

dr med. Danijel Dž. Sigl

dr Tina Pejn Brajson

## **Snaga pozitivno oblikovanog mozga**

KAKO KULTIVISATI HRABROST, RADOZNALOST I OTPORNOST  
KOD SVOG DETETA

**Naslov originala** THE YES BRAIN - How to Cultivate Courage, Curiosity, and Resilience in Your Child / Daniel J. Siegel and Tina Payne Brayson  
Copyright © 2018 by Mind Your Brain, Inc., and Tina Payne Bryson, Inc.  
Illustrations copyright © Tuesday Mourning

© Za srpsko izdanje Harfa&Pametnica, Beograd 2019.

**Urednica** Irena Orlović

**Prevod** Dr Nikolina Palašić

**Lektura i korektura** Tamara Đuran

**Ilustracija naslovne strane** Nataša Knežević

**Grafički dizajn** Jasmina Makek Pajkanović

**Za izdavača** Irena Orlović

**Izdavač**

Agencija za izdavaštvo Harfa&Pametnica

Beograd

Dragice Končar 13

Telefon: 064 184 50 20

E-mail: [prodaja@knjizara-harfa.rs](mailto:prodaja@knjizara-harfa.rs)

[www.knjizara-harfa.rs](http://www.knjizara-harfa.rs)

**Prvo izdanje** Februar 2019.

**Štampa** Futura d.o.o. Petrovaradin

**Tiraž** 1000 primeraka

Sva prava su zadržana. Nije dopušteno reprodukovanje nijednog dela ove knjige na bilo koji način bez pisanog dopuštenja izdavača.

ISBN 978-86-81222-05-8

# Snaga pozitivno oblikovanog mozga

KAKO KULTIVISATI HRABROST,  
RADOZNALOST I OTPORNOST  
KOD SVOG DETETA

dr med. Danijel Dž. Sigl  
dr Tina Pejn Brajson



harfa



*Aleksu i Madi,*  
*mojim najvećim učiteljima pozitivnog pristupa životu*  
D. Dž. S.

*Za Bena, Luka i Džej Pija. Uživam u vama*  
*i divim se svetlu koje donosite svetu.*  
T. P. B.



*Ne bojim se oluja;  
u njima učim kako da upravljam svojim brodom.*  
Luiza Mej Alkot, *Male žene*





## DOBRO DOŠLI!

*Toliko je toga što želim svojoj deci: sreću, emocionalnu stabilnost, uspeh u školi, socijalne veštine, čvrsto samopouzdanje i još mnogo toga. Teško je odlučiti odakle uopšte početi. Koje su najvažnije karakteristike koje će im pomoći da žive srećnim i ispunjenim životom?*

Svuda nailazimo na neku varijantu tog pitanja. Roditelji žele da pomognu deci da postanu osobe koje će se dobro nositi sa svime u životu i donositi dobre odluke čak i kada se život zakomplikuje. Žele da postanu osobe koje će se brinuti o drugima, ali koje će se zauzeti i za sebe. Žele da postanu nezavisne osobe, ali i da ostvare veze koje će pružati zadovoljstvo obema stranama. Žele da postanu osobe koje se neće slomiti kada stvari ne budu išle onako kako su zamislile.

Uf! Poduži je to spisak, koji nama roditeljima može biti veliki pritisak (kao i profesionalcima koji rade s decom). Dakle, na šta treba da usmerimo pažnju?

Knjiga koju imate u ruci naš je pokušaj da ponudimo odgovor na to pitanje. Osnovna ideja je ta da roditelji mogu pomoći deci da razviju pozitivno oblikovan mozak, koji stvara sledeće karakteristike:

- **ravnotežu**: sposobnost upravljanja emocijama i ponašanjem, tako da deca što ređe doživljavaju napade besa i gubitak kontrole;
- **otpornost (rezilijenciju)**: sposobnost uspostavljanja ravnoteže iznova kada se pojave neizbežni problemi i poteškoće;
- **uviđavnost**: sposobnost introspekcije i shvatanja samoga sebe i primene naučenoga u svrhu donošenja dobrih odluka i uspostavljanja veće kontrole nad vlastitim životom;

- **empatiju**: sposobnost razumevanja perspektive drugih i obazrivost koja navodi na delovanje s ciljem poboljšanja stvari, u skladu s mogućnostima.

Na stranicama koje slede uvešćemo vas u načelo stvaranja pozitivno oblikovanog mozga i navešćemo neke praktične načine na koje možete podsticati navedene karakteristike kod svoje dece i naučiti ih te važne životne veštine. Zaista možete pomoći deci da postanu emocionalno uravnoteženi, otpornija u teškim situacijama, uviđavnija prema samima sebi i empatičnija prema drugima.

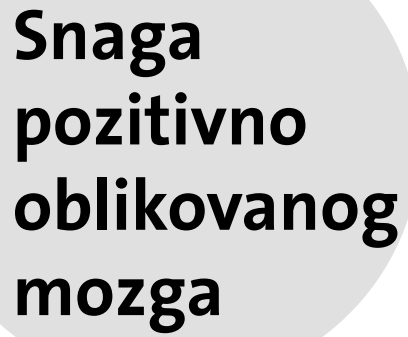
Veoma se radujemo što možemo podeliti ovaj naučni pristup s vama. Pozivamo vas da nam se pridružite i uživajte u putovanju prema pozitivno oblikovanom mozgu.

Den i Tina

## SADRŽAJ

<i>Dobro došli!</i>		9
1. poglavlje	<b>Pozitivno oblikovan mozak: uvod</b>	15
2. poglavlje	<b>Uravnotežen pozitivno oblikovan mozak</b>	39
3. poglavlje	<b>Otporan pozitivno oblikovan mozak</b>	85
4. poglavlje	<b>Uviđavan pozitivno oblikovan mozak</b>	113
5. poglavlje	<b>Empatičan pozitivno oblikovan mozak</b>	143
Zaključak	<b>Drugačiji pristup uspehu: perspektiva pozitivno oblikovanog mozga</b>	175
Reči zahvalnosti		191
Spisak za svakodnevnu upotrebu		196





**Snaga  
pozitivno  
oblikovanog  
mozga**



## 1. POGLAVLJE

# Pozitivno oblikovan mozak: Uvod

Osnovna ideja ove knjige je da pomognemo deci da budu pozitivno nastrojena prema svetu. Namera nam je ohrabriti ih da otvore svoj um novim izazovima, novim prilikama, onome što već jesu i onome što mogu postati. Reč je o tome da im pomognemo da oblikuju pozitivan mozak.

Ako ste ikada bili na nekom Denovom predavanju, sigurno ste doživeli da je zamolio publiku da zatvori oči i obrati pažnju na svoje fizičke i emocionalne reakcije na reč koju će on izgovarati. Obično počne grubo izgovarajući reč „ne” i zatim je istim tonom ponavlja sedam puta. Potom izgovori reč „da”, i to puno mekšim tonom, te i nju ponovi nekoliko puta. Zatim zamoli ljude u publici da otvore oči i opišu što su iskusili. Odgovori glase da ih je ponavljanje reči „ne” paralizovalo, uznemirilo, izazvalo napetost i obrambeni stav, a ponavljanje reči „da” otvorilo ih je, umirilo, opustilo i izazvalo neku lakoću u njima. Opustili su im se mišići lica i glasnice, disanje i otkucaji srca normalizovali su se i postali su otvoreniji, za razliku od osećanja sputanosti i nesigurnosti, koje je izazvalo ponavljanje reči „ne”. (Slobodno zatvorite oči i pokušajte sami da izvedete ovu vežbu.

Možete zamoliti prijatelja ili člana porodice za pomoć. Uočite šta se događa u vašem telu dok slušate ponavljanje reči „ne”, a šta se događa dok slušate ponavljanje reči „da”.)

Te dve različite reakcije – jedna uzrokovana rečju „ne”, a druga rečju „da” – već vam sigurno daju da naslutite na šta mislimo kada govorimo o pozitivno oblikovanom mozgu, čija je suprotnost negativno oblikovan mozak. Ako to proširimo i prenesemo na opšti pogled na život, uvidećemo da nas negativno oblikovan mozak navodi na reaktivna osećanja u interakciji s drugima, što nam gotovo sasvim onemogućava da slušamo, donosimo dobre odluke ili da se povežemo s drugima i brinemo se za njih. Fokus usmeren na preživljavanje i samoodbranu navodi nas na brze reakcije, na to da se štitimo i isključimo kada komuniciramo sa svetom i pokušavamo naučiti nešto novo. Nervni sistem tako stvara reakciju koju karakterišu četiri odrednice: borba, beg, paraliza ili nesvest. Borba znači napad, beg znači uzmicanje, paraliza znači privremenu imobilizaciju, a nesvest znači kolaps i opštu nemoć. Kada nešto percipiramo kao potencijalnu pretnju, može se aktivirati bilo koja od ovih četiriju reakcija, a svaka od njih onemogućava nam da budemo otvoreni, da se povežemo s drugima i ponudimo kakav fleksibilan odgovor. To je stanje negativno oblikovanog mozga.

Za razliku od njega, pozitivno oblikovan mozak reaguje na osnovu drugih sinaptičkih veza, koje se aktiviraju i dovode do receptivnosti, a ne reaktivnosti. Naučnici se koriste terminom „sistem društvene angažovanosti”, kojim opisuju set neuronskih krugova koji nam omogućava da se na otvoren način povezujemo s drugima – ali i sa sopstvenim unutaršnjim iskustvima. Kao rezultat receptivnosti i aktivnog sistema društvene angažovanosti osećamo se sposobnijima da se snažno, jasno i fleksibilno suočimo s izazovima. Zahvaljujući takvom pozitivnom stanju mozga, otvoreni smo i osećamo stalozhenost i harmoniju, u stanju smo da upijamo i prihvatamo nove informacije i da učimo iz njih.

Takav pozitivno oblikovan mozak ono je što želimo svojoj deci jer on će im omogućiti da prepreke i nova iskustva ne gledaju kao paralizujuće prepreke, nego kao izazove s kojima se treba suočiti, savladati ih i naučiti nešto iz njih. Kada deca imaju pozitivno oblikovan mozak, fleksibilnija su,



## KAKO IZGLEDA POZITIVNO OBLIKOVAN MOZAK



otvorenija za kompromise, spremnija da se suoče sa izazovima i da istražuju. Takva deca su znatijeljnija, imaju bujniju maštu i manje se brinu zbog mogućih grešaka. Osim toga, ta deca su manje tvrdoglava i rigidna, što im omogućava bolje povezivanje s drugima, te su prilagodljivija i otpornija kada se suočavaju s poteškoćama. Razumeju sebe i deluju na osnovu jasnog unutarnjeg kompasu, koji usmerava njihove odluke i načine na koje tretiraju druge ljude. Kada ih vodi pozitivno oblikovan mozak, više preduzimaju, više uče i više postižu. Pozitivno su nastrojena prema svetu i raspoložu unutarnjom ravnotežom, zahvaljujući čemu iskazuju dobrodošlicu svemu što im svet nudi – pa čak i kada stvari ne idu onako kako su to zamislila.

Prva poruka koju imamo za vas zapravo je predivna: imate moć da stvorite taj tip fleksibilnosti, receptivnosti i otpornosti kod svoje dece. To je ono na šta mislimo kada govorimo o mentalnoj snazi – reč je o tome da svojoj deci date snažan um. To nećete učiniti tako što im držite lekcije o borbenosti i znatijelji, niti da vodite s njima duge, intenzivne razgovore o tome. To ćete zapravo postići u jednostavnoj svakodnevnoj interakciji s decom. Na stranicama koje slede pokazaćemo vam kako ćete, imajući na umu načela oblikovanja pozitivnog mozga, iskoristiti vreme koje inače provodite s njima – dok ih vozite u školu, dok zajedno večerate, igrate se ili čak dok se svađate – da biste uticali na to kako ona reaguju na razne okolnosti i kako se ophode s drugim osobama.

Pozitivno oblikovan mozak više je od mentalnog sklopa ili pristupa svetu. On u vašem detetu stvara određeni unutarnji vodič koji će mu pomoći da se sa životnim izazovima suoči sa sigurnošću i entuzijazmom. Temelj je unutarnje čvrstoće, koja omogućava samopouzdanu reakciju. Pozitivno oblikovan mozak osim toga predstavlja i neurološko stanje koje nastaje kada se mozak aktivira na određen način. Kada shvatite nekoliko osnovnih detalja o razvoju mozga, moći ćete da stvorite uslove u kojima će vaše dete imati priliku da razvije pozitivno oblikovan mozak.

Kao što ćemo objasniti u tekstu koji sledi, pozitivno oblikovan mozak nastaje tokom neuronske aktivnosti koja uključuje ono područje mozga koje nazivamo prefrontalnim korteksom – područje koje međusobno

povezuje brojna druga područja, koje upravlja višim nivoima mišljenja i omogućava radoznalost, otpornost, saosećajnost, uviđavnost, mentalnu otvorenost, rešavanje problema, pa čak i moralnost. Deca tokom rasta i razvoja mogu naučiti kako da pristupaju tom području mozga i da obraćaju pažnju na njegove funkcije. Drugim rečima, možete naučiti svoje dete kako da kultiviše to važno neuronsko područje, koje omogućava mentalnu snagu. Kao rezultat toga vaše dete će bolje kontrolisati svoje emocije i telesne reakcije i istovremeno će osluškivati šta mu poručuje njegov unutarnji svet. Upravo je o tome reč kada govorimo o pozitivno oblikovanom mozgu: to je neurološko stanje koje pomaže deci (i odraslima) da se na otvoren, empatičan i autentičan način suoče sa svetom.

Za razliku od toga, negativno oblikovan mozak manje se zasniva na umreženom prefrontalnom korteksu, a više na slabije integrisanom neuronskom stanju, koje uključuje aktivnosti nižih, primitivnijih područja mozga. Negativno oblikovan mozak predstavlja one reakcije koje se javljaju kada se nađemo u opasnosti ili kada se pripremamo za neizbežan napad. Takav mozak je snažno reaktivan, defanzivan i zabrinut zbog toga da bi mogao pogrešiti ili da bi znatiželja mogla dovesti do nevolje. Takvo stanje može dovesti i do ofanzivnosti, što rezultira odbijanjem novih spoznaja i informacija. Napad i odbijanje dva su osnovna načina na koja se negativno oblikovan mozak nosi sa svetom. Negativno oblikovan mozak gleda na svet s tvrdoglavošću, anksioznošću, kompeticijom, u svemu vidi pretnju, pa se teško nosi sa zahtevnim situacijama i teško postiže jasno shvatanje sebe i drugih.

Deca koja se sa svetom suočavaju na osnovu negativno oblikovanog mozga prepuštena su na milost i nemilost okolnostima i vlastitim osećanjima. Zapnu u svojim emocijama, ne mogu ih promeniti i kukaju zbog situacije u kojoj su se našla, a ne preduzimaju ništa da bi iz nje izašla. Takva deca često se opsesivno plaše suočavanja s nečim novim, plaše se grešaka i nisu sposobna donositi odluke zasnovane na otvorenosti i radoznalosti, kako to čine deca s pozitivno oblikovanim mozgom. Tvrdoglavost je neretko temelj njihove svakodnevice.

Zvuči li vam ponešto od ovoga poznato? Ako imate decu, verovatno da.

## KAKO IZGLEDA NEGATIVNO OBLIKOVAN MOZAK



Činjenica je da svi mi zapadamo u stanja negativno oblikovanog mozga – i deca i odrasli. Ne možemo u potpunosti izbeći to da ponekad postanemo rigidni i/ili reaktivni. Ali *možemo* to razumeti. Zato možemo naučiti načine na koje ćemo pomoći svojoj deci da se u takvim situacijama što pre vrate u stanje pozitivno oblikovanog mozga. I, što je još važnije, možemo im dati sredstvo kojim će to sama postići. Mlađa deca će češće pokazivati reakcije utemeljene na negativno oblikovanom mozgu nego starija deca i odrasli. Čini se da su takve negativne reakcije generalno tipične za trogodišnjake – na primer kada dete neutješno plače što se igračka okvasila, a samo ju je ubacilo u umivaonik pun vode! Ali vremenom, kako se dete razvija, možemo mu pomoći da razvije sposobnost regulisanja sopstvenih reakcija, da iznova postigne ravnotežu kada ga poteškoće izbace iz nje, da razume sopstvena iskustva i da bude obzirno prema drugima. Tako će se vremenom negativno pretvoriti u pozitivno.

Razmislite sada malo o ovome: kako bi život u vašem domu izgledao kada bi vaša deca bolje reagovala na svakodnevne situacije (nesuglasice s braćom i sestrama, gašenje TV-a i računara, sleđenje uputstava, borbe s domaćim zadacima, borbe s odlaskom na spavanje), dakle iz perspektive pozitivno, a ne negativno oblikovanog mozga? Šta bi bilo različito kada bi vam deca bila manje rigidna i tvrdoglava i kada bi se bolje kontrolisala u situacijama u kojima stvari ne idu onako kako žele? Kako bi bilo kada bi prihvatila nova iskustva, umesto da ih se boje? Kako bi bilo kada bi bolje shvatala sopstvena osećanja i bila obazrivija i empatičnija prema drugima? Koliko bi bila srećnija? Koliko bi srećnija i mirnija bila cela porodica?

Dakle, u knjizi je reč o tome da pomognemo svojoj deci da razviju pozitivno oblikovan mozak tako što ćemo im dati prostora, prilike i načine da postanu osobe koje su otvorene prema svetu i verne samima sebi. Tako ćemo im pomoći da razviju mentalnu snagu i otpornost.

Kako bi život u vašem domu izgledao kada bi vaša deca bolje reagovala na svakodnevne situacije, dakle iz perspektive pozitivno, a ne negativno oblikovanog mozga?

## Razvijati pozitivan mozak ne znači sve dopuštati

Na samom početku želimo naglasiti šta *nije* pozitivno oblikovan mozak. Razvijati pozitivne stavove ne znači govoriti deci *da* sve vreme. To ne znači biti popustljiv, ni štititi ih od razočaranja, ni vaditi ih iz teških situacija. To ne znači ni stvaranje apsolutno poslušnog deteta koje poput robota sledi roditelje i ne razmišlja svojom glavom. Stvarati pozitivno oblikovan mozak znači pomagati detetu da počne shvatati ko je ono, kakva osoba postaje, da počne shvatati da može nadvladati razočaranja i neuspehe i odabrati život ispunjen dobrim odnosima i smislom. U drugom i trećem poglavlju posebno se raspravlja o važnosti toga da deca shvate da su frustracije i poteškoće neizbežan deo života kao i važnosti toga da im mi budemo podrška dok uče te lekcije.

Napostetku, rezultat pozitivno oblikovanog mozga nije osoba koja je uvek srećna i koja nikada ne doživljava nikakve probleme ni negativna osećanja. To i nije svrha ovog pristupa. To nije životni cilj, već samim time što je to nemoguće. Pozitivno oblikovan mozak neće nas dovesti do nekog savršenstva ni neke vrste raja, nego će nas dovesti do sposobnosti da pronademo radost i smisao u svemu, pa čak i u preprekama. Omogućava nam da budemo prizemljeni i da razumemo sebe, da fleksibilno učimo i prihvatamo i da živimo smislen život. Na taj način ne samo da ćemo preživeti teške situ-

acije nego ćemo iz njih izaći snažniji i mudriji. Tako

ćemo moći da se posvetimo i svom unutarnjem životu, drugima i svetu uopšte.

To znači da ćemo ostvarivati smislene veze i znati ko smo.

Kada deca i adolescenti razviju staloženost – dakle kada znaju uspostaviti ravnotežu nakon što su skli-  
znuli u područje reagovanja na osnovu negativno oblikovanog mozga – to znači da smo im dali važnu komponentu otpornosti. Stari Grci imali su

**R**azvijati pozitivne stavove ne znači govoriti deci *da* sve vreme. To ne znači biti popustljiv, ni štititi ih od razočaranja, ni vaditi ih iz teških situacija. Stvarati pozitivno oblikovan mozak znači pomagati detetu da počne shvatati ko je ono, kakva osoba postaje, da počne shvatati da može nadvladati razočaranja i neuspehe i odabrati život ispunjen dobrim odnosima i smislom.

poseban termin za takvo osećanje sreće, koje se sastoji od smislenosti, povezanosti i mirnog zadovoljstva – *eudaimonia*. To osećanje je najmoćniji i najtrajniji dar koji možemo dati svojoj deci. Tako ćemo im omogućiti da ostvare uspešan život – omogućićemo im da sazru i postanu ono što jeste njihov pravi identitet, a pritom ćemo im pomagati da razviju potrebne veštine. Naravno, istovremeno ćemo raditi i na oblikovanju sopstvenog pozitivnog mozga.

Moramo biti svesni toga da deca na brojne načine odrastaju u okvirima negativno oblikovanog mozga. Razmislite samo o tradicionalnom danu u školi, prepunom pravila i odredbi, standardizovanih testova, pukog učenja napamet i tehnika disciplinovanja, koje nisu nimalo individualizovane. Teško, zar ne? Deca se s tim moraju nositi po šest sati dnevno, pet dana nedeljno, devet meseci godišnje. Grozno. I povrh svega, setimo se samo gustih rasporeda koje im brojni od nas samih nameću, a koji su prepuni dodatnih sati, tutorstva i drugih aktivnosti, zbog kojih deca uveče idu kasno na spavanje jer moraju dovršiti zadatke koje nisu uspela napisati tokom dana, i to upravo zbog svih tih silnih aktivnosti koje ih „obogaćuju”. Ako svemu tome dodamo činjenicu da su digitalni mediji postali tako neodoljivi i svojim auditivnim i vizuelnim mamcima privlače dečju pažnju po cele dane i pružaju im privremeno zadovoljstvo, koje su stari Grci nazivali *hedonia*, onda možemo shvatiti da je oblikovanje pozitivnog mozga posebno važno u ovim modernim vremenima. Na taj način svojoj deci ćemo omogućiti istinitu i dugotrajnu sreću, onakvu kakvu opisuje pojam *eudaimonia*, dobru povezanost i staloženost.

Te digitalne zanimljivosti koje odvlače pažnju, zajedno s pretrpanim rasporedom, često onemogućavaju razvoj pozitivno oblikovanog mozga. Doduše, dok neka od tih iskustava mogu biti izvesno obogaćenje, neka su pak nužno zlo (iako nismo baš sigurni koliko su potrebne određene uvrežene edukacijske prakse jer brojna novija istraživanja pokazuju da takve prakse nisu dobre i brojni edukatori preispituju *status quo* kada je reč o zadacima, školskim rasporedima i disciplini). Naravno, deca moraju naučiti da savladaju svakodnevne stvari, pratiti kalendar i dovršavati zadatke koji nisu nužno ni ugodni ni zabavni. Više puta ćete u knjizi pročitati da

Ako samo pogledate koliko sati tokom dana deca provode radeći stvari koje oblikuju negativan mozak, postaće vam jasno koliko je važno potruditi se da im u što većoj meri nudimo interakcije utemeljene na pozitivno oblikovanom mozgu.

su takve stvari potrebne. Ono što ovde želimo naglasiti jeste to da ako samo pogledate koliko sati tokom dana deca provode radeći stvari koje oblikuju negativan mozak, postaće vam jasno koliko je važno potruditi se da im u što većoj meri nudimo interakcije utemeljene na pozitivno oblikovanom mozgu. Želimo dom pretvoriti u mesto na kojem je oblikovanje pozitivnog mozga konstantan prioritet.

Još jedan aspekt koji ne pripada nastojanju oko pozitivno oblikovanog mozga: ovaj pristup ne želi praviti dodatni pritisak na roditelje da postanu savršeni ili da misle kako nikada ne smeju pogrešiti u interakciji sa svojom decom. Ideja je zapravo da se treba malo opustiti. Upravo kao što ni vaša deca ne treba da budu savršena, ne treba da budete ni vi. Opustite se malo. Budite što više emocionalno prisutni kada je reč o vašoj deci, dopustite da se razvijaju i budite im podrška u celom tom procesu. Ako su vam poznate naše knjige *Razvoj dečjeg mozga* i *Disciplina bez drame*, odmah ćete shvatiti da je ova knjiga njihov nastavak. Sve tri knjige utemeljene su na uverenju da na mozak naše dece – pa onda i na njihove živote – uveliko utiču njihova iskustva, a to uključuje i način na koji komuniciramo s njima, kakav smo im uzor i kakve odnose uspostavljamo s njima. U *Razvoju dečjeg mozga* objasnili smo važnost ciljanog rada na integraciji mozga i odnosa kod dece, zahvaljujući čemu deca mogu u potpunosti biti to što jesu i na smislen se način povezivati s drugim ljudima. U knjizi *Disciplina bez drame* usredsredili smo se na to da uočimo um u pozadini dečjeg ponašanja, da iz njihovih radnji malo po malo shvatamo šta stoji iza njih i da shvatimo da su problemi s disciplinom zapravo prilike da poučimo decu i izgradimo im potrebne veštine.

U ovoj knjizi te koncepte odveli smo korak dalje i primenili ih na pitanje kakvo iskustvo sa svetom generalno želite da vaša deca imaju. Na sledećim stranicama nastojaćemo da vam ponudimo nove pristupe, o kojima možete razmisliti pa razviti pozitivno oblikovan mozak u svakom pojedinom de-



tetu, raspirujući pritom iskru individualnosti koja će, kada se rasplamsa, osvetliti i detetovo osećanje samoga sebe i sveta koji ga okružuje. Uvešćemo vas u neka od najnovijih revolucionarnih naučnih istraživanja o mozgu i pomoći ćemo vam da primenite te informacije u odnosu prema vlastitom detetu. Nešto od toga što ćemo vam pokazati zahtevaće promenu u vašem načinu razmišljanja i delovanja u svojstvu roditelja i nešto će zahtevati i malo prakse, ali ipak će biti i dosta toga što ćete moći da počnete primenjivati odmah, doslovno danas, kako biste prouzrokovali promenu u razvoju svog deteta i u vašem odnosu. Već će vam samo razumevanje nekoliko osnovnih odrednica ovog pristupa olakšati svakodnevicu i povremene izazove s kojima se kao roditelj suočavate – izlivi besa, borbe oko gledanja TV-a i odlaska na spavanje, problemi s domaćim zadacima, rigidni perfekcionizam, tvrdoglavost, svađe s braćom i sestrama – te će vam pomoći da kod svoje dece izgradite trajne veštine, koje će im pomoći da vode ispunjen život.

Usput budi rečeno, obraćamo se roditeljima, ali sve se to odnosi na svakoga ko voli decu i brine se o njima – dede i bake, učitelje, nastavnike, psihoterapeute, trenere i sve one koji su preuzeli tu divnu odgovornost pomažanja deci u razvijanju svih njihovih potencijala. Zahvalni smo što postoji toliko odraslih koji sarađuju, koji vode decu kroz život i vole ih, pa ćemo im pomoći da se upoznaju s konceptom pozitivno oblikovanog mozga.

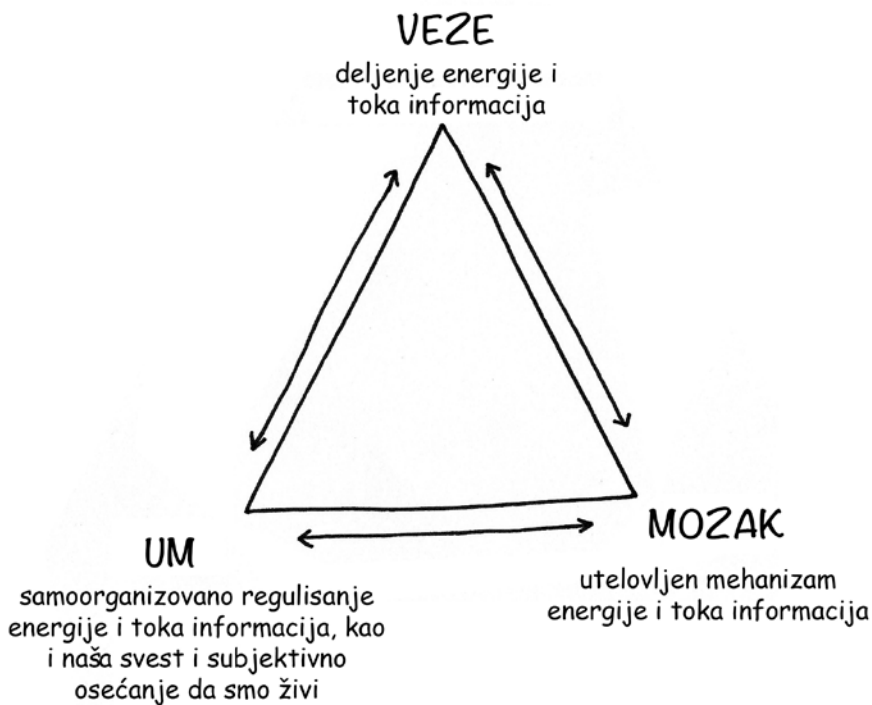
## **Integrisan, „plastičan“ mozak**

Ono što je dosad dato i što ćemo izneti u ostatku knjige zasniva se na najnovijim istraživanjima o mozgu. Naučno sočivo kroz koje posmatramo ove roditeljske izazove naziva se interpersonalnom neurobiologijom (IPNB), koja predstavlja multidisciplinarni pristup utemeljen na brojnim istraživanjima naučnika širom sveta. Den je osnivač i urednik biblioteke *Norton Series on Interpersonal Neurobiology*, opsežne profesionalne biblioteke koja sadrži više od pedeset naslova sa desetinama hiljada naučnih referenci, pa ako ste štreber i želite sve detaljno istražiti o naučnoj pozadini našeg pristupa, nema vam boljeg mesta od te biblioteke. No ne treba da

budete neurobiolog da biste shvatili neke osnove interpersonalne biologije koje vam neposredno mogu koristiti u vašem odnosu s detetom.

U fokusu interpersonalne neurobiologije upravo je ono što i naslućujete: neurobiologija iz interpersonalne perspektive. Pojednostavnjeno, IPNB ispituje kako naš um, naš mozak i naši međuljudski odnosi zajedno oblikuju to što jesmo. To možete zamisliti kao „trougao dobrobiti“. IPNB proučava veze *unutar* mozga pojedinca, ali i veze *između* mozgova različitih pojedinaca koje se pojavljuju u njihovoj interakciji.

## TROUGAO DOBROBITI



Ključni koncept na kojem se IPNB zasniva je *integracija*, koja opisuje šta se događa kada diferencirani delovi sarađuju kao koordinirana celina. Mozak je sastavljen od brojnih delova, a svaki od njih ima različite funkcije:

leva i desna hemisfera; viši i niži delovi mozga; senzorni neuroni, centri pamćenja i brojni drugi umreženi neuronski krugovi, koji imaju funkcije poput upravljanja jezikom, emocijama, motorikom... Svi ti različiti delovi mozga imaju sopstvene odgovornosti, sopstvene poslove koje moraju izvršavati. Kada saraduju kao tim, kao koordinirana celina, mozak postaje integrisan, pa može više toga postići i biti efikasniji nego što bi bio da svaki njegov deo radi sam za sebe. Zbog toga već godinama toliko govorimo o roditeljstvu koje podstiče integraciju mozga: želimo pomoći deci da razviju i integrišu svoj mozak, tako da njegova različita područja postanu bolje povezana, i to strukturno (pri čemu mislimo na fizičku povezanost putem neurona), ali i funkcionalno (pri čemu mislimo na način na koji različita područja zajednički funkcionišu, saraduju). I strukturna i funkcionalna integracija ključne su za opštu dobrobit svakog pojedinca.

Najnovija neuronaučna istraživanja naglašavaju važnost integrisanog mozga. Možda ste čuli za projekat *Human Connectome*, koji finansira NIH (National Institute of Health) i koji okuplja biologe, lekare, računarske naučnike i fizičare, a svi se zajedno bave opsežnim ispitivanjem ljudskog mozga. Jedan od ključnih rezultata istraživanja u sklopu tog projekta, koje je sprovedeno na više od 1200 zdravih ljudskih mozgova, posebno je važan za ono o čemu je reč u ovoj knjizi. Kada pogledate sve one pozitivne ciljeve kojima se svako od nas nada u životu – sreća, fizičko i mentalno zdravlje, uspeh u obrazovanju i poslovnom životu, zadovoljstvo u vezi i tako dalje – preduslov broj jedan za sve to zapravo je integrisan mozak, koji se ogleda u tome koliko su dobro povezani neuroni, tj. koliko su dobro međusobno povezana različita područja mozga.

Drugim rečima, ako želite pomoći svome detetu da odraste u osobu koja će biti sposobna da živi smislen i uspešan život, ne možete učiniti ništa bolje ni važnije nego da mu pomognete da integriše svoj mozak. Naveli smo mnogo praktičnih načina na koje to možete postići, a o tome se uglavnom i radi u knjizi. Kao roditelj – ili kao baka, deda, nastavnik ili neko drugi ko se brine o deci – imate priliku da detetu koje volite pružite iskustva koja će stvarati te važne veze u njegovom mozgu. Svako je dete drugačije i ne postoji recept koji će moći da se primeni u svakoj situaciji, no uz trud i usmerena

Ako želite pomoći svome detetu da odraste u osobu koja će biti sposobna da živi smislen i uspešan život, ne možete učiniti ništa bolje ni važnije nego da mu pomognete da integriše svoj mozak.

nastojanja moći ćete da stvorite prostor u životu svoga deteta koji će mu pomoći da poveže različita područja mozga, i strukturno i funkcionalno, tako da ta područja potom mogu međusobno komunicirati i sarađivati te dovesti do navedenih pozitivnih rezultata.

Positivno oblikovan mozak stanje je integrisanog mozga koji funkcionise tako da podstiče rast integrisanih strukturnih veza unutar sebe. Kada podstičete pozitivno oblikovanje mozga u svakodnevnoj interakciji s detetom, zapravo mu omogućavate da razvije bolje integrisan mozak.

Lako je shvatiti zašto je integracija toliko važna. Služimo se akronimom FACES (lica) da bismo opisali karakteristike integrisanog mozga.

## FACES (lica) integrisanog mozga:

FLEXIBLE (fleksibilan)

ADAPTIVE (prilagodljiv)

COHERENT (povezan)

ENERGIZED (energičan)

STABLE (stabilan)

Dobro povezan, integrisan mozak, u kojem njegovi brojni delovi sarađuju i funkcionišu kao koordinirana i uravnotežena celina, fleksibilniji je, prilagodljiviji, povezaniji, energičniji i stabilniji. Kao rezultat toga dete s integrisanim mozgom bolje će se nositi sa situacijama u kojima stvari ne budu išle onako kako je ono zamislilo. Takvo dete neće delovati iz pozicije *reaktivnosti*, u kojoj je prepušteno na milost i nemilost okruženju i vlastitim emocijama, nego će biti u stanju da deluje iz pozicije receptivnosti, u kojoj će biti voljno i u stanju *da odluči* kako želi reagovati na različite situacije i izazove. Na taj način deca razvijaju razumevanje samih sebe i stvaraju unutarjni kompas koji ih vodi, tako da mogu slediti svoje unutarne ciljeve i puteve. To čini mentalitet pozitivno oblikovanog mozga i jasno nam je zašto on omogućava deci da donose bolje odluke, da se bolje povezuju s drugima i potpunije shvataju sama sebe.

Jedan od ključnih razloga koji omogućava stvaranje višeg stepena integracije je činjenica da je mozak plastičan, dakle da se može ciljano promeniti, a promene se zasnivaju na našim iskustvima. Taj koncept naziva se neuroplastičnost, a odnosi se na to da se kroz naš život ne menja samo naš *um*, dakle način na koji razmišljamo. Dakako, i to se događa, ali *neuroplastičnost* mnogo je više od toga. Fizička arhitektura mozga prilagođava se novim informacijama i stvara nove neuronske puteve, koji nastaju na osnovu onoga što osoba vidi, čuje, dodiruje, o čemu razmišlja, što radi i tako dalje. Sve ono čemu pridajemo pažnju, sve ono što naglašavamo u svojim iskustvima i interakcijama stvara nove veze u našem mozgu. Kada na nešto usmerimo pažnju, aktiviraju se određeni neuroni. Kada se različiti neuroni istovremeno aktiviraju, onda se međusobno povežu.

**KADA NA NEŠTO USMERIMO PAŽNJU,  
AKTIVIRAJU SE NEURONI  
I STVARAJU SE NEURONSKE VEZE.**

Neuroplastičnost dovodi do vrlo zanimljivog pitanja za roditelje s obzirom na to kakva iskustva omogućuju svojoj deci. Budući da roditelji imaju sposobnost stvaranja i učvršćivanja važnih veza u mozgu svoje dece s obzirom na to kako i kuda usmeravaju dečju pažnju, važno je da razmisle o tim iskustvima i o tome stvaranje kakvih veza podstiču u tim mladim mozgovima. Kada usmerimo pažnju nekuda, aktiviraju se određeni neuroni. Ako je mozak pozitivno oblikovan, kada se neuroni aktiviraju, povezuju se na konstruktivan način i menjaju i integrišu mozak. Tako na primer kada detetu čitate priču i upitate ga: „Šta misliš, zašto se ta devojčica rastužila?“, pružate mu priliku da izgradi i ojača neuronski krug za empatiju i društveni angažman u svom mozgu. Dakle, jednostavno zato što ste usmerili detetovu pažnju na tu konkretnu emociju, stvorili ste neuronski krug za razumevanje samoga sebe. Kada na primer pričate šale ili zadajete zagonetke, usmeravate detetovu pažnju na humor i logiku pa mu pomažete da razvije te aspekte svoje ličnosti. Isto tako kada svoje dete izlažete stidu i preteranoj kritičnosti, koja može dolaziti ili od vas, ili od učitelja/nastavnika, ili od trenera, ili bilo koga drugog, u njegovom mozgu stvoriće se putevi koji će uticati na njegovo mišljenje o samome sebi. Takvo negativno stanje, koje nastaje u interakcijama deteta i bliskih mu odraslih osoba, takođe oblikuje mozak, ali ne na pozitivan i integrisan način.

Izbor je na vama: pozitivno ili negativno oblikovan mozak? Baš kao što se vrtlar služi grabuljama ili lekar stetoskopom, roditelj može iskoristiti sredstvo pažnje kako bi uticao na razvoj i

povezivanje važnih delova detetovog mozga.

Upravo na taj način možete usmeriti razvoj detetovog mozga prema stanju integriteta.

Isto tako, zanemarimo li određene aspekte detetovog razvoja, delovi mozga povezani s tim aspektima zakržljaće – neće se razviti u dovoljnoj meri, a mogu čak i u potpunosti uvenuti i umreti. To znači da ako deca ne prođu kroz određena iskustva

**B**udući da roditelji imaju sposobnost stvaranja i učvršćivanja važnih veza u mozgu svoje dece s obzirom na to kako i kuda usmeravaju dečju pažnju, važno je da razmisle o tim iskustvima i o tome stvaranje kakvih veza podstiču u tim mladim mozgovima.

ili ako njihova pažnja nikada ne bude usmerena na određene informacije, može se dogoditi da izgube pristup tim veštinama, i to posebno za vreme adolescencije. Na primer, ako vaše dete nikada ne čuje ništa o velikodušnosti i davanju, područje njegovog mozga zaduženo za te funkcije neće se u potpunosti razviti. Isto će se dogoditi i ako dete nema dovoljno slobodnog vremena za igru, istraživanje i razvijanje radoznalosti. Neuroni koji se aktiviraju pri takvim radnjama jednostavno se neće aktivirati i neće se dogoditi integracija potrebna za napredovanje na tom području. Doduše, neke se od tih veština mogu razviti kasnije u životu uz puno energije i truda, ali ipak je najbolje da se iskustva koja na taj način razvijaju mozak omoguće u detinjstvu i adolescenciji. Kao što ćemo više puta pojasniti, ono što vi cenite i ne cenite i ono na šta usmeravate ili ne usmeravate pažnju, uticaće na to kakvo će postati vaše dete.

Ostali činioci, poput temperamenta i raznih urođenih varijabli, takođe su važni kada je reč o razvoju funkcija i strukture mozga. Geni mogu imati veliku ulogu u oblikovanju mozga, a time i ponašanja pojedinog deteta. No s druge strane, i mi možemo uveliko uticati na svoju decu upravo putem iskustava koja im omogućavamo, čak i kada su neke urođene razlike izvan naše kontrole. To znači da je u svrhu podsticanja razvoja mozga vrlo važno u obzir uzeti individualne potrebe deteta i otkriti koja su mu iskustva potrebna te mu pomoći da usmeri svoju pažnju na način koji odgovara upravo njegovom individualnom temperamentu. Iskustva oblikuju rast veza unutar mozga – u detinjstvu, u adolescenciji, ali i kroz čitav život!