

Татјана Гјурковић и Теа Кнежевић

СЛОНЧИЦУ ЈЕ СТРАХ ОД ВИКАЊА И КАЗНЕ



Илустрације:
Јелена Брезовец



ЕМОЦИЈЕ: СТРАХ **2+**
Едукативна
сликовница
са саветима
за родитеље
и стручњаке у
образовању деце

Дубоко у савани живела је једна живахна слончица. Силно се волела да се игра, скакуће, пева и плеше. Омиљена игра било јој је скакање по барицама од кише.

Тог врелог лета барица готово да и није било. Сваку барицу је требало штедети како би све животиње имале довољно воде за пиће. Али слончица није разумела шта значи штедети.

Једнога дана угледала је барицу и у њој још мало преостале воде. Веома се обрадовала и затрчала најбрже што је могла.

– Прво лева нога, па десна нога и моја сурла! – викала је радосно слончица гацајући по барици.

Потом је дубоко удахнула и сурлицом усисала сву воду. Са сјајем у очима прскала је мајмунчића, лавића и зебрицу, своје пријатеље који су весело плесали око ње.







Одједном је приметила своју маму како долази жустрим кораком.
– О, не! – викнула је уплашено слончица. – Мама изгледа љутито.
Сигурно сам нешто лоше учинила!

– Слончице, шта си то урадила?! – упитала ју је мама. –
Па зар не знаш да имамо тако мало воде и да се њоме не смеш
играти?! Шта ће сад твој брат пити кад ожедни?! Толико сам ти пута
рекла како треба да штедимо воду, а ти се овако разбацујеш?!

Слончица је престрашено спустила своју сурлицу осећајући да јој срце све
јаче и јаче удара. Рамена су јој постала напета, а шапице знојаве.





– За казну ћеш узети кантицу и
отићи до оног далеког језера како би
твој брат могао да попије мало воде! –
оштро јој је наредила мама.

– Али ја не бих, мама... – тихо је одговорила слончица.

– Не желим више да те чујем. Иди и одмах донеси воде за свог брата! – прекинула ју је мама.

– Али тамо су чудовишта... – покушала је да објасни слончица.

– Доста! Ако још нешто кажеш, добићеш још једну казну! – отресито је казала мама, окренула се и отишла.







Слончица је узела кантицу и полагано кренула према великом језеру. Пријатељица зебрица дотрчала је до ње и почела да је прати како слончицу не би био страх.

Иако је још увек била љута, мама је гледала у даљину за слончицом и зебром пазећи да им се нешто не догоди. Одједном ју је преплавило осећање туге и кривице што је била тако груба према својој ћерки.



Страх од критике и казне

Зашто се деца боје?

Сва деца доживљавају страх, и то се сматра нормалном појавом у развоју детета. Страх се јавља када дете процени да га нека ситуација угрожава и да га на неки начин може повредити, било физички било психички. Другим речима, дете тада не верује у свој капацитет да се носи са изазовом који је пред њим. Осим тога, у развојном периоду детета јављају се различити страхови. Поједини од њих чешће се јављају у одређеном узрасту: у узрасту од шестог до осмог месеца дете се може уплашити од непознатог лица; између осмог и једанаестог месеца јавља се сепарацијска анксиозност, то јест страх од одвајања од родитеља; око друге године појављују се страхови од животиња, најчешће буба, змија или паса; око треће године наступа страх од чудовишта, паукова и слично; у узрасту од око 5-6 година дете осећа страх од „сумњивих“ људи, провалника, природних катастрофа, рата, а и даље је присутан страх да се у мраку крију зли људи или натприродна бића као што су чудовишта, вештице, сабласти.

Без обзира на то да ли се одраслој особи страхови детета чине реални или не, за дете су они и те како стварни и на одраслима је да пронађу начин да се дете уз њих поново осети сигурно и заштићено. Када се машта детета испреплету с реалношћу, нарочито је важно да родитељ (и/или друга одрасла особа која одгаја дете) помогне детету да се носи са страхом, да га смири, пружи му подршку физичким контактом и умирујућим речима.

Која је емоционална потреба се крије иза страха?

Емоционална потреба која се јавља приликом доживљавања страха јесте потреба за повратком осећања сигурности. То можемо да остваримо нежним и озбиљним гласом и/или физичким контактом (загрљајем или додиром).

Како препознати страх?

Страх можемо препознати по знаковима као што су:

- укоченост на месту, бежање, удаљавање
- погнута глава и тело погурено према унутра
- повишен тон гласа
- хватање даха, дубоко или убрзано дисање
- плакање

Страх од критике и казне

У нашој култури уобичајено је истицати оно што је лоше учињено, другим речима – критиковати и прекоревати. Често то чинимо добронамерно, да дете или неко други нешто научи и постане вештији. Иако се удео похваљивања у васпитању повећао, и даље оно што је добро учињено и труд који је у то уложен превиђамо и мање истичемо. Када се дете, на пример, понаша социјално неприхватљиво (рецимо разбије тањир), да би научило како то не сме да ради, разговараћемо о његовом поступку, објашњавати му зашто то не сме да чини, а понекад га и казнити како би „упамтило да то не сме радити“. Иако казне имају своју васпитну сврху, уз честе критике оне имају и нежељену последицу: дете развија снажну унутрашњу критичност, што утиче на појаву ниског самопоштовања и анксиозности, честе телесне напетости и страха, а понекад и на развој симптома депресије.

Механизам унутрашњег критичара

Када дете слуша учестале критике, нарочито у ситуацијама описанима у причи, где је проблем настао због дететовог развојног узраста, заиграности и несташности, тада је врло вероватно да ће речи и реченице које дете често чује постати његов унутрашњи говор. То значи да ће у неким ситуацијама бити критички настројено према самом себи, на пример приликом доживљавања неуспеха биће грубо према себи и другима или насрнути на ствари око себе.

Осим унутрашњег говора, дете усваја и снажан емоционални одговор који се такође понавља када доживљава прекор. Као што је у причи описано, дете сигурно осећа страх, стид, кривицу када га одрасли критикује, без обзира на то показује ли дете та осећања. Наиме, због понављаних критика дете може научити да прикрије оно што осећа и почети да испољава љутњу или тугу.

Осим тога, јавља се и физиолошка реакција на прекор, а то је најчешће снажна телесна напетост која се с временом може изразити тиковима, грицањем ноктију, опсесивно-компулзивним радњама, потребом за контролом, сталним отпором према ауторитетима и захтевима или пак претераном послушношћу и великом потребом да се задовоље туђа очекивања.

Родитељска улога

То што често критикујемо јер живимо у друштву наклоњеном таквом понашању, па нам онда (ако то нисмо освестили и не радимо на себи) тај начин комуникације у стресним ситуацијама постаје „аутоматски“, разлог је што се и код нас јавља осећање страха и беспомоћности. У ситуацији попут ове описане у причи родитељ се искрено и с разлогом забринуо. Када постоји неки проблем или када он настане због понашања детета, важно је да одрасла особа постане свесна свог осећања страха и беспомоћности те да пронађе другачији начин да реши новонастали проблем, без грубог критиковања и кажњавања детета.

Шта родитељ може да учини?

- родитељ треба да освести властита осећања у датом тренутку, дубоко удахне и размисли о томе шта је реално очекивати од детета, а шта бисмо ми хтели да дете већ зна
- треба се сетити узраста детета и не очекивати оно што дете с обзиром на то не може испунити (на пример да брине о нечему, поготово ако је обузето игром)
- треба учити дете да се брине за себе јер ће тако научити да се брине и за друге особе и ствари око себе
- треба веровати да ће дете с временом усвојити одређене вештине, као и истрајавати у напору да дете приклонимо да их усвоји на начин који истовремено поштује и њега и његова осећања
- треба истицати и охрабривати дете у тренуцима када учини оно чему га учимо и шта желимо да усвоји

Када потражити стручну помоћ?

Деца: Потражите стручну помоћ психолога и/или дечјег психотерапеута када анксиозност детета постане толико снажна да утиче на његово социоемоционално функционисање (када на пример нема пријатеље, не може нигде да остане само без родитеља иако је то очекивано за његов узраст, кад има ниско самопоштовање), или кад анксиозност почне утицати на академско функционисање детета (када у школи постиже слабије резултате него што то допуштају његове способности). Родитељи: Као што је написано, често снажно критикујемо и кажњавамо у тренуцима властитог страха и беспомоћности. Но ако не желимо да дете развије осећање ниже вредности, нужно је да нађемо неке друге облике комуникације с дететом у тим за нас врло стресним тренуцима. Често заборављамо да и сами имамо неке друге опције за решавање проблема, а рад са психотерапеутом може нам помоћи да их пронађемо.

Малена слоница највише је волела да се игра скачући по барицама. Али њој лепа била је стирашна суша и с барицама се није смела играти како би све животиње имале довољно воде за пиће. Но слончица то није знала. Када ју је ухватила како се игра у барици, мама слоница се јако наљутила и почела да виче на своју девојчицу. Чак ју је и стројо казнила. Уплашена слончица послушно је изнела своју казну, али није претијала да плаче. Када је мама видела колико се њена ћерка уплашила, било јој је веома жао. Извинила се слончици, а појом ју је загрљајима и разговором утешила и умирила.

Сликовница „Слончицу је страх од викања и казне“ бави се проблемом дечјег страха од критике, викања, бурних реакција одраслих и кажњавања. Кроз једноставну причу и животињске ликове деца ће препознати сопствену ситуацију и емоцију страха која се због ње јавља. Сликовница има и додаток са саветима за родитеље који ће им помоћи да боље разумеју понашање свога детета, задовоље његову емоционалну потребу која стоји у основи страха и помогну му да научи да регулише то негативно осећање.

Издања серије „Емоције: страх“



ISBN 978-86-7609-974-0



9 788676 099740