

OPTIMIZAM MALE DJECE

Trenutno se od nas očekuje da balansiramo poslovni i privatni život na posve nov način te to dodatno opterećuje naše emocionalne kapacitete za nošenje sa stresom. Uz to, trebamo i dalje učiti, rasti i razvijati se.

Martin Seligman, otac moderne pozitivne psihologije, u svojoj knjizi Optimistično dijete daje nam zanimljive ideje kako možemo mijenjati način vlastitog razmišljanja. Sličnom tematikom bavi se i druga literatura pa ćemo u okviru ovog teksta imati uvid u neke od spoznaja.

Djeca pesimizam uče djelom i od odraslih u njihovom životu (roditelja, odgojitelja, učitelja...). Zato je važno i kako mi odrasli razmišljamo o životu. Vlastite osjećaje tuge i zabrinutosti ne trebamo negirati, ali možemo razmišljati o načinu na koji pristupamo nekom problemu.

Kada govorimo o nama odraslima možemo ukratko razmotriti model Ellisa i Becka jer iz njega možemo naučiti koliko na vlastite loše osjećaje nakon nekog negativnog događaja utječu naše misli. Ako smo npr. otišli na izlet možda je on propao zbog oluje, imali smo materijalnu štetu na stvarima i sl. (negativan događaj). Naše vjerovanje (misli) može biti kako smo jednostavno imali lošu sreću ili možemo vjerovati kako smo glupi što smo uopće i pokušali ići na izlet u prirodu. O tome ovisi posljedica (naše emocije). Ako imamo prvi način razmišljanja u početku ćemo se možda loše osjećati no kasnije ćemo pronaći način gledanja situacije npr. kroz humor. Druga mogućnost- osjećat ćemo sram i doživljavati propali izlet kao potvrdu vlastite neadekvatnosti. Promatranje vlastitih misli i vjerovanja prvi je korak u promjeni našeg gledanja na svijet. Ovo naravno neće zamijeniti traženje pomoći stručnjaka kada nam je ona potrebna, ali možemo pokušati osvijestiti koliko su nam reakcije ovisne o tome kako tumačimo događaj.

Djeca predškolske dobi nemaju još dovoljno razvijene kognitivne vještine kako bi pratili vlastite misli na način kao što to mi odrasli radimo kada pokušavamo raditi na sebi. Ipak postoje spoznaje o tome što možemo učiniti kako bismo im pomogli.

Prvo je potrebno razumjeti pojam *naučene bespomoćnosti*. On se odnosi na stanje pesimizma koje se javlja kada negativan događaj koji nam se dogodi pripisemo čimbenicima koji su stabilni (tijekom vremena se neće mijenjati), unutarnji (vezano je uz nas, naše sposobnosti) i globalni (odnose se na velik broj situacija). Ako dijete muči vlastiti neuspjeh u savladavanju neke motoričke vještine (npr. koluta naprijed) ono to može pripisati npr. vlastitoj nesposobnosti - tada će biti manje sklono truditi se. Druga je opcija da razmišlja kako je za to jednostavno potrebna vježba, a ono nije dovoljno vježbalo. Iako je stvarni razlog našeg neuspjeha bitan, on nam često i ne mora biti poznat, a pokazalo se kako naš osjećaj kontrole, samopouzdanja i to kako tumačimo događaje utječe na to koliko ćemo se prilagoditi stresnom događaju.

Seligman navodi tri važna pojma u jačanju optimizma kod male djece - moć, pozitivnost i stil objašnjavanja.

Kad govorimo o *moći* (doživljaju djeteta kako njegovo djelovanje ima određeni učinak), moramo razumjeti kako se za djecu, koja trebaju savladati neki novi zadatak ili vještinu, oni mogu činiti teški ili nedostižni. Zato je važno postavljanje više manjih ciljeva/koraka koje je lakše postići. Također, kada je moguće ponudite djetetu izbor. Osjećaj kontrole nad onim što im se događa u životu potiče ih na aktivnost (nasuprot doživljaja bespomoćnosti), a uspjeh ih motivira da se trude dalje. Kada se dijete osjeća sigurno, riskirat će i istraživati, osjećat će se dobro i imat će veći doživljaj moći. Djetetu ćemo pomoći ako smo mu podrška u planiranju vlastite aktivnosti, korak po korak, ali trebamo ga pustiti da bude autonomno (u skladu sa stvarnim mogućnostima) - tako ono povećava osjećaj vlastite kompetencije. Ovu vještinu možemo jačati u svim životnim prilikama:

- kada se dijete igra i istražuje (kada koristi npr. igračke koje se pokreću ili sviraju kada ih dijete dotakne, kocke za slaganje, kutije, kamioni, lutke koje je moguće presvlačiti, pa i kvalitetan software na računalu)
- za vrijeme obroka (nuđenjem prihvatljivih izbora, uključivanjem u nabavu i pripremu hrane)
- za vrijeme prematanja, oblačenja (odvikavanjem od pelena kada je dijete zbilja spremno, davanjem prihvatljivog izbora odjeće koju će obući)
- u odnosima s drugima (kada odgovaramo na njegove potrebe, kada tješimo uznemireno dijete, davanjem prilike djetetu za simboličku igru kako bi proigravalo razne životne uloge)

Pozitivnost se odnosi na odrastanje u emocionalno toploj atmosferi, ona olakšava stjecanje moći kod djeteta. Roditelj mora paziti da ne nagrađuje i ne hvali dijete bez obzira na to što dijete radi. Tako dijete zapravo postaje pasivnije i manje će cijeniti vlastiti pravi uspjeh. Ljubav i toplina trebaju biti bezuvjetni, no pohvale trebaju biti zaista povezane sa uspjehom, proporcionalno veličini uspjeha (velike pohvale čuvajte za bitne stvari). Kada govorimo o kazni, odnosno posljedici nepoželjnog ponašanja, dijete uvijek mora znati kako je ona vezana samo uz ponašanje (ne njega kao osobu) i mora jasno razumjeti za što je točno "kažnjeno". Ako dijete lupa autićem po stolu, dat ćete mu do znanja neka to ne radi i kako se treba igrati. Najavit ćete mu i oduzimanje autića ukoliko ne prestane te na kraju to i učiniti. Posljedica mora biti povezana s nepoželjnim ponašanjem (npr. ako je dijete srušilo bratu/sestri toranj od kocaka ispričat će se, popraviti i sl.) Također, ako se "nešto loše" treba dogoditi (dijete treba dobiti injekciju), najavit ćete djetetu što će se dogoditi, kako će to trajati kratko i da će mu poslije biti dobro. Iako dijete može loše reagirati na najavu za njega negativnog događaja, tako ga učite da se općenito osjeća sigurno i da vam vjeruje.

Stil objašnjavanja - djeca imaju potrebu razumjeti uzroke događaja oko njih. U predškolskoj dobi oni još ne mogu razmišljati o vlastitim mislima kao što to mogu starija djeca i odrasli. Oni promatraju nas odrasle i naše načine kako objašnjavamo stvari.

Na kraju, zadatak nas odraslih je pokazati djeci kako imati pozitivan stav čak i kada se suočimo s teškoćama. Ipak, imamo pravo biti u strahu ili tužni kada se nešto loše događa (i to reći drugima). Bit ćemo uzrujani kada npr. pogriješimo, ali možemo pokazati djetetu (i sebi) kako su pogreške sastavni dio učenja. I ne zaboravite se šaliti, igrati i ponekad pokušati pronaći smiješnu stranu problema.

Privedila:
Dobriła Zvonimira Paulić
diplomirani psiholog

LITERATURA:

1. Aronson i sur. (2005). Socijalna psihologija. Zagreb: Mate d.o.o.
2. Cefai C. i sur. (2015.) RESCUR: Na valovima. Kurikul otpornosti za predškolsku i osnovnoškolsku dob. Priručnik za roditelje. Zagreb: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
3. Pećnik, N i Sarc, B. (2010). Roditeljstvo u najboljem interesu djeteta, Zagreb: Ured UNICEF-a za Hrvatsku.
4. Seligman, M. i sur. (2018.) The optimistic Child. London: Nicholas Brealey publishing.