

PRVO POGLAVLJE

Razmatranje vlastitih „defoltnih” postavki



Svi smo se katkad zapitali što znači biti roditelj. Bilo prije rođenja prvog djeteta, kad bi nam dijete uhvatio napad drečanja ili za stolom kad bi dijete uporno odbijalo pojesti zrno graška, svi smo barem jednom u životu pomislili: „Radim li to kako treba?“ Mnogi od nas traže pomoć u knjigama i na internetu ili se za savjet i podršku obraćaju prijateljima i obiteljima. Većina nas, zapravo, samo želi potvrdu da stvari činimo ispravno.

Međutim, jeste li ikad razmišljali o tome što zapravo znači ispravno? Odakle potječu naše zamisli o ispravnom načinu odgoja? U Italiji ćete vidjeti djecu kako jedu u devet navečer i trčkarakaju po restoranu gotovo do ponoći. U Norveškoj se dojenčad redovito ostavlja da spava u kolicima na otvorenom do minus dvadeset Celzija, a u Belgiji nije neobično djeci davati pivo. Nama se neki od tih postupaka mogu doimati krajnje neobičnima, ali za te je roditelje to ispravan način.

Naše ideje o načinu na koji bismo trebali odgajati svoju djecu, koje su nam same po sebi razumljive, profesorica ljudskog razvoja Sveučilišta u Connecticutu Sara Harkess naziva „roditeljskim

etnoteorijama”. Ona već desetljećima taj fenomen istražuje u različitim kulturama diljem svijeta i došla je do otkrića da su uvjerenja o ispravnom načinu odgoja djece toliko duboko usađena u društva u kojima živimo da ih je gotovo nemoguće objektivno sagledati. Nama se jednostavno čini da tako mora biti.

I premda je većina nas razmišljala o tome što znači biti roditelj, jeste li ikad razmišljali o tome što znači biti roditelj u Hrvatskoj? O tome kako gledanje na svijet „hrvatskim” očima utječe na naše shvaćanje ispravnog način odgoja djece. Isto vrijedi za svaku zemlju na svijetu.

Što bi bilo kad za trenutak ne bismo gledali svijet tim očima – što bismo vidjeli? Kad bismo stali, zakoračili unatrag i sagledali Hrvatsku s distance, koji bismo dojam stekli?

Epidemija stresa

Godinama smo svjedoci rastućeg problema opadanja razine sreće stanovništva diljem Amerike. Prema podacima američkoga Nacionalnog centra za zdravstvenu statistiku, uporaba antidepresiva u SAD-u između 2005. i 2008. porasla je 400 posto. Djeci se dijagnosticiraju i propisuju lijekovi za sve veći broj psihičkih poremećaja, od kojih neki čak nemaju jasne metode dijagnosticiranja. U Americi je 2010. najmanje 5,2 milijuna djece između tri i sedamnaest godina starosti zbog poremećaja smanjene pozornosti uzimalo Ritalin (metilfenidat).

Borimo se protiv pretilosti i preranog nastupa puberteta, odnosno „prijevremenog puberteta”, kako to danas nazivamo.

Djevojčicama i dječacima od samo sedam ili osam godina starosti ubrizgavaju se hormonske injekcije kako bi se zaustavio pubertet. Većina to ni ne smatra neobičnim nego misli da je to jednostavno tako. „Moja će kći na injekcije“, nedavno je nonšalantno izjavila jedna majka govoreći o svojoj osmogodišnjoj djevojčici za koju je smatrala da prerano ulazi u pubertet.

Mnogi su roditelji pretjerano natjecateljski nastrojeni prema samima sebi, svojoj djeci i drugim roditeljima, a da toga uopće nisu svjesni. Dakako, nisu svi takvi, niti to žele biti, ali na to ih može potaknuti i natjecateljsko okruženje u kojem žive. Jezik koji ih okružuje nerijetko zna biti vrlo naporan i izazovan, tjerajući ih na zauzimanje obrambenog stava: „Lana doista odlično igra nogomet. Trener kaže da je jedna od najboljih u momčadi. A i dalje ima sve odlične ocjene u školi unatoč tome što ide na nogomet, karate i plivanje. Uistinu ne znam na koga je! A tvoja Olivija? Kako je ona?“ Osjećamo stres izazvan opterećenošću uspjehom, uspjehom naše djece, njihovim školskim rezultatima, odnosno razmišljanjima ispunjavaju li naša očekivanja o tome kakvo bi uspješno dijete trebalo biti, a i jesmo li sami uspješni roditelji. Razine stresa nerijetko su vrlo visoke i imamo osjećaj da nas drugi prosuđuju, ali prosuđujemo i sami sebe. To je djelomice ljudska priroda, a djelomice dio zapadnjačke kulture. Što nas kao društvo gura prema tome da budemo opterećeni uspjehom i natjecateljski raspoloženi prema standardima koji nas naposljetku ne čine sretnim odraslim ljudima? A što ako su neki postupci koje primjenjujemo u odgoju naše djece – neki od naših roditeljskih standarda – pogrešni?

Što ako otkrijemo da smo na stvari gledali iskrivljeno pa ih nismo vidjeli jasno koliko smo mislili. Promijenili bismo pogled i

iznova sagledali stvari. I otkrili bismo da one uistinu jesu drukčije! Sagledavanjem stvari iz nove perspektive izranja pitanje: *Postoji li bolji način?*

Procjenjivanje vlastitih „defoltnih” postavki

Neki je dan Jessica bila u gradu sa svojim uskoro trogodišnjim sinom koji se vozio na biciklu bez pedala i, unatoč njezinim uzastopnim povicima da stane, počeo se nogama odgurivati prema cesti. Panično je potrčala za njim, zgrabila ga čvrsto za ruku i protresla. Bila je ljuta i uplašena i došlo joj je da drekne na njega: „Kad ti kažem da staneš, moraš stati!” Međutim, vidjela je da se od straha sprema zaplakati i u tom je trenutku skupila svu snagu da se zaustavi i da promotri što zapravo čini. Nije željela tako postupiti. Potražila je u sebi drugi način i začudo ga je pronašla. Stala je, duboko udahнула i čučnula i spustila se na njegovu razinu. Uхватила ga je za ručice i molećivo pogledala u oči. Mirnim, ali zabrinutim glasom rekla je: „Zar želiš aua-ua? Mama ne želi da Sebastijana boli! Vidiš one aute?” Pokazala je prstom aute na cesti, a on je kimnuo glavom. „Auti bi udarili Sebastijana! Auti su opasni.”

Kimnuo je, slušajući je. „Auti. Aua”, ponovio je.

„Zato kad mama kaže da staneš, stani, dobro? Da te auto ne udari i da ne bude aua.”

Kimnuo je glavom. Na kraju nije zaplakao. Zagrlili su se i Jessica je na ramenu osjetila kako i dalje kima glavom. „Auti, aua.”

Pet minuta poslije stigli su pred drugi pješački prijelaz. Jessica mu je rekla da stane i stao je. Pokazao je na cestu i odmahnuo glavom. „Auti, aua.“ Skakutajući i plješćući rukama pokazala mu je koliko je sretna. Nije bila sretna samo zato što je stao na pješačkom prijelazu. Bila je sretna i jer je bila zadovoljna *sobom* što se uspjela na vrijeme zaustaviti i u teškom trenutku promijeniti nagnosku reakciju, naše „defoltne“ postavke. Nije bilo lako, ali je stresnu i potencijalno eksplozivnu situaciju promijenila u radosnu i sigurnu, zbog čega su oboje bili sretniji.

Katkad zaboravljamo da je odgajati, baš kao i voljeti, glagol. Za ostvarivanje pozitivnih rezultata potreban je napor i rad. Potrebna je golema količina samosvijesti da se bude dobar roditelj. Dobro roditeljstvo od nas zahtijeva da promatramo što činimo kad smo umorni, pod stresom i na krajnjim granicama izdržljivosti. Riječ je o reakcijama koje nazivamo našim „defoltnim“ postavkama. To su naše standardne akcije i reakcije, odnosno načini postupanja i reakcije na događaje kad smo preumorni da bismo izabrali bolji način postupanja.

Većinu svojih „defoltnih“ postavki naslijedili smo od roditelja. Usađene su i programirane u nas kao operacijski sustav u računalo. To su tvorničke postavke koje određuju naše ponašanje kad smo na kraju snaga i kad ne razmišljamo, a u nas su usađene odgojem. Kad se uhvatimo kako govorimo stvari koje zapravo ne želimo govoriti, to su naše „defoltne“ postavke. Ili kad postupamo i reagiramo na način za koji nismo sigurni da je ispravan. Kad osjećamo da nismo dobri jer duboko u sebi znamo da postoji bolji

Katkad
zaboravljamo
da je odgajati,
baš kao i voljeti,
glagol.

način da izvučemo rezultate od naše djece, ali nismo sigurni koji. Svakome tko ima djecu taj je osjećaj jako dobro poznat.

Zato je vrlo važno razmotriti vlastite „defoltne” postavke, analizirati ih i razumjeti. Što vam se sviđa u načinu na koji postupate sa svojom djecom i kako reagirate u interakciji s njima? Što vam se ne sviđa? Je li to jednostavno ponavljanje vašega odgojnog uzorka? Što biste voljeli promijeniti? Tek kad prepoznate vlastite roditeljske sklonosti – vaše „defoltne” postavke – možete odlučiti kako da ih promijenite nabolje.

U poglavljima koja slijede pomoći ćemo vam da sagledate koje bi to pozitivne promjene mogle biti. S pomoću akronima P.A.R.E.N.T. (engl. roditelj), sastavljenog od početnih slova riječi *play*, *authenticity*, *reframing*, *empathy*, *no ultimatums* i *togetherness* (hrv. igra, autentičnost, preoblikovanje, empatija, bez ultimatum, zajedništvo), ispitat ćemo neke od iskušanih metoda koje su se roditeljima u Danskoj tijekom više od četrdeset godina pokazale uspješnima.

Podizanje samosvijesti i donošenje svjesnih odluka o tome kako ćemo postupati i reagirati prvi su koraci prema toj velikoj životnoj promjeni. Time postajemo bolji roditelji – i bolji ljudi. I ujedno stvaramo baštinu koju prenosimo na sljedeće naraštaje. Ima li većeg dara koji možete dati svojoj djeci, ali i djeci svoje djece, od mogućnosti da odrastu u sretnije, sigurnije i otpornije ljude? Mi mislimo da nema. A nadamo se da ćete se i vi složiti s nama.

DRUGO POGLAVLJE

Igra

O igri se često govori kao o odmoru od ozbiljnog učenja, ali za djecu igra je ozbiljno učenje.

MR. ROGERS



Jeste li zamijetili da postoji neizrečen ili čak izričit pritisak da organizirate aktivnosti za svoju djecu? Bilo da je riječ o plivanju, baletu, gimnastici ili nogometu, ne osjećate da dobro obavljate roditeljski posao ako vam djeca nisu uključena u barem tri do četiri izvanškolske aktivnosti na tjedan. Koliko ste puta od drugih roditelja čuli da subotama nisu slobodni jer vozikaju djecu na različite sportove ili druge aktivnosti?

S druge strane, kad ste posljednji put čuli nekoga da kaže: „Subotom mi se djeca igraju.”

A pod „igraju” ne mislimo da sviraju violinu ili se bave nekim sportom, čak ni da idu na igranja s različitim aktivnostima koja su im dogovorili roditelji. Pod „igraju” mislimo da ih pustimo na miru, same ili s prijateljem, da se igraju čega sami požele, koliko god to požele. A čak i kad dopuste takvu slobodnu igru, roditelji nerijetko osjećaju nelagodu ili čak krivnju. Jer, naposljetku, osjećamo da smo bolji roditelji ako svoju djecu nečemu podučavamo, ako ih uključujemo u sportske aktivnosti ili u njihove male glave ulijevamo znanje. Igra se nerijetko doživljava kao gubitak

dragocjenog vremena koje je moglo biti usmjereno na učenje. No je li doista tako?

Posljednjih pedeset godina broj sati ostavljenih američkoj djeci za igru drastično se smanjio. Uz televiziju i suvremenu tehnologiju, roditeljski strah da se djeca ne ozlijede te želju da se razvijaju i napreduju oduzeli su djeci velik dio vremena koje su nekoć imala za igru.

Kao roditelji osjećamo da radimo dobar posao kad u djece zamjećujemo vidljive znakove napredovanja. Volimo ih gledati kako igraju nogomet, plešu balet ili sviraju klavir. Ponosni smo kad možemo reći, Borna je osvojio medalju, naučio novu pjesmu ili napamet zna cijelu abecedu. To nam daje osjećaj da smo dobri roditelji. Činimo to s najboljim namjerama jer nudeći djeci što više aktivnih i strukturiranih aktivnosti omogućujemo im da postanu uspješniji odrasli ljudi. No je li doista tako?

Nije tajna da je broj dijagnoza anksioznih poremećaja, depresije i poremećaja pozornosti u proteklih godina u SAD-u vrtoglavo porastao. Je li moguće da, uskraćujući im vrijeme za igru, vlastitu djecu činimo napetom, nesigurnom i uplašenom – a da toga nismo ni svjesni?

Pretjerujemo li u nadzoru dječjih života?

Mnogi roditelji nastoje čim ranije upisati svoje dijete u školu ili žele da im dijete preskoči razred. Djeca sve ranije uče čitati, pisati i računati, a mi smo ponosni jer imamo „pametno” dijete.

A biti pametan ili sportski nadaren u zapadnjačkom društvu vrlo su cijenjene osobine. Ulažemo silan trud u biranje učitelja, edukacijskih igračaka i programa da bismo im zajamčili uspjeh. Uspjeh je uspjeh, a te stvari daju opipljive, vidljive i mjerljive rezultate. Slobodna igra svakako se doima zabavnom – ali što nauče iz nje?

Što biste pomislili kad bismo vam rekli da slobodna igra čini djecu manje napetima? I da ih uči da budu otporna. A otpornost je dokazano jedan od najvažnijih čimbenika za uspjeh u odrasloj dobi. Ta sposobnost oporavka, odnosno prevladavanja stresnih ili traumatičnih situacija, upravljanja emocijama i nošenja sa stresom ključna je osobina zdrave, funkcionalne odrasle osobe. Danas znamo da je otpornost najbolji način za sprečavanje anksioznosti i depresije. A Danci je već godinama odgojem usađuju u svoju djecu. Jedan od načina na koji to čine je upravo pridavanjem velikog značaja igri.

Supružnici Niels i Erna Juel-Hansen davne su 1871. u Danskoj razvili prvi pedagoški pristup utemeljen na obrazovnoj teoriji koji je uključivao igru. Otkrili su da je slobodno igranje od presudne važnosti za djetetov razvoj. Štoviše, danskoj djeci godinama nije bilo dopušteno započeti školovanje prije navršene sedme godine života. Pedagozi i osobe koje su osmišljavale obrazovne planove i programe nisu htjeli da djeca prerano započnu školovanje jer su smatrali da djeca ponajprije trebaju biti djeca i da se trebaju igrati. I danas u nižim razredima danske osnovne škole (desetogodišnjaci i mlađi školarci) redovita

Slobodno igranje uči djecu da budu opuštenija.

nastava završava najkasnije u dva sata poslijepodne, a djeca poslije toga mogu pohađati neobvezni produženi boravak gdje ih se uglavnom potiče na igru. Amerikancima je takvo što nepojmljivo, ali je istinito.

U Danskoj naglasak nije na obrazovanju ni sportu nego na djetetovu cjelovitu razvoju. Roditelji i nastavnici potiču socijalizaciju, autonomiju, povezanost, demokraciju i samopoštovanje. Oni svoju djecu žele naučiti da budu otporna i da razviju unutarnji kompas koji će ih voditi kroz život. Znaju da će im takvim odgojem djeca dobiti dobro obrazovanje i da će steći brojne vještine. Međutim, istinska sreća nije posljedica dobrog obrazovanja. Dijete koje se zna nositi sa stresom i sklapati prijateljstva te istodobno ima realne poglede na svijet posjeduje skup životnih vještina uvelike drukčiji od onoga, primjerice, matematičkoga genija. A pod životnim vještinama Danci podrazumijevaju sve vidove života, ne samo profesionalni život. Jer kako će izgledati život matematičkoga genija ako se ne bude znao nositi s usponima i padovima svakidašnjeg života? Svi danski roditelji s kojima smo razgovarale rekli su nam da im je pretjerani pritisak na djecu rane dobi nepojmljiv.

Oni smatraju da djeca stalno uključena u aktivnosti kojima je cilj postizanje bilo čega – dobrih ocjena, nagrada ili pohvala nastavnika i roditelja – ne razvijaju svoje unutarnje porive. Smatraju da djeci treba prostora i imaju povjerenja u svoju djecu da mogu učiti sâma, odnosno sâma riješiti svoje probleme. Tako se razvija stvarno samopoštovanje i samopouzdanje koje potječe iz samog djeteta, a ne izvana od nekoga drugoga.

Lokus kontrole

U psihologiji postoji pojava koju nazivamo lokus kontrole. Latinska riječ *locus* znači mjesto, pa se pojam lokus ili mjesto kontrole odnosi na stupanj kontrole koji osoba osjeća da ima nad vlastitim životom i događajima koji na njega utječu. Tako se ljudi s unutarnjim mjestom kontrole smatraju odgovornima za ono što im se u životu događa, odnosno misle da imaju kontrolu nad vlastitim životima. Poriv im dolazi iznutra, odnosno njihovo mjesto kontrole je unutar njih samih. Ljudi s vanjskim mjestom kontrole vjeruju da njihovim životima upravljaju vanjski činitelji poput okoline ili sudbine koji su vrlo malo pod njihovom kontrolom ili su posve izvan nje. Ti ljudi uzrok za sve što im se događa pronalaze izvan sebe. Okolina, kultura i društveni položaj utječu na sve nas, ali je razlika između unutarnjeg i vanjskog lokusa kontrole u osjećaju kontrole koji imamo nad vlastitim životima unatoč tim čimbenicima.

Istraživanja pokazuju da su djeca, adolescenti i odrasli s jakim vanjskim lokusom kontrole skloni anksioznosti i depresiji. Postaju anksiozni jer smatraju da imaju vrlo malo ili nimalo kontrole nad svojom sudbinom, a kad osjećaj bespomoćnosti postane prevelik, tonu u depresiju.

Istraživanja nadalje pokazuju i da je u posljednjih pedeset godina među mladima zabilježen dramatičan pomak lokusa kontrole s unutarnjeg prema vanjskom. Psihologinja Jean M. Twenge sa suradnicima proučila je rezultate Dječje Nowicki-Stricklandove ljestvice unutarnje i vanjske kontrole (Children's Nowicki-Strickland Internal-External Control Scale) praćene

tijekom 50 godina. Tom se ljestvicom mjeri ima li osoba unutarnji ili vanjski lokus kontrole. Zaključili su da je tijekom pedesetogodišnjeg razdoblja u djece sve dobi, od osnovnoškolaca do studenata, došlo do dramatičnog pomaka lokusa kontrole s unutarnjega prema vanjskome. Tako je, primjerice, vjerojatnost da će mladi izjaviti da imaju kontrolu nad svojim životima 1960-ih bila osamdeset puta veća nego 2002. kad su djeca mahom izjavljivala da nemaju nadzor nad vlastitim životima.

Još je dojmliivije što je taj trend bio izraženiji u osnovnoškolaca nego srednjoškolaca i studenata. Dakle, sve mlađa djeca osjećaju nedostatak kontrole nad vlastitim životima, a osjećaj bespomoćnosti nastupa sve ranije. Postoji bliska linearna veza među porastom vanjskog lokusa kontrole te porastom depresije i anksioznosti u suvremenom društvu. Što bi mogao biti razlog takvom stanju?

Omogućavanje djeci prostora za učenje i razvoj

Središnji koncept danske roditeljske filozofije temelji se na pojmu „zone proksimalnog razvoja” koji je prvi uveo ruski razvojni psiholog Lav Semjonovič Vigotski. Načelno to znači da djetetu treba odgovarajuća količina (osobnog) prostora kako bi učilo i razvijalo se u zonama koje njemu odgovaraju, naravno uz odgovarajuću pomoć. Zamislite da djetetu u šumi pomazete prijeći preko srušenog stabla. Zatreba li mu pomoć, najprije ćete mu pružiti ruku, zatim možda samo prst da prijeđe preko debla, a onda ćete ga,

kad je pravi trenutak, pustiti da preko debla prijeđe samo. Nećete ga nositi niti ćete ga gurati preko debla. U Danskoj roditelji nude pomoć samo kad je ona doista nužna. Smatraju da su njihova djeca sposobna učiniti nešto sama, da trebaju iskušavati nove stvari i daju im prostora da izgrade vjeru u sebe. Daju im okvir za razvoj i pomažu im da steknu samopoštovanje, što je od iznimne važnosti za djetetov cjelovit razvoj. Dijete pod prevelikom pritiskom može prestati uživati u onome što radi, što za posljedicu može imati nesigurnost i strah. Umjesto toga, danski roditelji izlaze ususret svojoj djeci, dočekujući ih ondje gdje se osjećaju sigurna isprobati nove vještine, a tada ih pozivaju da učine korak dalje ili iskušaju nešto novo dok im je to još uzbudljivo i zanimljivo.

U Danskoj roditelji nude djeci pomoć samo kad je to doista nužno.

Nudeći taj prostor i poštivanje zone proksimalnog razvoja omogućuju djeci da razviju sposobnost i vjeru u svoj unutarnji lokus kontrole jer osjećaju da imaju kontrolu nad vlastitim izazovima i razvojem. Djeca koju se previše gura ili vuče u opasnosti su da razviju vanjski lokus kontrole zbog osjećaja da nemaju kontrolu nad svojim razvojem. Umjesto toga, stječu osjećaj da njihov razvoj nadziru vanjski čimbenici, gubeći tako temelje za izgradnju samopoštovanja.

Katkad mislimo da pomažemo djeci gurajući ih kako bi brže napredovala ili brže učila, ali vođenje u pravom trenutku djetetova razvoja dat će mnogo bolje rezultate – ne samo zato što će učenje tada zasigurno ponuditi mnogo više užitka i zabave nego i zato što će djeca zbog osjećaja da imaju veću kontrolu nad

njihovim usvajanjem biti sigurnija da će uspjeti ovladati novim sadržajima i vještinama.

S takvim se pristupom slaže i američki psiholog David Elkind. Primjerice, djeca koju se ranije potiče da nauče čitati isprva najčešće čitaju bolje od svojih vršnjaka, ali se za nekoliko godina sva djeca više-manje izjednače – a po koju cijenu? Gledajući dugoročno, djeca koju se tjera da počnu čitati što prije imaju višu razinu anksioznosti i niže samopoštovanje.

U SAD-u se objavljuje golem broj priručnika sa savjetima za smanjivanje stresa i anksioznosti. Želimo ukloniti stres po svaku cijenu, osobito iz života naše djece. Mnogi roditelji dan i noć bdiju nad svojom djecom i smjesta im nude pomoć kako bi ih trenutačno zaštitili. Postavljamo zaštitne ogradice na stubišta i različite druge vrste zaštite po kući te sklanjamo sve za što nam padne na pamet da bi moglo biti imalo opasno. Ne učinimo li to, osjećamo da nismo dobri roditelji i osuđujemo sami sebe – a i drugi nas osuđuju – smatrajući da ne poduzimamo dovoljno da zaštitimo svoju djecu. U današnje je doba toliko sigurnosnih uređaja i sigurnosne opreme za djecu da se čovjek pita kako su djeca preživljavala prije samo nekoliko desetljeća.

Svoju djecu ne želimo samo zaštititi od stresa nego im također izgraditi samopouzdanje i potaknuti ih da se osjećaju posebnima. Najčešći način na koji to činimo je pohvalom, katkad pretjeranom, za nevažna postignuća. Ali moguće je da ih pokušajima da im povećamo pouzdanje i smanjimo stres dugoročno zapravo izložimo mnogo većem stresu. Izgradnja pouzdanja umjesto samopouzdanja nalik je na podizanje lijepe kuće na slabim temeljima. A svi znamo što se dogodi kad dođe velik zločesti vuk.

Kako igra pomaže?

Znanstvenici godinama proučavaju igru životinja, pokušavajući shvatiti njezinu evolucijsku svrhu. Među ostalim, otkrili su da je igra od presudne važnosti za učenje nošenja sa stresom. Iz istraživanja provedenih na pripitomljenim štakorima i rezus majmunima znanstvenici su zaključili da su životinje kojima se u ključnoj fazi razvoja uskrate prijatelji za igru kad odrastu sklonije stresu. Takve životinje pretjerano reagiraju u izazovnim situacijama i loše se snalaze u nekim društvenim okolnostima, reagirajući ili pretjerano uplašeno, katkad drhtanjem i bježanjem u kut, ili pretjerano agresivno ispadima bijesa. Krivac je nedvojbeno nedostatak igre u bitnoj fazi razvoja jer su se životinje koje su u njoj samo sat na dan imale partnera za igru razvile u normalnije i bolje društveno prilagođene odrasle jedinke.

Ponašanje tijekom borbe ili bijega, koji se prirodno pojavljuju u igri, aktivira iste neurokemijske putove u mozgu poput stresa. Prisjetite se samo pasa koji se u igri međusobno love radi zabave. Mnoge se životinje tako igraju, preuzimajući katkad ulogu onoga koji lovi, a katkad onoga kojeg love, dovodeći se tako u svojevrsnu stresnu situaciju. Znamo da izlaganje mladunčadi stresu mijenja njihove mozgove i postupno ih čini manje podložnima stresu, a to znači da više igre tijekom odrastanja uči mozak kako bolje „odgovoriti” na stres. Igram se njihova sposobnost nošenja sa stresom neprestano poboljšava i naposljetku se mogu nositi sa sve težim i složenijim situacijama. Otpornost se ne postiže izbjegavanjem stresa nego učenjem kako ga ukrotiti i svladati.

Oduzimamo li svojoj djeci sposobnost da upravljaju stresom ne dopuštajući im da se dovoljno igraju? Gledajući količinu poremećaja u ponašanju i dijagnoza depresije u današnjem društvu, moramo se zapitati što nije u redu. Budući da je jedan od najčešćih strahova osoba koje pate od anksioznih poremećaja strah od gubitka kontrole nad vlastitim emocijama, ne možemo se ne zapitati: kad bismo pustili djecu da se više igraju, bi li odrasla u otpornije i sretnije ljude? Mi smatramo da je odgovor potvrđan.

Igra i vještine nošenja s problemima

U pilot istraživanju Centra za razvoj djeteta u američkoj saveznoj državi Massachusettsu provedenom na djeci predškolskog uzrasta znanstvenici su mjerenjima pokušali utvrditi postoji li u djece predškolskog uzrasta pozitivan suodnos među razinom zaigranosti i vještina nošenja s problemima. Testom su usporedili razinu zaigranosti s kakvoćom vještina nošenja s problemima i otkrili da postoji izravna povezanost igre sa sposobnošću nošenja s problemima. Što su se djeca više igrala – odnosno što su kroz igru postajala bolja u društvenim vještinama i uključivanju u međusobne odnose – bolje su se nosila s problemima. To je znanstvenike navelo na zaključak da igra izravno utječe na sve životne vještine prilagodbe.

Znanstveni rad profesorice okupacijske terapije Louise Hess i njezinih kolega s Instituta za zdravstvo u Palo Altu u američkoj saveznoj državi Kaliforniji bavio se odnosom među razinom

zaigranosti i vještinama nošenja s problemima u adolescenata. Istraživanje je uključivalo dvije ispitne skupine dječaka, jednu dječaka normalnoga adolescentnog razvoja i jednu dječaka s emocionalnim problemima. Kao i u istraživanju koje je obuhvaćalo djecu predškolske dobi, u obje skupine dječaka zabilježena je izravna i značajna međusobna povezanost razine zaigranosti i sposobnosti nošenja s problemima. Istraživači su zaključili da se igra može upotrijebiti za poboljšanje vještina nošenja s problemima, osobito za poboljšanje sposobnosti prilagodbe i fleksibilniji pristup problemima i ciljevima.

To u svakom slučaju ima smisla. Dovoljno je da pogledate kroz prozor i vidjet ćete djecu koja vise na raznim prečkama, penju se po drveću ili skaču s visina. Iskušavaju opasne situacije i nitko drugi do samoga djeteta ne zna pravu mjeru niti kako to podnijeti. Međutim, važno je da imaju osjećaj kontrole nad količinom stresa koju mogu podnijeti. Već to, samo po sebi, pridonosi osjećaju veće kontrole nad svojim životima. Mladunčad i primati rade isto. Namjerno se dovode u opasne situacije, skaču i vise s drveća, izvijaju se i prevrću, otežavajući si prizemljivanje. Uče se strahu i kako se nositi s njim. Kao što smo spomenuli, isto vrijedi i za oponašanje sukoba. Životinje se dovode u ulogu napadača i ulogu napadnutog kako bi iskusile emocionalne izazove u pozadini obiju uloga.

Djeci društvene situacije također predstavljaju stres. Naime, u igri može doći i do suradnje i do sukoba. Strah i ljutnja samo su neki od osjećaja s kojima se dijete mora naučiti nositi da bi moglo nastaviti s igrom. U igri nema pretjeranih pohvala. Djeca dogovaraju pravila prije i mnogo puta tijekom igre te moraju biti

svjesna emocionalnog stanja svojih suigrača kako bi izbjegla da ih naljute ili da odustanu od igre jer ako previše igrača napusti igru, ona završava. Budući da se djeca načelno žele igrati s drugom djecom, takve situacije od njih traže vježbanje suradnje gledajući na druge kao jednake sebi – što je iznimno važna vještina za postizanje sreće u kasnijem životu.

U danskom poimanju djetinjstva igra je od ključne važnosti, pa velik broj danskih škola ima posebne programe poticanja učenja sportom, igrom i tjelovježbom. Neki su od njih namijenjeni mlađim osnovnoškolcima, a vode ih i nadziru stariji osnovnoškolci. Tako se i mlađe i starije učenike potiče da zajedno sudjeluju u igrama – primjerice, skrivača, vatrogasaca ili kućnog ljubimca – ali i na to da potaknu povučenu, usamljenu djecu da se uključe u igru. Takva vrsta zabave i igara mašte u dobno mješovitim skupinama potiče djecu da se iskušavaju onako kako to ne bi činili sa svojim roditeljima ili učiteljima. Usto, takva vrsta zabave i igre uvelike smanjuje međuvršnjačko nasilje te dodatno razvija društvene vještine i samokontrolu.

Istina u pozadini lego kocki i dječjih igrališta

Gotovo svi smo čuli za lego i s tim smo se šarenim plastičnim kockicama igrali barem jednom u životu. Ugledni je časopis *Fortune* na početku trećeg tisućljeća tu, po svojoj prilici, najpoznatiju i najomiljeniju igračku u povijesti – lego kocke – proglasio „igračkom stoljeća”. Izvorno drvene, lego kocke nikad nisu izgubile svoj

osnovni koncept kocki. Poput „zone proksimalnog razvoja”, lego je vječan. Kako dijete raste i postaje spremnije za zahtjevnije zadatke, lego nudi sve naprednije komplete kocki. Riječ je o krasnom načinu igranja s djetetom i nenametljiva nuđenja pomoći da svlada novu razinu. Legićima se dijete može igrati sâmo ili s prijateljima; diljem se svijeta u igri s njima provode nebrojeni sati.

Zanimljiva činjenica o lego kockama koju mnogi ne znaju je da one potječu iz Danske. Nastale su 1932. u radionici danskog stolara Olea Kirka Christiansena, a naziv su dobile skraćivanjem i spajanjem danskih riječi *leg godt*, što znači „dobro se igrati”. Već je tada ideja razvoja mašte u spontanom, slobodnom igranju bila u punom razvoju.

Danska tvrtka Kompan jedan je od najvećih proizvođača dječjih igrališta na svijetu. Zbog jednostavnosti, kakvoće i funkcionalnosti igrališta kojima potiče djecu na igru i razvija im maštu osvojila je brojne nagrade za dizajn. Misao vodilja im je promicanje zdravog igranja kao bitnog čimbenika u procesu učenja. Igram slučaja, prvo igralište razvili su prije više od četrdeset godina kad je mladi danski umjetnik zamijetio da njegovu šarenu uličnu umjetničku instalaciju – kojom je htio razbiti sivilo stambene zgrade – više koriste djeca za igru nego što je zamjećuju odrasli.

Kompan je danas vodeći svjetski proizvođač dječjih igrališta. To što je Danska, zemlja sa samo pet milijuna stanovnika, predvodnik u proizvodnji vrhunskih proizvoda namijenjenih dječjoj igri na otvorenom i u zatvorenom govori samo za sebe.

Zato kad sljedeći put vidite djecu kako vise s grana, skaču sa stijena ili se igraju borbe pa se poželite umiješati kako bi ih

spasili, prisjetite se da djeca tako uče s koliko stresa mogu izići na kraj. Kad vidite da se igraju s „teškom” djecom i poželite ih zaštititi, sjetite se da se tako uče samokontroli i vještinama pregovaranja sa svakovrsnim karakterima kako ne bi prekinula igru. To je njihov način istraživanja vlastitih sposobnosti i istodobnog razvijanja vještina prilagodbe. Što se više igraju, postat će otporniji i društveno prilagođeniji. To je posve prirodan proces. Znati se *leg godt*, odnosno „dobro igrati”, temelj je buduće sreće.

Savjeti za igru

1. Isključite sve ekrane

Isključite televizor i sve elektroničke uređaje! Mašta je neizostavan sastojak igre koja ima pozitivne učinke.

2. Stvorite poticajno okružje

Istraživanja pokazuju da kombinacija senzorno poticajne okoline i igre potiče brži rast kortikalne površine mozga. Prisutnost materijala koji pobuđuju osjete – vid, sluh, opip itd. – tijekom igre potiče razvoj mozga.

3. Poslužite se umjetnošću

Dječji se mozak razvija kad se djeca prepuste kreativnom stvaranju. Zato djeci ne pokazujte kako nešto učiniti nego pred njih stavite umjetničke materijale i pribor pa ih pustite da spontano stvaraju.

4. Pustite ih da slobodno istražuju na otvorenome

Omogućite im što više igre u prirodi – u šumi, parku, na plaži, bilo gdje. Pronađite sigurna mjesta gdje ih se nećete bojati pustiti da slobodno istražuju. Ima mjesta gdje djeca doista mogu pustiti mašti na volju i sjajno se zabaviti.

5. Omogućite im igranje s djecom različitih uzrasta

Pokušajte svojoj djeci omogućiti da se druže s djecom različitih uzrasta. Time povećavate zonu proksimalnog razvoja i omogućujete im da novu razinu prirodno dosegnu podučavanjem, odnosno međusobnim učenjem. Tako djeca uče voditi igru, ali i surađivati sa starijima. Uče sudjelovati, ali i osporavati igru, usavšavajući samokontrolu i vještine pregovaranja koje su nam prijeko potrebne u životu.

6. Pustite ih da budu slobodni i zaboravite na krivnju

Djeci ne trebaju igre koje im osmišljavaju odrasli niti posebne igračke. Što djeca imaju veći nadzor nad igrom, što više upotrebljavaju maštu i sama vode igru, u tome će postajati sve bolja. Vještine koje tako uče od neprocjenjive su vrijednosti. Toliko smo opterećeni organiziranim aktivnostima naše djece i onime što uče da zaboravljamo važnost slobodnog, nestrukturiranog igranja. Prestanite se osjećati krivima što im dopuštate da se igraju, misleći da zbog toga niste dobri roditelji. Slobodno igranje upravo je ono što djeci treba!

7. Prepustite se

Želite li se doista igrati sa svojom djecom, morate se posve prepustiti igri. Ne bojte se izgledati smiješno. Prepustite da

igru vode djeca. Ne zabrinjavajte se što će drugi misliti o vama ili što vi mislite o sebi. Spustite se na njihovu razinu i pokušajte se opustiti barem dvadeset minuta na dan. To malo igre na njihovoj razini vrijedi mnogo više od bilo kakve igračke koju ćete im kupiti.

8. Pustite ih da se igraju nasamo

Igranje nasamo iznimno je važno za djecu. Igrajući se nasamo sa svojim igračkama, djeca često obrađuju nova iskustva, sukobe i događaje iz svakidašnjeg života. Prepuštajući se igri mašte i upotrebljavajući različite glasove, djeca mogu „odigrati”, odnosno obraditi zbivanja iz svojeg života, što ima veliku terapijsku vrijednost i ujedno razvija maštu.

9. Osmislite teren s preprekama

Načinite teren s preprekama od niskih stolica i dječjih madraca ili, pak, na bilo koji drugi način u vlastitu domu stvorite prostor gdje će se djeca moći slobodno kretati i primjenjivati svoju maštu. Omogućite im da se slobodno igraju, penju, istražuju i stvaraju – i, najvažnije od svega, ne uzrujavajte se zbog toga.

10. Uključite druge roditelje

Upoznajte druge roditelje s dobrobitima slobodnog igranja. Što se više roditelja bude okretalo takvom načinu igranja, to će više djece imati priliku sudjelovati u slobodnom, nestrukturiranom igranju i uživati u njegovim dobrobitima. Američki pedijatri objavili su smjernice u kojima navode zdravstvene koristi igranja, pokušavajući uvjeriti američke roditelje u njegovu korisnost. Igranje je za djecu od

neprocjenjive važnosti i zato ga valja poticati i što više o njemu raspravljati.

11. Izbjegavajte pretjerano i prebrzo uplitanje

Pokušajte ne suditi drugu djecu preoštro i ne uplitati se prebrzo kako biste svoju djecu zaštitili od druge djece. Katkad će im upravo izlaženje na kraj s „teškom” djecom biti najdragocjenija lekcija iz samokontrole i otpornosti koju će u životu dobiti.

12. Pustite ih

Dopustite djeci da sama obavljaju stvari. Kad ih poželite od nečega „spasiti”, suzdržite se i duboko udahnite. Imajte na umu da u tom trenutku usvajaju prijeko potrebne vještine koje će ih poslije voditi kroz život.

