



# Čas preizkušenj

V tem poglavju podrobneje obravnavam, kaj se dogaja v možganih majhnih otrok, predvsem mlajših od pet let, kadar se težavno vedejo. Večina staršev najbrž zelo dobro pozna pogoste prizore, o katerih pišem – od skakanja po postelji in besnenja v restavraciji do scen zaradi uveljavljanja volje v trgovini z igračami in spopadov s sorojenci. Starši najbrž ne veste, da se takšno vedenje dogaja na razvojni stopnji, na kateri sistemi v možganih otroka še niso dovolj zreli, da bi lahko prevzeli nadzor nad dogajanjem.

# Ko stvari uidejo z vajeti

Odraslim ni veliko do tega, da bi skakali po postelji ali tekali po trgovini. Zakaj ne? Ker sta čelna režnja naših možganov dovolj zrela, da onemogočita 'motorične impulze' – potrebo po tekanju, skakanju in plezanju. Pri majhnih otrocih pa takšni nadzorni mehanizmi še niso zreli. Če jim torej rečete, naj se vendar vedejo kot odrasli, bodo vaše prošnje verjetno bob ob steno.

## Kadar vam otrok zabrusi: "Ne bom!"

Po eni strani moramo otrokom postaviti jasne meje ter določiti pravila in posledice za prekrške, po drugi pa ne želimo poškodovati njihove volje. Otrokova močna volja je namreč velik življenjski potencial. Izjava dve- ali triletnega otroka "Ne bom!" napoveduje sposobnost postaviti se zase, strastno željo po tem, da ve, kaj hoče od življenja, in motivacijo za to, da vztraja pri svojem do konca. Otroci, ki se na stopnji malčka popolnoma podredijo, pozneje v življenju pogosto trpijo, ker niso razvili samostojnega jaza. Odlično se znajo prilagajati potrebam in občutkom drugih, bolj malo ali nič pa jim ni jasno, kaj sami želijo in čutijo. To se lahko zgodi pri zelo strogi vzgoji, pri kateri je majhnega otroka preveč strah, da bi ugovarjal, ali pri vzgoji, pri kateri starši uporabljajo najrazličnejše pretanjene oblike za odtegotanje ljubezni in odobravanja, da bi se jim otrok podredil. V zadnjem primeru se starši veselijo mirnega, odvisnega otročička, vzkipljivemu malčku pa ne dovolijo, da bi se osamosvojil ali ugovarjal. Starševska ljubezen in odobravanje sta za otroka temeljni potrebi, in če je cena zanj popolna podreditev, jo je malček pripravljen plačati.

Če imate malčka, ki uveljavlja svojo voljo na zelo izzivalne načine, se sprijaznite z dejstvom, da morate seveda res jasno začrtati meje, da pa vzgoja kljub vsemu ni urjenje poslušnosti. Kot starši moramo zelo pazljivo razmisliti o tem, kako se odzvati na otroka, ki pravi: "Ne!" V tem poglavju boste našli številne koristne nasvete in napotke.

### KORISTNO JE VEDETI

**Pri otrocih** se dopaminski in noradrenalinški sistem počasi razvijata. Oba pa sta nujno potrebna za zbranstvo in dlje časa trajajočo osredotočeno pozornost. Prav zato ima vaš otrok pogosto takšne težave:

- zlahka mu kaj ukrade pozornost,
- impulziven je,
- ne more se zbrati,
- ne more odmisлити stvari, ki mu odtegujejo pozornost s pomembnih stvari,
- nagnjen je k maničnemu vedenju.

## Kadar otrok skače po postelji

Če otrok skače po postelji in se podi okrog, še ne pomeni, da je poreden. Če so otroci mlajši od pet let in jih ne ustrahujete z urjenjem poslušnosti (s tem preprečite naravno, spontano vedenje), se bodo izjemno težko nehali tako vesti. To je zato, ker v njihovih zgornjih možganih še niso nastale odločilne povezave z spodnjimi možgani. Te povezave preprečujejo potrebo po skakanju. Poleg tega imajo majhni otroci v svojih zgornjih možganih zelo nezrel noradrenalinški in dopaminski sistem, posledica tega pa je impulzivno vedenje, pri katerem otroci 'ne morejo sedeti pri miru'.<sup>1</sup> Sprostiti je treba njihovo energijo.

"Otroci, ki se popolnoma podredijo, pozneje v življenju velikokrat trpijo."

Če vas skrbi za vašo posteljo ali zofo, dajte otroku na voljo kaj drugega; na primer, omislite si majhen trampolin na vrtu ali pojdite z otrokom do bližnjega igrišča. Nikar ne izgublajte živcev. Samo povejte z nežnim glasom: "Ni prav, da skačeš po postelji. Pojdiva ven." Če otrok noče s postelje, ga nežno dvignite in odvedite ven.

## Kadar se otrok težavno vede v javnosti

Zaradi otrokovih neobvladanih impulzov je pametno razmisliti o tem, na katera javna mesta lahko greste z njim. Majhni otroci in restavracije s petimi zvezdicami so že po definiciji zelo ponesrečena kombinacija. Starši lahko postanejo zelo jezni in razočarani, ker možgani otroka ne morejo delovati tako kot možgani odraslega človeka in otrok pokvari obisk kakšnega javnega prostora. Če pa najdejo prostor, na katerem je dobro poskrbljeno za motorične impulze majhnega otroka, bodo čas verjetno preživeli zelo prijetno.

### ■ Poiščite prostor, kjer se otrok lahko podi.

Če nameravate iti na kakšen javen prostor, na primer v galerijo, restavracijo ali hotel, poiščite v bližini večji prostor, na katerem



### KORISTNO JE VEDETI

V določenem pogledu imajo vsi otroci motnjo hiperaktivnosti s pomanjkanjem pozornosti: to pomeni, da se vedejo impulzivno in pozornost težko za krajši ali daljši čas osredotočijo na eno stvar. Namesto tega se podijo okrog, plezajo, se nenehno gibljejo in živčno premikajo kakšen del telesa. To je naravna razvojna stopnja in posledica nezrelih možganov. Poleg tega dečki občutno težje sedijo pri miru kot deklice, kajti zgornji možgani (čelna režnja) se pri dečkih razvijajo počasneje kot pri deklicah.

Majhni otroci potrebujejo podnevi veliko časa za dirjanje. Če tega ne dobijo, so pogosto zelo dejavni takrat, ko vam to ne ustreza.<sup>2</sup>



“Ne morem biti pri miru!”

Če bi otroci razumeli procese v svojih možganih in bi se znali odlično izražati, bi pojasnili, da možganov še nimajo tako ‘programiranih’, da bi lahko krotili njihov nemir in impulze. Lahko bi vas prepričali,

da potrebujejo kakšen prostor, kjer bi si dali duška, na primer igralno središče. Novo neznano okolje in nove igrače v čelnih režnjih aktivirajo dopamin, ki pomirja.

bo otrok lahko dirjal. Manj ko je tam ljudi, bolje je, saj bo vaš otrok lahko tako hrupen, kot želi biti. Ko se bo po mili volji natekal zunaj, bo bolj pripravljen biti miren notri.

#### ■ Težavnemu vedenju v kavarnah in restavracijah velikokrat botruje dolgčas.

Predstavljajte si sledeči prizor. Dveletno Mijo mama vzame s sabo v kavarno na čaj, tam pa se malčica dolgočasi. Zato z žlico glasno udarja po mizi in gostje se začnejo obračati proti njej. Začne škropiti ribezov sok po mizi in namakati prste vanj. Potem sladkor raztrese povsod in kocke meče v mamino skodelico kave. Kaj se dogaja v Mijinih možganih?

Mija ni poredna. Tako se vede zaradi nezrelih sistemov v možganih. Mama ji je naročila, da mora sedeti pri miru, toda tako kot vsakega majhnega otroka tudi njo pogovor odraslih na smrt dolgočasi. Miji je dolgčas in to pomeni, da njeno telo dobiva premalo dražljajev, to pa lahko aktivira mučne stresne kemične snovi v možganih. Posledica tega je, da se vede še bolj težavno. S svojim vedenjem za mizo poskuša potešiti lakoto po stimulaciji. Upoštevati pa je treba tudi njene motorične impulze, ki jih njeni še preveč nezreli možgani ne morejo obrzdati.

Seveda je malček, katerega vedenje je neprijetno, za starše huda preizkušnja. Starši se na tej stopnji velikokrat odločijo za kaznovanje. (Nekateri starši, ki ne vedo ničesar o otrokovih razvijajočih se možganih, se v takšnih trenutkih nad otrokom znesejo.) Toda tudi za to obstaja rešitev.

Če bi dali Miji igračo, s katero bi se lahko igrala, ali barvanko, bi se njeni zgornji možgani zelo verjetno uskladili s sistemom za ISKANJE v spodnjih možganih.<sup>3</sup> Ta sistem sprošča dopamin in opioide, kemične snovi v možganih, ki bi Miji omogočile, da bi se osredotočila na dejavnost, pri tem pa bi pomirila svoje motorične impulze. Če v kavarno in restavracijo ne prinesemo stvari, s katerimi se otrok lahko zamoti, bo za svojo zabavo zelo verjetno poskrbel sam.

“Seveda je malček, katerega vedenje je neprijetno, za starše huda preizkušnja. Toda tudi za to obstaja rešitev.”



Kavarna je dolgočasna in Mija potrebuje nekaj, kamor bi usmerila svojo pozornost – drugače se obisk lahko hitro konča s solzami.