

EMA PROSTOR EMANCIPACIJE PROJEKT UMREŽENI U KRIZI

ZAŠTO PRIČATI S DJECOM O TEŠKIM TEMAMA?



Brošura za roditelje

U brošuri donosimo promišljanja kako se lakše nositi s pitanjima naše djece, kako bi razgovor protekao što lakše, i kako bi uz kvalitetnu komunikaciju učili i rasli djeca i roditelji zajedno!

Edukativni materijal rezultat je projekta „Umreženi u krizi: Jačanje uloga OCD-a u pružanju podrške obiteljima u riziku od socijalne isključenosti“. Nositelj projekta: Prostor EMAncipacije

Sadržaj brošure isključiva je odgovornost Udruge EMA - Prostor emancipacije.

ZAŠTO NAM JE TEŠKO PRIČATI O **TEŠKIM** TEMAMA?

Veselje i igre s djecom većini nas – *roditelja, odgojitelja, učitelja, svih koji su u neposrednom kontaktu s djecom* – dolazi spontano. Čak i ako prije dolaska bebe nismo imali puno prilika za kontakt s djecom i nismo znali „kako se igrati“, samom brigom o našoj bebi i provođenjem zajedničkog vremena mi je upoznajemo, razumijemo što ona voli i što je nasmijava te spontano gradimo rituale smijeha i povezivanja.

S druge strane, suočavanje s teškim temama ne razvija se spontano i polako, već nas djeca jednoga dana – često prije nego što mislimo da su uopće sposobna o tome razmišljati – iznenade s pitanjima poput: „*Gdje idemo nakon smrti?*“, „*Što je granata?*“, „*Zašto ljudi ubijaju?*“ „*Zašto postoji nepravda?*“.

Čak i ako nekima od nas igra s djecom predstavlja izazov – možda nismo iskusili spontanu igru s roditeljima u djetinjstvu – ipak je većini lakše nositi se s ugodnim emocijama i veselim temama nego s neugodnim emocijama i tzv. „teškim“ temama.

U ovoj brošuri nudimo tri objašnjenja zašto je tome tako jer nam razumijevanje može pomoći da budemo malo spremniji sljedeći put kada nas zaskoči dječje pitanje.

#1 Mislimo da moramo imati spremne odgovore ili ih već imamo i bez propitkivanja prenosimo djeci

Kao odrasli smo pod velikim pritiskom – samo zato što smo veći i iskusniji, smatramo da moramo odmah imati sve odgovore. Zato se znamo naći nespremni pred maštovitim dječjim pitanjima ili znamo “ispaliti” brzo objašnjenje koje ne zadovoljava u potpunosti dječje potrebe. Često već imamo izgrađene stavove i predrasude te nismo niti svjesni da ih prenosimo djeci, umjesto da ih zajedno propitkujemo.

Više o tome koliko djeci znači kvalitetna i otvorena komunikacija s roditeljima i zašto djeca najbolje rastu uz roditelje koji ne prestaju rasti, pročitajte u nastavku pod naslovom „*Djeca su otvorenija za razgovor (od roditelja!)*“.

#2 Imamo potrebu zaštитiti dijete

Teške teme su teške i nama odraslima te ih rado izbjegavamo, stoga ne čudi kako želimo zaštитiti djecu i bojimo se izlagati ih neugodnim osjećajima, iskustvima i pričama. Zaštićivanje ponekad poprima i mijere potpunog ignoriranja vlastitih negativnih iskustava i stresa. S druge strane, ponekad u želji da dijete postane otporno na nedače, izlažemo ga iskustvima bez emotivne podrške.

Više o tome zašto je važno da djeca iskuse i neugodne emocije i iskustva, te kako ih podržati u tome, pročitajte u nastavku pod naslovom „*Djeca su otpornija nego što odrasli misle*“.

#3 Umanjujemo dječja razmišljanja i njihovu spremnost za teške teme

Djeca pokazuju zanimanje o raznim temama, pa i neugodnim, škakljivim i bolnim prije nego što to očekujemo. A mi, umjesto da ih ozbiljno saslušamo, ponekad umanjujemo njihova razmišljanja i strahove: smatramo kako se djeca pretjerano zamaraju, kako će se već sama snaći, niti ne pokušavamo pričati s njima ili izmišljamo male laži koje samo naizgled zadovoljavaju dječju znatiželju.

Više o tome zašto ne treba odgađati razgovore s djecom, pročitajte u nastavku pod naslovom „*Djeca su spremnija za teške teme prije nego što to roditelji očekuju*“.

#1 DJECA SU OTVORENIJA ZA RAZGOVOR (OD RODITELJA!)

Djeca kreću u svijet s iskrenom znatiželjom i željom za odgovorima i bez ikakvih filtera promatraju različitosti. Pritom uočavaju sve što odudara od uobičajene ili očekivane slike: gej par, pretilo dijete, osobu druge boje kože. Predrasude se uče i to vrlo brzo i efikasno. Djeca će primijetiti i oponašati našu nesvjesnu i neverbalnu komunikaciju, kao što je mrgođenje kada vidimo osobu koja nam nije draga, koja radi nešto što mi ne odobravamo ili nam se ne sviđa.

Zato razgovor o teškim temama počinje od nas samih. Ako nam je nelagodno dok razmišljamo kako s djecom razgovarati o seksu, ako požurujemo dijete kada na javnom mjestu glasno komentira „Gle, ovaj dečko je debeo“ – onda prvo moramo iskreno popričati sami sa sobom: zapitati se što želimo prenijeti djeci i da li se na tom putu moramo mijenjati i mi tj. preispitati vlastite predrasude i osjećaje.

Roditeljski rast i razvoj može teći usporedno s djetetovim. Ne moramo imati sve odgovore odmah ili da svi odgovori moraju krenuti od nas. Komunikacija je obostran proces: možemo ih pitati što oni misle, razmišljati na glas, graditi priču unutar nekoliko dana ili mjeseci, a za par godina kada narastu priča će opet imati drugačiji ton.

Razvoj kognicije i inteligencije u velikoj mjeri ovisi o roditeljima, no nije potrebna čarobna formula: inteligencija se razvija uglavnom kroz razgovore između roditelja i djece, npr. razgovor o sagledavanju tuđe, različite perspektive. Pritom je važno osvijestiti da smo mi i dijete dvije jedinstvene osobe i da će i ono imati različitu perspektivu od naše - ovisno o svojoj dobi, iskustvima, osobnosti.

Ako želimo da djeca preispituju stereotipe, razmišljaju svojom glavom i ne oponašaju predrasude iz okoline, onda moramo biti spremni ne samo na to da sami sebe mijenjamo, već i na to da djeca nas preispituju i mijenjaju. Ne samo da moramo biti spremni, već bi bilo dobro da ih za to i pripremimo: roditelj koji je spremna na promjenu i roditelj koji je spremna u razgovoru s djetetom prihvati više od jedne mogućnosti (da je roditelj u pravu), omogućuje djetetu da razvija kritičko mišljenje. A kognitivni razvoj se ne dešava odvojeno od emocionalnog razvoja: otvorenost za različita mišljenja, pitanja i iskustva doprinose razvoju uvažavanja drugih osoba, tuđih granica i otvaraju put za učenje kako se zalagati za sebe, čuvati svoj integritet i biti odgovoran prema sebi i drugima.

Odgoj podrazumijeva prenošenje vrijednosti i zato je važno razmisiliti o tome koje vrijednosti želimo prenijeti djeci i na koji način to pokušavamo učiniti. Često su vrijednosti povod za moraliziranje, osuđivanje, šutnju ili pretjerane reakcije koje nas u razgovoru udaljavaju umjesto približavaju te tako umanjuju mogućnost da budu prihvaćene ili propitkivane, ovisno o dobi.

Tako su pretila djeca prije svega djeca (tada razlog pretilosti prestaje biti važan i može biti komuniciran drugom prilikom); seks je prirodan i lijep (proste su vulgarne poruke i objektivizacija osoba, a rizike donosi rizično ponašanje koje je češće u neznanju nego li u znanju), svijet može biti nepravedno mjesto, no možemo razmišljati o tome što mi možemo napraviti i kakvi su naši postupci prema drugima...



ZAKLJUČNO:

Djeca su otvorena za razgovor i najbolje se razvijaju uz otvorenu, nedirektivnu i argumentiranu (u skladu s dobi) komunikaciju s nama – i pod cijenu da su naša objašnjenja nespretna, smiješna ili ponekad izostanu uz iskrenost i jasno odobravanje. Priprema za razgovor kreće od nas samih: razvoj djece najbolji je uz razvoj roditelja!

S djecom je potrebno pričati otvoreno, a sve vrijednosti kreću od preispitivanja nas samih!

#2 DJECA SU OTPORNIJA NEGOSTO ODRASLI MISLE

Osigurati ravnotežu između zaštićivanja i otvaranja djece prema neugodnim iskustvima jedan je od najvećih izazova roditeljstva.

Iz želje da zaštitimo dijete od svijeta i nepravde, često izbjegavamo teške teme i ne dajemo djeci prilike da ih igdje vide i iskuse. No, bez iskustava nema niti učenja kako se nositi s neugodnim osjećajima i temama. Ponekad ih, iz želje da se jednog dana znaju nositi sa svim nedaćama, „očvršćujemo“ i „osnažujemo“ izlažući ih nečemu s čime se još ne znaju sami nositi.

Zaštićivanje je dobro kada ono znači da brinemo o dječjim osjećajima, ne umanjujemo njihovu važnost za djecu, pružamo im podršku uvijek kada nas trebaju. Djeca mogu podnijeti teške trenutke i teške teme, no ne mogu i ne smiju ih proživljavati sama, bez iskrenog suosjećanja i zainteresiranosti odraslih. Upravo odnos pun ljubavi, razumijevanja i prihvaćanja čini dijete otporno na teške teme i situacije.

Zaštićivanje postaje neučinkovito kada sav stres pokušavamo ukloniti od djeteta. Djeca razvijaju otpornost uz „male doze stresa“, a poznавање основа дјећег развоја и властитог дјетета помаже нам у procjeni koliko nelagode je za dijete ok.

„Mala doza stresa“ kod beba može biti kada od prve ne razumijemo što nam poručuje plaćem, dok je prevelika doza ne reagiranje na plač. Kod veće djece, to može biti smrt kućnog ljubimca i otvoren razgovor o tome (ne laganje o tome što se dogodilo s ljubimcem), frustracija oko nekih roditeljskih zabrana, nesuglasice s prijateljima, dijeljenje, odgađanje, neispunjena želja i sl.

Zaštićivanje je dobro i kada se mi prvo brinemo za sebe i svoje reakcije. Djeca opasnost procjenjuju prvenstveno prema reakciji bliskih odraslih osoba. Kada roditelji bez panike reagiraju na opasne situacije, smireno i bez straha govore o teškim temama, djeca će to znati čuti i prihvatići uz zadržavanje osjećaja sigurnosti koji prvenstveno vežu uz roditelje.

Pritom ne smijemo zaboraviti da su djeca detektori laži, odnosno da su izvrsni u tumačenju neverbalnih, skrivenih poruka. Lagati o tome da nas nešto ne brine dok smo jako zabrinuti nije korisno jer će djeca postati još više zabrinuta – vjerovat će našim neverbalnim signalima. Zato je važno prvo pobrinuti se za sebe, umiriti sebe, a zatim otvoreno s djecom popričati o tome što se događa.



ZAKLJUČNO:

Koliko god teško, važno je imati povjerenja u dječju mogućnost savladavanja stresa, razumjeti kako su neugodni osjećaji i iskustva u djetinjstvu nužna priprema za nedaće u budućnosti, dok pružanje ljubavi i sigurne luke istovremeno štiti i jača djecu. Kada sami proživljavamo teške trenutke, ključna je briga o sebi. Kada vide da je roditelj dobro ili da čini sve za sebe da bude bolje, i djeca će biti dobro!

Djeca moraju proći i kroz teške trenutke, uz podršku stabilnih odraslih osoba!

#3 DJECA SU SPREMNIJA ZA TEŠKE TEME I PRIJE NEGOT TO RODITELJI OČEKUJU

Djeca nas često iznenade „zrelošću“ svojih pitanja i promišljanja. Neka djeca prvo sama razmišljaju i na svoj način prolaze neke teme duže vrijeme nego što to odrasli uopće primijete ili prije nego što svoja pitanja postave roditeljima. Zadatak roditelja je da podrži dijete u suočavanju s tim temama u pravo vrijeme (koje je za roditelja često prerano).

U mlađoj dobi, velika dječja znatitelja otvara prostor za mnoga pitanja, pa i iskrivljene zaključke. Istovremeno, empatija – sposobnost da razumijemo i osjećamo misli, osjećaje i ponašanja druge osobe - razvija se sporije. No razvija se isključivo kroz socijalna iskustva i razgovor.

Kombinacija velike znatitelje i još nerazvijene empatije dovodi do toga da su djeca ponekad spremnija razgovarati o teškim temama i da se neće nužno prestrašiti ili doživjeti ih na isti način kao odrasli.

Bajke koje smo i sami slušali kao djeca, u kojima odrasli nisu mijenjali kraj da „bude lakši“, odličan su primjer kako se djeca suočavaju s teškim temama: Djeca će na svoj način integrirati pouku priče, a neće se zamarati s detaljima kao što je rasparen trbuš vuka. Zato su bajke jedan od najboljih načina suočavanja s teškim temama za predškolsku dob.

Treba imati na umu da bez vodstva odraslih djeca mogu doći do pogrešnih zaključaka i doživjeti preveliku brigu za svoju dob. Kada se dogodi neka loša situacija (primjerice razvod roditelja), djeca su izrazito skloni zaključiti da su je sami uzrokovali. To čini velik teret za njih, a može se razriješiti pravovremenim razgovorom i otvorenosću za puno razgovora. Zato je roditeljska znatitelja tj. osluškivanje dječjih strahova, razmišljanja, potreba – ključna u podršci djeci.

Djeca danas ulaze u pubertet sve ranije pa nas lako iznenadi polu odrasla osoba odnosno tinejdžer u koju se naizgled preko noći pretvoriti naše malo dijete. Pred roditelje djeca tada iznose zrelja pitanja o spolnosti, nepravdi, smislu ili diskriminaciji. Važno je voditi računa o tome da su danas, radi dostupnosti sadržaja na internetu, djeca izložena velikom broju tema (grafičkih i realnih prizora nasilja, seksa) prije nego što ih stignu razumjeti na adekvatan način.

Roditeljima teško pada povlačenje djeteta od obitelji i davanje sve veće važnosti vršnjacima. Ipak, jedino odrasli mogu pružiti (neke) odgovore. Čak i ako to tinejdžer otvoreno ne pokazuje, roditelj je i dalje najveća podrška svom djetetu te ima odgovornost nastaviti prenositi vrijednosti kroz brigu i otvorenost. Razvoj djeteta je ujedno prilika za daljnji rast roditelja koji vrijednosti ne propovijeda, već raspravlja sa svojim djetetom.



ZAKLJUČNO:

Bježanje od teških tema i izbjegavanje razgovora, te vjerovanje da su djeca „premala“, „nisu spremna“, „ne razumiju“ ostavlja djecu samu u svojim promišljanjima. Time su više izloženi strahu, pogrešnim zaključcima koja ih mogu dodatno zabrinuti ili stavovima okoline i vršnjaka kao i neprikladnim sadržajima digitalnih medija.

S djecom je potrebno pričati što ranije!

KUTAK ZA TEORIJU

#1 Zašto su djeca otpornija nego što mislimo i što je uopće psihološka otpornost?

„Ma koliko brinuli o našoj djeci, ne možemo osigurati da im život bude lagan. Možemo ih voljeti i pripremati za život najbolje što znamo, ali ih ne možemo zaštiti od realnosti življenja.“

Jesper Juul

Unatoč velikom broju različitih načina mjerena i pristupa istraživanjima otpornosti, istraživanja ukazuju na slične faktore koji mogu biti ključni za to da netko dijete unatoč nepovoljnim okolnostima uspije savladati teškoće i odrasti u zrelu, prilagođenu osobu. Ti faktori su: bliska veza s roditeljima i kvalitetno roditeljstvo, bliske veze s drugim odraslima i bliske veze s vršnjacima (priatelji i partneri), inteligencija i vještine rješavanja problema, samokontrola i regulacija emocija, želja za uspjehom, samoefikasnost, vjera, nada i smisao života, efikasne škole, efikasna zajednica i kolektivna samoefikasnost. Za roditelje, najvažnije je imati na umu kako je upravo bliska veza i kvalitetno roditeljstvo jedan od najvažnijih faktora.

Ann Masten, istraživačica psihološke otpornosti, govorи како već od najranije dobi dijete s iskustvom prevladavanja poteškoća može učiti i uspješno razviti otpornost, te koristi pojam "cijepljenje stresom". Razina stresa mora biti prilagođena dobi, a roditelji i drugi važni odrasli su odgovorni za to u kojoj će mjeri i na koji način izlagati dijete stresu.

Upravo kvalitetni odnosi pružaju idealnu mjeru emocionalne topoline te visokih očekivanja i postavljanja granica. Drugim riječima, kvalitetni odnosi su oni u kojima roditelji osiguravaju male "doze stresa" koje dijete može podnijeti i istovremeno ga štite od većih i pružaju mu emocionalnu podršku.

#2 Kako se razvijaju stereotipi i predrasude?

Učenje po modelu jedno je od najznačajnijih načina na koji djeca uče. U situaciji kada se ponašanje i verbalne poruke odraslih razlikuju, djeca uvijek biraju Oponašanje – učiti ponašanje, a ne riječi. To nam vrlo brzo postane jasno dok govorimo o tome kako nije dobro psovati, a sami psujemo, ili da treba biti ljubazan, a guramo se u redu ili smo neljubazni prema osoblju u dučanu...

No manje smo svjesni kako je učenje po modelu plodno tlo za učenje stereotipa i diskriminacije. Samo mrštenje ili poneki komentar dovoljan je da na dijete prenesemo naše osobne stavove. U današnjem kompleksnom svijetu, kritičko mišljenje, prihvaćanje različitosti i drugih skupina veća je garancija uspjeha i osobnog zadovoljstva. Zato Vas pozivamo da se otvorite i zajedno s djecom preispitate neke stavove.

Teže je kada već odrastemo, ali nikada nije kasno za promjenu!



#3 Zašto je komunikacija s djecom ključna za razvoj kognicije i inteligencije?

„Ključ potencijala djetetova mozga leži u odnosu između roditelja i djece“

Alvaro Bilbao

Osim što razgovori razvijaju sposobnost razumijevanja i stvaranja riječi, oni su izuzetno važni za razvoj inteligencije, koja se se razvija uglavnom kroz razgovore između roditelja i djece. Alvaro Bilbao, neuropsiholog, tako govori kako „uz prijenos navika i spoznaja, roditelji imaju značajan utjecaj i na intelektualni razvoj svoje djece jer prenose i stilove razmišljanja“, ... „npr. razrada pripovijesti ili razmišljanje o budućnosti“. Razgovorima s djecom o kompleksnosti ljudskih ponašanja, odrasli uče djecu razmišljati na fleksibilan i otvoren način, što će im pomoći u svim sferama života. Kognitivna fleksibilnost podrazumijeva sposobnost prilagođavanja razmišljanja i ponašanja na okolnosti koje nas okružuju, a sve je važnija u svijetu koji se ubrzano mijenja.

Djeca nam sama pružaju priliku za to kada shvate da svijet nije crno bijeli te počinju propitivati postupke ljudi. Razgovori o stereotipima (koliko znamo uopćiti neke osobine ljudi, koliko je to točno?), o diskriminaciji (zašto se osobe crne boje kože više hapsi? zašto Romi i dalje nemaju pristup obrazovanju?) već od rane dobi, prvo jednostavno, a zatim sve kompleksnije pridonosimo razvoju kognitivne fleksibilnosti.

#4 Zašto je za ovu temu važna empatija i kako se razvija?

Brojna istraživanja su pokazala, a prenosi Bilbao u svojoj knjizi „Dječji mozak objašnjen roditeljima, „da osobe s većom emocionalnom inteligencijom nisu samo sretnije, već i da donose ispravnije odluke, imaju više poslovnih uspjeha i bolji su vođe“.

Istovremeno, kognitivni i emocionalni razvoj je isprepletен, tj. poticanje jednog potiče i drugo. Primjer je razvoj empatije: sposobnost razumijevanja emocija drugih ljudi i primjerenog reagiranja na te emocije. Ona zahtijeva visoku razinu kognitivnog razvoja jer dijete / osoba treba razumjeti stvari iz perspektive koja nije njihova, razumjeti namjeru koja se krije iza ponašanja i kontekst u kojem se nešto događa. Istovremeno, za empatiju je potrebna i sposobnost uživljavanja u osjećaje drugih, kada uistinu osjećamo istu emociju kao oni. To je lako ako nam je druga osoba bliska: I manja djeca imaju tu sposobnost, prvi začeci empatije primjećuju se već u ranoj dobi, kada djeca plaču jer vide da druga plaču.

No, uživljavanje u osobu koja nam nije bliska, ili čiji razlozi nam nisu razumljivi i opravdani, teško je i odraslima. Razgovorom o namjerama drugih osoba, o tome da istovremeno može postojati više „točnih“ reakcija i mišljenja, da smo svi različiti i da treba poštivati te različitosti potičemo empatiju. A tzv. „teške“ teme čine idealnu priliku za takve razgovore!

Time jačamo kognitivni i emocionalni dio mozga, što je pravi put uravnoteženog razvoja i čini pravi temelj za zadovoljstvo i uspjeh u ovom kompleksnom svijetu.



ZAKLJUČAK

Kada nam je teško, sjetimo se:

djeca imaju pravo na objašnjenja.

Djeca ne razmišljaju na jednak način kao odrasli; njihova kognicija se tek razvija i jasno je da će grijesiti u logičkom zaključivanju. Prema tome, ne mogu biti *ravnopravni* u raspravi s nama.

Međutim, to ne znači da njihove brige, razmišljanja pa i zaključci nemaju *jednaku vrijednost*.

Izbjegavanje tema, podsmijeh i laži odraslih sadrže poruku da ih ne shvaćamo ozbiljno samo zato što su djeca. Također, zatvaramo vrata za razgovor, ali i za povezivanje. Kroz naše razgovore i naš odnos prema različitim temama, djeca ne napreduju samo spoznajno, već puno više i važnije - razvijaju svoje socioemocionalne kompetencije koje se ne mogu naučiti na vrelu informacija kao što je internet.



LITERATURA

ANN MASTEN:

- “ORDINARY MAGIC: RESILIENCE IN DEVELOPMENT”

JESPER JUUL:

- “VAŠE KOMPETENTNO DIJETE”,
- “ČETIRI VRIJEDNOSTI KOJE ĆE DJECU PRATITI DO KRAJA ŽIVOTA”
- “EMPATIJA”

DANIEL J. SIEGEL I TINA PAYNE BRYSON:

- “RAZVOJ DJEĆJEG MOZGA”,

DR. ALVARO BILBAO:

- “DJEĆJI MOZAK OBJAŠNJEN RODITELJIMA”

JAN UWE ROGGE:

- “KINDER WOLLEN ANTWORTEN”

DANIELLE GRAF, KATJA SEIDE:

- “DAS GEWUNSCHTESTE WUNSCHKIND ALLER ZEITEN TREIBT MICH IN DEN WAHNSINN”