

Modul Roditeljstvo

Krize i emocije

**Odgovaram na vaša pitanja:
što kada dijete brzo odustaje
ili se ljuti pri poteškoći**



Pripremila si aktivnost, materijale, ponovila si korake i sad je želiš predstaviti svome djetetu i povesti u rad. I kad dođe trenutak da dijete isproba dogodi se frustracija - plač, vika. "Ja to ne mogu, ja to više ne želim."

Kao roditelji, svi smo se suočili s trenutkom kada dijete odustaje pred izazovom, postaje frustrirano ili ljuto kada nešto ne ide prema planu. Ove reakcije često prate težak zadatak, posebno kada dijete osjeća da **ne može odmah postići uspjeh**.

Dijete kao protagonist vlastitog učenja

Jedno od ključnih načela Montessori pedagogije je uvjerenje da svako dijete prirodno teži učenju i samoostvarenju. Dijete je protagonist svog razvoja i ima urođenu želju za istraživanjem i rješavanjem problema. Međutim, kada naiđe na poteškoću, a osobito ako odmah ne uspije, dijete može osjetiti frustraciju. To je potpuno prirodna reakcija. Naš zadatak je pomoći mu da te frustracije preokrene u iskustvo učenja i izgradnje samopouzdanja.

Oni mogu sami riješiti problem!

Montessori vjeruje da su djeca sposobna riješiti mnoge probleme sama ako im pružimo pravo okruženje i priliku. Kada dijete naiđe na izazov, umjesto da mu odmah ponudimo rješenje, potaknimo ga da istraži situaciju: "Što misliš, što bi moglo pomoći u ovoj situaciji?" ili "Koji bi sljedeći korak mogao biti?"

Kroz postavljanje ovakvih pitanja, pomažemo djetetu razviti osjećaj samostalnosti i vjeru u vlastite sposobnosti. Umjesto da se oslanja na vanjske pohvale ili očekivanja, dijete počinje graditi unutarnju motivaciju i osjećaj postignuća koji dolazi iz vlastitog truda.

Roditelj kao vodič, a ne spasitelj

Montessori metoda potiče roditelje da budu "vodiči" u dječjem razvoju, a ne "spasitelji". Kada dijete naiđe na poteškoću, normalno je da roditelj poželi uskočiti i riješiti problem. Međutim, pružanjem trenutne pomoći uskraćujemo djetetu priliku da samo pronade rješenje, čime mu nehotice šaljemo poruku da nije dovoljno sposobno.

Koncentracija se vježba kroz praktične aktivnosti

Jedan od najboljih načina kako pomoći djetetu da se nosi s frustracijom i da ne odustaje lako jest uključivanje u praktične aktivnosti koje razvijaju strpljenje i koncentraciju. Montessori materijali, kao što su slagalice, aktivnosti s perlicama ili praktični zadaci poput lijevanja vode ili vezivanja vezica, pružaju djeci priliku da rade na izazovima koji su dovoljno teški da ih potaknu, ali ne preteški da bi ih obeshrabrili. Kroz ponavljanje ovih aktivnosti, dijete uči kako se nositi s pogreškama, razvija upornost i prepoznaje vlastiti napredak.

Vježbe i predlošci kada dijete postane frustrirano

Jedna od mojih tajni je sljedeća: ako dijete postane frustrirano tijekom neke aktivnosti to nije izazov već prilika. Prvo pomislim "super, sada možemo vježbati rečenice!" i raditi na greškama. Umjesto da se fokusiram na to da mora odraditi aktivnost (moje očekivanje), ja razmišljam kako jedva čekam vidjeti kako ćemo riješiti problem frustracije.

Ispričat ću vam mantru koju koristim kada mi se djeca dođu požaliti na nešto što ne znaju učiniti ili na nešto dosadno što je rekao ili učinio prijatelj ili jednostavno kada su tužna, frustrirana ili ljuta zbog nečega.

Mantra je: „Hvala ti što mi govoriš o tome. Vjerujem ti. Reci mi više.“

Zamislite ove scene. Gabriel mi kaže: "Ne mogu ja to crtati, ne ide mi to!". Ili mi Larissa kaže: "Gabriel mi ne želi dati da se igram s Lego kockama!"

Moj odgovor u obje situacije je: "Drago mi je da si mi to rekla (rekao). Vjerujem ti.

Ispričaj mi više o tome.”

Odabrala sam ove tri rečenice jer pomažu izgraditi otpornost koja će djeci biti potrebna u životu.

Otpornost je ono što nam omogućuje da toleriramo frustraciju i neugodne emocije. Kad odgovorim rečenicama poput: “Ali nije istina da nisi dobar, pogledaj konja kojeg si jučer nacrtao, prekrasan je!» ili “Ako ti ne dopušta da se igraš s Lego kockama, sve što moraš učiniti je pitati ga!”

Umjesto da pokušavam riješiti dječju frustraciju, ja se fokusiram na to da je identificiramo zajedno i da prođemo kroz nju. Na taj način jačamo otpornost na frustraciju kod naše djece - tako da ih učimo kako se ponašati u ovoj situaciji.

Što im govorim svojim rečenicama:

1. “Sretna sam što razgovaraš sa mnom o tome” - govori da su emocije i doživljaji važni i da sam tu dostupna: to je kao da kažeš “možeš doći k meni kad se tako osjećaš i ja ću ti pomoći upravljati tvojim emocijama, to me ne brine, ne bojim se toga, razgovarajmo o tome”;
2. **“Vjerujem ti” fraza je koju podcjenjujemo. Komunicirajte empatiju i razumijevanje jer empatija nije samo slušanje, već također i iznad svega vjerovanje u perspektivu drugoga. Kada vjerujemo osjećajima svoje djece, polako i ona uče vjerovati i kontrolirati ono što osjećaju. Kada kažem “Ne sviđa ti se kako je crtež ispao, vjerujem ti” ili “Žao mi je što se Gabriel ne želi igrati s tobom, vjerujem ti” zapravo gradim samopouzdanje i otpornost;**
3. “Reci mi više” otvara razgovor i poručuje da me zanima njihov doživljaj situacije i da ne želim jednostavno pronaći rješenje i kako ih se riješiti ili riješiti njihov problem.

Dobrodošla frustracija!

Frustracija je dobra. Znam da nismo navikli razmišljati na ovaj način, ALI... frustracija je dobra kad učimo nositi se s njom. Nije samo neizbježan dio života već je jedna od

najvažnijih stvari koju možemo učiniti kao roditelji - pomoći djetetu da razvije emocionalnu otpornost.

Umjesto da umanjimo frustraciju izjavama poput "Nije to ništa, ne ljuti se", bolje je priznati: "Vidim da te ovo stvarno ljuti" ili "Znam da je ovo teško za tebe." Kad dijete osjeti da ga slušamo, vjerojatnije je da će prihvatiti smireniji pristup i pokušati ponovno.

Kad vi kao roditelj nađete na problem, možete glasno razmišljati o tome kako ćete ga riješiti: "Ovo mi ne ide, ali pokušat ću ponovno na drugi način." Često svojoj djeci pripovijedam neke poteškoće toga dana: npr. "imali smo problema na Zapiju s tim i tim i to sam ovako riješila." Na taj način, dijete uči iz vaših reakcija i shvaća da su poteškoće dio života, ali da ih možemo savladati s upornošću.

