**Bilješke edukacijskih rehabilitatora**

**Crveni Alarm Za Roditelje!!!**

 Nataša Čičin-Šain, mag.rehab.educ.

Često ćete čuti „Biti roditelj je nešto najljepše na svijetu“, ali biti kvalitetan roditelj je ujedno i nešto najteže i najodgovornije. Našim davnim precima roditeljstvo je bilo prirodno, na nivou nagona. Nisu čitali knjige i slušali predavanja na tu temu, a ipak su uspijevali odgojiti sve naprednije i naprednije generacije. A što je s našom djecom? Kakve su današnje generacije koje odgajamo?!
Radeći dugi niz godina s djecom i roditeljima pratimo evolucijske promjene koje se događaju i o kojima imamo potrebu upozoriti sve roditelje i one koji to žele postati.
Nekada davno djeca su znala svoje mjesto u plemenskoj, obiteljskoj hijerarhiji i ta pozicija sigurno nije bila vodeća. Učili su prvenstveno imitirajući svoje roditelje i čim su bili sposobni za to (a to je značilo kad su mogli stabilno hodati, a ne sa 30 godina) pridonosili bi na svoj način zajednici u kojoj su odrastali. Sudjelovali su u svakodnevnim aktivnostima, učili od starijih,...

Reći ćete: „To je bilo u vrijeme pračovjeka, kako se tadašnje djetinjstvo može uspoređivati s današnjim generacijama?“ I ne može! U tome i jest cijeli problem.

Iznenadilo nas je neko novo vrijeme u kojem su djeca zauzela vodeću ulogu u obitelji. Mladi roditelji prepuni ljubavi i brige za svoje malobrojno potomstvo, razapeti između svojih obaveza, ritma života i svog malca, izgubili su svoju poziciju uzora i modela, svoje prijeko potrebno dominantno mjesto i predali svu moć svom djetetu u ruke ( i mobitel i daljinski od tv-a).
Prečesto slušamo jadikovke roditelja kako „ne mogu izaći na kraj s djetetom“, kako mu „ne mogu zabraniti da gleda crtiće, igra igrice“ … jer je onda jako nesretno i ljuto, kako njihovo dijete jede samo ovu ili onu hranu, kako ne želi skinuti pelenu, kako ne želi hodati nego obožava biti nošeno, kako ne može čekati (u redu, u čekaonici kod liječnika, u restoranu)… Kad očistimo šumu problema iz ovih rečenica ostaje: „dijete ne može, dijete ne želi…..“ A gdje je „dijete može, dijete treba, dijete MORA“?! E to se izgubilo po putu.

Kada pišemo ovakve opise ne govorimo o svima i ne kažemo da je uvijek tako, ali je, budimo iskreni, čeeeesto tako. Evo kako to često izgleda:
Rodi se dijete. Prvih šest mjeseci kada dijete upija zvukove i mirise svoje okoline, kada razlikuje glas svoje majke i oca od ostalih ljudi, kada osluškuje dinamiku govora, reagira na vikanje, šaptanje, pjevanje, smijanje, kada sluša muziku koju slušaju ukućani i takvoj muzici se više veseli nego ostaloj, kada fokusira predmete, izoštrava svoj vid….kada dijete sve to radi, mi mislimo da uglavnom leži i spava.
Kada krene sjedenje i puzanje dijete postaje zahtjevnije. Može nekud otići, pasti, staviti nešto sitno u usta i, ne daj Bože, se uprljati. Da bi to spriječili vjerojatno ćete posegnuti za „ograđenim vrtićem“. To je čisto i sigurno mjesto gdje dijete može biti sa svojih 5 ili 555 igračaka, SAMO.
Kada krene hodati stvari se još više kompliciraju! Podižete sve na gornje police, stan je do visine struka opustošen a sve utičnice imaju u sebi zaštitu. Sigurnost prije svega! Ali i Vaš komfor. Možete opuštenije skrolati po mobitelu, tabletu i kompu. Vaše dijete uokolo hoda bez opasnosti, ali i bez interakcije s Vama. Ono cendra, plače, zahtijeva Vašu pažnju, zahtijeva Vašu prisutnost a Vi morate još ovo i još ono…. I da bi bio mir upalite mu baby tv, pokažete mu tablet, date mobitel. Tehnologija je nezahvalan baby siter!!!! Ali to ćete tek s vremenom otkriti.
I tako prolaze dani. Vaše dijete lijepo napreduje jer konačno jede ono što voli uz crtiće. Nema smisla ga uzrujavati s novim okusima, i krutom hranom koju teško žvače. U kolicima se vozi uokolo, ako i želi iz njih izaći (a vi bi morali pogrbljeni trčat za njim), tu je mobitel koji će ga brzo odgovoriti od takve hazarderske ideje. Ekrani se vade i kad dođu gosti, kad se pije kava, kad ste umorni, kad je dijete nervozno….prečesto!

Jednog dana pročitate ovakav članak negdje i odlučite drugačije. Sad ste osvijestili da to nije dobro i čvrsto odlučujete da to tako ne može. Ali ispad koji Vam vaše dijete priredi nakon što ne dobije ono na što ste ga Vi naučili Vas učini slabim i Vi odlučite popustiti, probat ćete ponovno sutra, pa sutra, pa sutra…..
Vaše dijete preuzima vlast. Sada ono sjedi na obiteljskom tronu a Vi ispunjavate želje. I sve bude ok, jer Vi ćete sve učiniti za svoje dijete kao svaki dobar roditelj.

Ali onda se u igru upliće sustav. Prvo dijete krene u vrtić u kojem treba slijediti pravila grupe. Neka djeca se već u vrtiću teže nose s postavljenim granicama i frustracijama (jer ih zapravo nikada nisu imali). Ipak, to je period kada se odgojitelji trude (a i roditelji) da u svim utrkama sva djeca budu prva, svi dobiju zlatne medalje, svi su najbolji, jer zašto frustrirati djecu. Škola bitno mijenja život svima. Ona još uvijek funkcionira na nekim staromodnim principima reda, rada i discipline na koju današnja djeca do dolaska u nju nisu navikla. Odjednom se djeci i roditeljima govori da nisu svi pobjednici, da nisu svi zlatni, da se nešto mora, da ono što se mora nekad bude teško, zamorno, dosadno, neinteresantno…. a da se ipak mora.

Koliko djeca koja su prvih šest godina života provela u opisanom obliku roditeljstva mogu imati problema s početkom škole možete zamisliti i sami.

Znamo, možda je ovakav opis malo okrutan, ali na žalost nije izmišljen. Previše se roditelja upecalo u ovu mrežu suvremenog odgoja. Za posljedicu imaju djecu koja ne razvijaju govor, koja manifestiraju elemente autizma, koja imaju teškoće pažnje i koncentracije, koja imaju nerazvijenu motoriku, koja imaju teškoće senzorne integracije, koja su emocionalno nezrela, niskog samopouzdanja, koja su hiperaktivna, koja su niske tolerancije na frustraciju.

A mislili ste da radite sve kako treba…
Vašem djetetu prvenstveno trebate VI!

I da , to je zahtjevno i teško i ponekad iscrpljujuće. To je tako i radnim danom i vikendom i praznikom. To je od 0 do 24, 7 dana u tjednu, 52 tjedna godišnje. Vi ste vođa koji postavlja granice i čiji se primjeri slijede. Dijete je isto kao i kod pračovjeka, ono imitira ono što vidi, radi ono što smije, uči iz onog što mu date. Vaš primarni „posao“ nije da Vaše dijete bude sretno, Vaš posao je da radite ono što je dobro za Vaše dijete.
Uklanjanjem svih opasnosti, prepreka, neugodnosti, frustracija, dosade možda mislite da radite najbolje za njega, ali mu zapravo jaaaaako otežavate.

Već je mnogo djece koja su proizvod opisanog oblika roditeljstva. Pune su ih čekaonice.
Ne dozvolite da i Vi čekate na red u tim istim čekaonicama.

**Pričekaj Malo! (Ili Zašto Je Važno Djecu Naučiti Čekati)**

 Nataša Čičin-Šain, mag.rehab.educ.

**Danas je sve brzo**
Brzo putujemo s jednog kraja svijeta na drugi, u sekundi se dopisujemo s ljudima koji su na drugim kontinentima, internetom saznajemo odgovore na sva naša pitanja , pritiskom na gumb se zabavljamo. Kad smo gladni, jedemo, kad smo žedni, pijemo, naučeni smo dobiti ono što nam treba… ODMAH.
Sva takva iskustva dovode do toga da sve lakše i češće gubimo živce na šalterima i u redovima, da psujemo ako se internetska veza uspori, da šizimo ako je zastoj. A mi smo odrasli! Naš racio bi trebao biti snažan, naša samokontrola bi trebala biti izgrađena i moćna.

**A što je sa djecom? Zašto je važno djecu naučiti čekati?**
Današnja djeca i nemaju mnogo prilika za uvježbavanje strpljivosti i čekanja. Kad su gladni „kme“ i klopa je tu, kad su žedni „kme“ čaj je spreman, kad nešto žele „kme“ roditelji se tuku tko će prije zadovoljiti djetetovu potrebu. Ako i iskrsne poneka situacija u kojoj bi dijete trebalo strpljivo čekati, roditelji se potrude smanjiti takav frustracijski napad na svog mališana. Pa je tako sasvim uobičajeno u čekaonici kod doktora vidjeti djecu s tabletima i mobitelima, u restoranu za stolom dijete pred baby tv-om, kod frizera televizor s neprestanim crtićima, u automobilima i avionima ekrane na sjedalima ispred. Čak i kod zubara ekran iznad zubarskog stolca. Nema sekunde u dječjem životu pogleda u prazno.
Kako onda od djeteta koje nikada ništa ne čeka očekivati strpljivost?!
A kako od nestrpljivog djeteta očekivati koncentraciju?
A kako od loše koncentriranog djeteta očekivati učenje?
A kako onda razviti ustrajnost, požrtvovnost, upornost, samokontrolu….?

**Što je ustvari čekanje?**
Ovisno što čekamo, ponekad je to strpljivo poštivanje nametnutih pravila (čekanje u čekaonicama, čekanje da ručak završi pa da se ustanemo od stola), ponekad je sposobnost odgađanja zadovoljenja neke od potreba i želja (čekanje ručka, čekanje početka filma, čekanje poklona i sl.) ili naprosto čekanje da se u nekom vremenskom periodu nešto obavi (čekanje da završi putovanje, čekanje da te frizer ošiša i sl.).
Svi oblici čekanja zahtijevaju dobru samokontrolu i razvijaju strpljivost. Biti sposoban čekati znači biti sposoban upravljati svojim nagonima i potrebama.
Nitko ništa ne voli čekati, ali biti sposoban čekati čini veliku razliku između uspješnih i neuspješnih ljudi. Stoga, uvježbavajte čekanje! Uvedite ga u svakodnevni život. Odredite s djetetom što čekate i dosljedno se držite dogovora. To je izuzetno vrijedna vježba za cijeli život.

**Borba protiv dosade**
Ono što se obično javlja kod čekanja je dosada. Dosada je neugodan osjećaj, a roditelji novoga doba bore se protiv svih neugodnosti koje bi mogle zadesiti njihovo dijete, pa tako i dosadu napadaju sa svim najjačim oružjima (obično, nažalost, raznim ekranima). Kao da će se dosada, ušuljavši u dječji mozak, izbrisati sva njihova znanja i vještine. A upravo dosada ima izuzetno važan zadatak. Dosada je neugodna emocija koja je svojstvena kako djeci tako i odraslima. Njen zadatak je da nas svojom neugodom potakne na aktivnost. Dosada nas uči kako naći hranu za mozak i razviti interese. Ona je proizvod zdravog uma i, osim što je neugodna, silno je korisna. Bez serviranih gotovih rješenja u vidu raznih ekrana, dosada bi dijete urednog razvoja potakla na kreativnost, probudila maštu, i potakla ga na stjecanje novih iskustava. Naučiti pobijediti dosadu izuzetno je važna vještina koja štiti naš mozak.
Dakle, razmišljanja „što bih sad mogao/la raditi?“ nisu opasna. Nužna su i poticajna, kako za vas tako i za vaše dijete.
Pokažite svojim primjerom djetetu kako se nosite sa svojim napadima dosade.
Ukoliko je vaš odgovor na napad dosade posezanje za mobitelom ili play stationom, nemojte očekivati drugo niti od svojeg djeteta ali pri tom budite svjesni da je za njega to mnooooogo gora aktivnost koja će mu onemogućiti razvoj čitavog niza potrebnih vještina.
Dakle, dosada je pokretačko gorivo. Dopustite djetetu da se samo nosi s njom. Možda će vas iznenaditi s kojim će se idejama pojaviti. Između ostalog za dijete je nužno da upozna dosadu, da nauči kako će i što s njom. Ukoliko se na svaki njezin napad vi upletete lišit ćete svoje dijete mogućnosti da to samo nauči.
Istraživanja su pokazala da se u adolescentskoj dobi dosada usko povezuje s konzumiranjem alkohola i droge. Osobe koje se nisu naučile „boriti“ s dosadom sklonije su ovim porocima.

Čekanje i dosada neugodnosti su koje su sastavni dio života, ali su zdrave neugodnosti koje ne trebamo izbjegavati.

**EKRANITIS NIJE IZMIŠLJOTINA**

Dora Vukušić, mag.rehab.educ.

Živimo u svijetu pametnih telefona, automobila i kuća. U svijetu u kojemu je normalno da ljudi hodaju po parku i gledaju u mobitele a ne jedni u druge. Nije čudno da se u takvom svijetu govori o virtualnom autizmu čiji je uzrok pretjerana izloženost ekranima. Da, svi ekrani, veliki i mali, utječu na djetetov razvoj, i to ne samo na razvoj vizualne i auditivne percepcije, pažnje i koncentracije već i na dvosmjernu komunikaciju. Ekran od vašeg djeteta nikada neće tražiti povratnu informaciju niti inicijativu. I zato ga, molim vas, izbacite.