". Podsjećajte ih redovito.
3. Pitajte "Kako ti mogu pomoći?". Sjećam se jednogodišnje Paole koja mi je nakon ovog pitanja dala do znanja da želi zagrljaj, bez riječi.
4. Druge radnje koje bi mogle djelovati: masiranje leđa, stavljanje jastuka kako biste spriječili udaranje glave o pod, igra 5-4-3-2-1, disanje povećanjem trbuha i podizanjem prsa, pjevušenje, zviždanje, trčanje ili skakanje, izlazak u šetnju, kupanje, slušanje glazbe / audio knjige. "Igru pet osjetila" (5-4-3-2-1) naučila sam na jednom tečaju roditeljstva i funkcionira ovako: kada se osjećaju frustrirano, naučite ih da legnu ili

sjednu i razmišljaju o: 5 stvari koje mogu pogledati, 4 stvari koje mogu dodirnuti, 3 zvuka koje čuju, 2 stvari koje njuše, 1 stvar što osjećaju u ustima.

5. Ispraviti: ako su nešto prekršili, rekli nešto uvredljivo ili povrijedili nekoga, možemo im pomoći da to isprave (ali tek kada se ponovno reguliraju). Važno je ne samo za povrijeđenu osobu, već i za naše dijete, da se riješi bilo kakvih osjećaja krivnje, srama ili drugih osjećaja koji bi se mogli "zalijepiti za njega".
6. Postavljanje granica i izgradnja karaktera: kada su djeca smirena (ne kada su uznemirena), možemo razgovarati o granicama i kako bismo se mogli ponašati sljedeći put. Na primjer, ako je problem u tome što često plaču u supermarketu jer žele igračku, možemo razgovarati o tome prije odlaska u isti i odrediti granicu ("možemo pogledati igračku, ali je ne možemo ponijeti kući: ako želiš, možemo je fotografirati").

Na kraju: u procesu poučavanja kako se vratiti regulaciji, također pomaže imati mirno mjesto u kući gdje dijete može otići kada je neregulirano i pronaći neke od svojih omiljenih stvari, poput knjiga, mekanih igračaka, slušati glazbu, itd.

## **Za kraj**

Možemo kontrolirati samo sebe. Normalno je da se naša djeca ponašaju neregulirano - jer oni tek izgrađuju svoj karakter - i nije njihova krivnja ako mi odrasli ne znamo kako upravljati svojim emocijama kada se suočimo s takvim ponašanjem. Da bismo naučili kontrolirati sebe (svoje radnje i reakcije), moramo pronaći načine da budemo regulirani odrasli. Prevencija je ključna: brinuti se o svom zdravlju, dovoljno spavati (ako nije moguće noću, u neko drugo vrijeme), biti u prirodi, moliti, pokretati tijelo, biti nasamo, imati održive odnose, provoditi kvalitetno vrijeme s drugima... To je naša odgovornost da razumijemo što nam je potrebno i da prevencija postane prioritet.