


 [instagram.com/publikpraktikum](https://www.instagram.com/publikpraktikum)

 [facebook.com/publikpraktikum](https://www.facebook.com/publikpraktikum)

[www.publikpraktikum.rs](http://www.publikpraktikum.rs)

Naslov originala:

Daniel J. Siegel, M.D., and Tina Payne Bryson, Ph.D.

THE WHOLE-BRAIN CHILD

12 Revolutionary Strategies to Nurture Your Child's Developing Mind

Copyright © 2011 by Mind Your Brain, Inc., and Bryson Creative Productions, Inc.

All rights reserved.

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2019

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

UREDNIK:

Marina Sabovljević

PREVODILAC:

Uroš Nikolić

LEKTURA:

Maja Banjac Kesić

KOREKTURA:

Milica Rakić

DIZAJN KORICE:

Biljana Babić

ŠTAMPA:

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1000

IZDAVAČ:

Publik praktikum

Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

Sva prava zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku ili bilo kojim sredstvima, elektronskim ili mehaničkim, uključujući fotokopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

DANIJEL DŽ. SIGEL  
TINA PEJN BRAJSON

# Razvoj dečjega mozga

---

**12** revolucionarnih strategija  
za negu i razvoj uma vašeg deteta,  
preživljavanje svakodnevnih porodičnih  
izazova i napredak cele porodice

---



*Za Medi i Aleksa: hvala vam za sve čemu ste me tokom ovih godina naučili i za privilegiju da budem vaš tata; i za Kerolajn, za ljubav i naše zajedničko putovanje.*

*D. Dž. S.*

*Za muškarce u mom životu: mog supruga, Skota, i naša tri dečaka. Vi svaki dan ispunjavate zabavom, avanturom i značenjem.*

*T. P. B.*

Svi ključni detalji, uključujući imena (osim članova porodica autora), izmenjeni su. Ova knjiga ne treba da služi kao zamena za savet obučenih profesionalaca.

---

# Sadržaj

<b>Uvod: Preživi i prosperiraj</b>	<b>7</b>
<b>Poglavlje 1: Roditeljstvo sa mozgom na umu</b>	<b>15</b>
<b>Poglavlje 2: DVA MOZGA SU BOLJA OD JEDNOG</b>	
<b>Povezivanje leve i desne hemisfere</b>	<b>25</b>
<i>Strategija celovitog razvoja mozga br. 1</i>	
<i>Povezivanje i preusmeravanje: surfovanje na emocionalnim talasima</i>	
<i>Strategija celovitog razvoja mozga br. 2</i>	
<i>Imenuj problem: priče koje umiruju velike emocije</i>	
<b>Poglavlje 3: ZIDANJE STEPENIŠTA UMA</b>	
<b>Povezivanje gornjeg nivoa mozga sa donjim</b>	<b>47</b>
<i>Strategija celovitog razvoja mozga br. 3</i>	
<i>Angažuj, ne provociraj: šta privlači gornji nivo mozga</i>	
<i>Strategija celovitog razvoja mozga br. 4</i>	
<i>Tu je, koristi ga: vežbanje gornjeg nivoa mozga</i>	
<i>Strategija celovitog razvoja mozga br. 5</i>	
<i>Tu je, razmrđaj ga: kretanje sprečava gubljenje uma</i>	

<b>Poglavlje 4: LEPTIRIČI, RAZLAZI</b>	
<b>Integracija sećanja za rast i oporavak</b>	<b>74</b>
<i>Strategija celovitog razvoja mozga br. 6</i>	
<i>Koristi daljinski upravljač mozga: premotavanje sećanja</i>	
<i>Strategija celovitog razvoja mozga br. 7</i>	
<i>Seti se da se setiš: kako da prisećanje postane sastavni deo vaše svakodnevice</i>	
<b>Poglavlje 5: JA, UJEDINJEN</b>	
<b>Spajanje mnoštva delova u celinu</b>	<b>97</b>
<i>Strategija celovitog razvoja mozga br. 8</i>	
<i>Nek prođe oluja emocija: naučite da osećanja dolaze i odlaze</i>	
<i>Strategija celovitog razvoja mozga br. 9</i>	
<i>SSOM: obratite pažnju šta se odvija unutra</i>	
<i>Strategija celovitog razvoja mozga br. 10</i>	
<i>Vežbanje vidoumlja: povratak u središte</i>	
<b>Poglavlje 6: JA–MI KONEKCIJA</b>	
<b>Odnos prema drugima</b>	<b>122</b>
<i>Strategija celovitog razvoja mozga br. 11</i>	
<i>Više zabave u porodici: neka vam postane cilj da uživate kada ste zajedno</i>	
<i>Strategija celovitog razvoja mozga br. 12</i>	
<i>Konekcija kroz konflikt: naučite decu raspravljanju, ali sa zajednicom na umu</i>	
<b>Zaključak: KAKO SVE SPOJITI</b>	<b>146</b>
<b>Beleške za frižider</b>	<b>151</b>
<b>Celoviti razvoj mozga – uzrasti i nivoi</b>	<b>153</b>
<b>Izjave zahvalnosti</b>	<b>171</b>
<b>O autorima</b>	<b>175</b>

## Preživi i prosperiraj

Poznati su vam takvi dani, zar ne? Kada vas nedostatak sna, blatnjave kopačke, puter od kikirikija na novom sakou, borbe oko domaćeg, plastelin na tastaturi kompjutera i besomučno ponavljanje rečenice „Ona je prva počela!” dovedu u situaciju da brojite minute do odlaska u krevet. Tih dana, dok (ponovo?!!) pincetom vadite suvo grožđe iz detetove nozdrve, čini vam se da je najviše čemu možete da se nadate da *preživite*.

Međutim, kada se radi o vašoj deci, vaš cilj je daleko viši od pukog preživljavanja. Naravno da želite da što pre pregurate dečje napade besa u restoranima. Ali bez obzira na to da li ste roditelj ili staratelj, vaš konačni cilj jeste da odgojite dete na način koji će mu dozvoliti da *prosperira*. Želite da vaša deca uživaju u srećnim vezama, da imaju dobar uspeh u školi, da vredno rade, budu odgovorna i da se osećaju zadovoljno.

Preživeti. Prosperirati.

Tokom godina, sreli smo se sa hiljadama roditelja. Svaki put kada ih pitamo šta je njima najvažnije, neki od ovih ciljeva uvek su na vrhu liste. Oni žele da prežive teške trenutke roditeljstva, a svojoj deci i njihovim porodicama žele da napreduju. Pošto smo i sami roditelji, jasno je da i mi želimo isto za svoju decu.

Kada smo pribrani, smireni i opušteni, želimo da hranimo um naše dece, da im razvijamo maštu i pomognemo da ostvare svoje potencijale u svim aspektima života. Ali tokom stresnih i napetih situacija, kada je sve što želimo da ih nekako smestimo u auto kako bismo ih konačno odvezli na utakmicu koja samo što nije počela, često možemo samo da se nadamo da će sve proći bez vike i da nećemo morati da čujemo kako nam kažu: „Stvarno ste grozni!”

Zapitajte se na trenutak šta stvarno želite svojoj deci. Koje to kvalitete želite da oni usvoje i razviju u svom životu? Verovatno im želite da budu srećni, nezavisni i uspešni. Želite im da budu u vezi koja ih ispunjava i da žive vredan, smisleni život. Sada razmislite koliko sopstvenog vremena potrošite trudeći se da kod svoje dece razvijete baš te osobine. Ako ste nalik većini roditelja, verovatno vam je najveći izazov kako da pregurate dan (a nekad i narednih pet minuta), te nikako ne ostavljate sebi dovoljno vremena za stvaranje iskustava koja će vašoj deci pomoći da napreduju, kako danas, tako i u budućnosti.

Možda se čak i poredite sa nekakvim bezgrešnim roditeljem koji se nikada ne muči samo da preživi i koji deluje kao da svaki bogovetni sekund pomaže napretku svog deteta. Videli ste ga već: to je predsednik saveta roditelja koji kuva savršene organske obroke, dok istovremeno svojoj deci na latinskom govori kako je važno pomagati drugima, a zatim ih odvozi u muzej u svom hibridnom automobilu dok na radiju svira klasična muzika, a iz ventilacionih otvora dopire blagi miris lavande. Niko od nas ne može da se meri sa ovim zamišljenim superroditeljem. Naročito ako nam se čini da najveći deo svog dana provodimo usredsređeni isključivo na preživljavanje, i svaku rođendansku zabavu završavamo razularenim povikom: „Čujem li da se još jednom posvađate oko luka i strele, *niko* neće dobiti poklone!”

Ako vam bilo šta od ovoga zvuči poznato, imamo sjajne vesti: *trenuci u kojima se samo trudite da preživite zapravo su prilika da pomognete detetu da napreduje*. Ponekad ćete možda osetiti da su dirljivi trenuci puni ljubavi (poput iskrenog razgovora o saosećanju ili karakteru) nespojivi sa izazovima roditeljstva (poput borbe da se konačno uradi domaći zadatak ili suočavanja sa novim razočaranjem). Ali oni zapravo idu ruku podruku. Dete vam ne ukazuje



poštovanje, odgovara vam, pozvani ste na razgovor sa direktorom, zidovi kuće išarani su bojicama; razume se da su to trenuci preživljavanja. Ali istovremeno, to su prilike – ili čak darovi – zato što je trenutak preživljavanja *takođe* i trenutak za prosperitet, i tada na scenu stupaju svi oni važni i smisleni segmenti roditeljstva.

Na primer, setite se situacije za koju samo želite da se završi. Možda kada se vaša deca svađaju po treći put u isto toliko minuta. (Nije previše teško zamisliti, zar ne?) Umesto da samo prekinete svađu i pošaljete ratoborne klince u njihove sobe, možete ih iz nje nečemu naučiti: naučite ih refleksivnom slušanju i saslušavanju tuđeg mišljenja; ili jasnom i pristojnom iskazivanju sopstvenih želja; ili umeću kompromisa, žrtvovanja, pregovaranja i opraštanja. Znamo: u afektu je teško obratiti pažnju na sve to. Ali ako uspete makar malo da razumete emotivne potrebe i mentalno stanje svoje dece, može doći do ovako pozitivnog ishoda – čak i bez mešanja mirovnih trupa Ujedinjenih nacija.

Nema ničeg lošeg u razdvajanju dece kada se svađaju. To je dobra tehnika preživljavanja i ponekad može biti i najbolje rešenje. Ali vrlo često imamo priliku ne samo da prekinemo sukob i utišamo buku već i da uradimo mnogo više. Možemo da pretvorimo to iskustvo u nešto što će razviti kako detetov mozak, tako i njegov karakter i veštine ophođenja sa drugima. S vremenom će vaša deca usavršiti svoje veštine i biće u stanju da razreše konflikte bez pomoći roditelja. I to je samo jedan od mnogih načina na koji možete da im pomognete da napreduju.

Dobra strana ovakvog pristupa je da ne morate da izdvajate neko posebno vreme kako biste pomogli svojoj deci. Možete da iskoristite apsolutno *svaku* interakciju (bila ona ljutita i stresna, ili blaga i puna ljubavi) kao priliku da im pomognete da postanu odgovorni, brižni i sposobni ljudi. To je i glavni cilj ove knjige: da iskoristite trenutke iz ssvakodnevice kako biste pomogli svojoj deci da dostignu puni potencijal. Stranice koje slede nude alternativu uvreženim akademskim pristupima koji previše ističu rezultate i savršenstvo po svaku cenu. Umesto toga, otkrićemo vam kako možete pomoći svojoj deci da se osećaju dobro u sopstvenoj koži i da budu snažna i odlučna. Kako to da uradite? Naš odgovor je jednostavan: morate razumeti osnove funkcionisanja

mladog mozga kome pomažete da raste i razvije se. To je poenta naše knjige.

## KAKO KORISTITI OVU KNJIGU

Bilo da ste roditelj, baka ili deka, učitelj, terapeut ili staratelj, ova knjiga je za vas. Iako od početka do kraja koristimo reč „roditelj”, obraćamo se svakome ko decu odgaja, vaspitava ili na drugi način podržava. Naš cilj je da vas naučimo kako da u svakodnevnom odnosu sa detetom pomognete da ono raste i razvija se. Iako se najveći deo onoga što ćete pročitati može, nakon malog doterivanja, primeniti i na tinejdžere (zapravo, u planu je pisanje nastavka posvećenog isključivo njima), ova knjiga obrađuje period od rođenja do dvanaeste godine života, sa naročitim osvrtom na mališane, decu školskog uzrasta i decu u ranom tinejdžerskom uzrastu.

Na stranicama koje slede objasnićemo perspektivu celovitog razvoja mozga i predočiti vam mnogo načina da pomognete svojoj deci da budu srećnija, zdravija i zadovoljnija sobom. Prvo poglavlje predstavlja prikaz roditeljstva posvećenog mozgu, i uvodi jednostavan ali moćan koncept koji se nalazi u središtu naše ideje celovitog razvoja mozga, a to je integracija. U drugom poglavlju videćemo kako leva i desna hemisfera detetovog mozga mogu zajedno da rade i tako pomognu da dete bude podjednako povezano i sa logičkom i sa emocionalnom stranom mozga. Treće poglavlje opisuje važnost povezivanja instinktivnog, „mozga iz prizemlja”, sa promišljenijim „mozgom na spratu”, koji je odgovoran za donošenje odluka, lični uvid, empatiju i moral. U četvrtom poglavlju pomoći ćemo detetu da se suoči sa bolnim trenucima iz prošlosti tako što ćemo ih pojasniti na strpljiv, brižan i detaljan način. Peto poglavlje uči vašu decu da steknu sposobnost da zastanu i sagledaju sopstveno stanje svesti. Jednom kada to uspeju, moći će da prave izbore koji će im doneti kontrolu nad osećanjima i bolje će reagovati na svet oko sebe. Šesto poglavlje pokazaće vam kako da naučite svoju decu sreći i osećanju ispunjenosti koje proističe iz istovremene povezanosti sa drugima i održavanja svog jedinstvenog identiteta.

Jasno razumevanje ovih aspekata našeg pristupa pružiće vam sasvim drugačiji pogled na roditeljstvo. Kao roditelji, programirani

smo da zaštitimo svoju decu od svakog bola, ali to, nažalost, nije moguće. Nekad će pasti, nekad će se uvrediti, uplašiti, rastužiti i razbesneti. U stvari, vrlo često im baš ovakva teška iskustva i doživljavaju da rastu i uče o svetu. Umesto da ih zaštitimo od teškoća na koje će, neminovno, naleteti, možemo im pomoći da uče iz njih i ugrade ih u svoje razumevanje sveta. Jer dečje razumevanje sveta i života ne zavisi samo od onoga što im se dešava, već i od načina na koji reaguju njihovi roditelji, učitelji i staratelji.

Imajući to u vidu, jedan od naših osnovnih ciljeva bio je da pomognemo tako što ćemo vam dati konkretne alatke koje će roditeljstvo za vas učiniti lakšim, a odnose sa vašom decom smislenijim. Iz tog razloga je otprilike polovina svakog poglavlja posvećena onome što vi sami možete uraditi, uz praktične primere i sugestije za primenu naučnih koncepata iz tog poglavlja.

Uz to, na kraju svakog poglavlja naći ćete dva odeljka koji treba da vam pomognu da lakše primenite svoja nova saznanja. Prvi se zove „deca i razvoj mozga“, i pomoći će vam da naučite svoju decu osnovama koje smo u poglavlju obradili. Možda deluje čudno razgovarati sa decom o problemima mozga. Ipak je to *ozbiljna* nauka. Ali otkrili smo da su čak i vrlo mala deca (uzrasta svega četiri ili pet godina) u stanju da shvate neke važne principe funkcionisanja mozga, i samim tim bolje i na novi način razumeju i sebe i svoje ponašanje i osećanja. Ovo saznanje znatno pomaže, kako deci, tako i roditelju koji se trudi da dete nauči, disciplinuje i voli na način koji će oboma odgovarati. Prilikom pisanja ovog odeljka imali smo na umu decu školskog uzrasta, ali vi slobodno možete prilagoditi informacije uzrastu vašeg deteta.

Drugi odeljak na kraju svakog poglavlja zove se „Integrišite se“. Budući da je najveći deo knjige posvećen unutrašnjem razvoju vašeg deteta i vezi između vas, ovde ćemo vam pomoći da primenite koncept iz poglavlja i na vaš život i odnose u njemu. Tokom razvoja, mozak deteta „preslikava“ mozak roditelja. Drugim rečima, rast i razvoj roditelja, ili njegov nedostatak, utiču na mozak deteta. Ako su roditelji svesni i emocionalno zdravi, i njihova deca imaju koristi od toga. Integrisanog mozga i očuvane svesti, podarićete vašem detetu jedan od najlepših, najvelikodušnijih darova koji postoje.

Još jedna alatka za koju se nadamo da će biti od pomoći zove se „Uzrasti i nivoi“ i nalazi se na kraju knjige; ovde nudimo jednostavan

pregled ideja iz knjige i njihovu moguću primenu u zavisnosti od uzrasta vašeg deteta. Ideje iz svakog pojedinačnog poglavlja mogu se primeniti odmah, i tekstovi su prožeti brojnim predlozima za njihovu primenu u zavisnosti od detetovog uzrasta i nivoa razvoja. Međutim, u želji da roditeljima još više olakšamo, u ovom odeljku na kraju knjige kategorizovali smo sve predloge prema uzrastu i stepenu razvoja. Ako ste majka trogodišnjaka, na primer, ovde možete pronaći brzi podsetnik šta treba raditi kako bi se poboljšala integracija između leve i desne hemisfere mozga vašeg deteta. Zatim, dok mališan raste, možete se vraćati knjizi i konsultovati listu primera i sugestija koji najbolje odgovaraju detetovom trenutnom uzrastu.

Sem toga, neposredno pre odeljka „Uzrasti i nivoi”, naći ćete „Beleške za frižider” koji vrlo sažeto ističu najbitnije poente knjige. Ovu stranicu možete fotokopirati i zakačiti je na vrata frižidera, kako biste zajedno sa svima koji vole vašu decu (roditelji, dadilje, bake, deke, itd.) doprineli njihovom boljitku.

Nadamo se da ćete uočiti da smo mislili i na vas tako što smo se trudili da učinimo knjigu što pristupačnijom i što lakšom za čitanje. Kao naučnici, naglasili smo tačnost i preciznost; kao roditelji, težili smo praktičnom razumevanju. Borili smo se da usaglasimo ove dve strane kako bismo vam pružili najaktuelnije i najvažnije informacije na jasan, koristan i lako primenljiv način. Iako je knjiga bez sumnje zasnovana na naučnim teorijama, dok je čitate, nećete se osećati kao da ste na predavanju, niti da listate nekakav akademski žurnal. Knjiga zaista govori o nauci mozga i bili smo apsolutno rešeni da ostanemo verni rezultatima brojnih naučnih istraživanja. Ali želimo da podelimo ove informacije sa vama na način koji vas prihvata, a ne izopštava. Oboje smo u karijeri pokušavali da komplikovana ali presudna naučna saznanja predočimo roditeljima tako da ih lako razumeju i odmah primene u svakodnevnim odnosima sa svojom decom. Zato ne treba da se plašite naučnog trućanja. Verujemo da ćete, zapravo, biti fascinirani time što je većina osnovnih informacija zapravo vrlo jednostavna i lako primenljiva. (Ako vas više zanima naučna strana našeg rada, preporučujemo da pogledate Denove knjige *Pogled u um* i *Um koji se razvija*, koje su već stigle do drugog izdanja).

Hvala vam što ćete zajedno sa nama otkrivati načine na koje zaista možete pomoći svojoj deci da postanu srećnija, zdravija i zadovoljnija sobom. Nakon što shvatite kako mozak funkcioniše, moći ćete lakše da odredite čemu želite da naučite decu, i kako i zašto na njih treba reagovati. Moći ćete da učinite mnogo više od pukog preživljavanja. Pružite svojoj deci iskustva koja razvijaju mozak kao celinu i srešćete se sa manje svakodnevnih kriza roditeljstva. Ali pre svega, razumevanje integracije pomoći će vam da bolje spoznate sopstveno dete, da efikasnije odgovorite na teške situacije i da izgradite temelje ljubavi i sreće koji će trajati čitav život. Rezultat svega toga biće bolji život ne samo za vaše dete, već i za vas i za čitavu vašu porodicu.

Molimo vas da posetite naš veb-sajt i podelite sa nama vaša iskustva u roditeljstvu nakon primene naših saveta. Želimo da vas čujemo.

*Den i Tina*

[www.wholebrainchild.com](http://www.wholebrainchild.com)



## Roditeljstvo sa mozgom na umu

Roditelji su često stručnjaci za telo svoje dece. Tačno znaju da telesna temperatura viša od 37 stepeni znači bolest. Tačno znaju da očiste posekotinu tako da se ne inficira. Tačno znaju posle kakve večere njihovo dete ostaje budno do duboko u noć.

Ali čak i najbrižnijim, najobrazovanim roditeljima često nedostaju osnovne informacije o mozgu njihovog deteta. Zar to nije iznenađujuće? Naročito ako imate u vidu centralnu ulogu koju mozak ima u bukvalno svakom aspektu detetovog života do koga je roditeljima stalo: u disciplini, donošenju odluka, samosvesti, učenju, odnosima sa drugima i tako dalje. Zapravo, može se reći da mozak u stvari određuje ko smo i šta radimo. A pošto je dečji mozak pod velikim uticajem iskustava koje mi kao roditelji nudimo, znanje o promenama koje podstičemo može nam pomoći da odgajimo snažnije i otpornije dete.

Zato želimo da vam predstavimo perspektivu celovitog razvoja mozga. Hteli bismo da objasnimo neke osnovne koncepte o mozgu i da vam pomognemo da primenite nova znanja tako da vam roditeljstvo postane lakše i svrsishodnije. Ne tvrdimo da će vas podizanje deteta na ovaj način rešiti svih muka koje roditeljstvo donosi. *Međutim, nakon što naučite nekoliko jednostavnih i lako savladivih*

*pravila o radu mozga, bolje ćete razumeti svoje dete, efikasnije ćete reagovati na teške situacije i izgradićete osnove za detetovo socijalno, emocionalno i mentalno zdravlje. Sve što kao roditelj činite je važno, i predstavićemo vam direktne ideje zasnovane na nauci pomoću kojih ćete izgraditi jaku vezu sa svojim detetom, oblikovati njegov mozak na pravi način i pružiti mu najbolju osnovu za zdrav i srećan život.*

Dozvolite da vam ispričamo priču koja ilustruje koliko koristi roditelji mogu imati od ovih informacija.

## IJA VUU VUU

Jednoga dana Marijani je zazvonio telefon na poslu i rečeno joj je da su njen dvogodišnji sin Marko i njegova bebisiterka imali saobraćajnu nesreću. Sa Markom je sve u redu, ali je bebisiterka, koja je bila za volanom, prebačena u bolnicu.

Marijana, inače direktorka jedne osnovne škole, unezvereno je otrčala na lice mesta gde su joj rekli da je bebisiterka imala epileptični napad dok je vozila. Jedan od vatrogasaca bezuspešno je pokušavao da umiri dečaka. Ali čim ga je Marijana uzela u naručje, Marko je počeo da se smiruje.

Nakon što je prestao da plače, Marko je počeo da priča Marijani šta se dogodilo. Na jeziku dvogodišnjaka koji su razumeli samo njegovi roditelji i bebisiterka, uporno je ponavljao frazu: „Ija vuu vuu.“ „Ija“ je na njegovom jeziku „Sofija“, što je bilo ime bebisiterke koju je obožavao, a „vuu vuu“ je način na koji je opisivao sirene na vatrogasnom kamionu (ili, u ovom slučaju, ambulantskih kola). Ponavljanjem rečenice „Ija vuu vuu“, Marko je želeo da ukaže na detalj priče koji je njemu izgledao najvažnije: Sofiju su odveli od njega.

U ovakvoj situaciji, mnogi od nas verovatno bi odlučili da umire Marka govoreći mu da će Sofija biti dobro, a zatim bi pokušali da ga nateraju da misli o nečemu drugom: „Vodim te na sladoled!“ Tokom narednih dana, mnogi roditelji izbegavali bi da razgovaraju o incidentu kako ne bi uznemirili svoje dete. Problem sa pristupom „vodim te na sladoled“ jeste što detetu i dalje nije jasno šta se desilo, i zbog čega. Jake i strašne emocije još ga opsedaju, ali nije mu dozvoljeno (niti omogućeno) da se na efikasan način njima pozabavi.



Marijana nije napravila takvu grešku. Budući da je već slušala Tinina predavanja o roditeljstvu i mozgu, smesta je primenila naučeno. Iste noći, kao i tokom naredne sedmice, kad god bi se Marko u mislima vratio na udes, Marijana mu je pomagala da iznova prepriča priču. Rekla bi mu: „Ti i Sofija ste imali nesreću, je li tako?“ Čuvši ovo, Marko bi ispružio ruke i zatresao ih, imitirajući Sofijin napad. „Jeste, Sofija je imala napad i počela je da se trese, jelda?“ Zatim bi usledilo Markovo poznato: „Ija vuu vuu“, na šta bi Marijana odgovorila sa „Jeste. Vuu vuu je došao i odveo Sofiju kod lekara. I sada joj je bolje. Juče smo joj bili u poseti, sećaš se? Odlično se drži, zar ne?“

Dozvolivši Marku da iznova prepričava događaj, Marijana mu je pomogla da shvati šta se dogodilo kako bi mogao da započne suočavanje sa sopstvenim emocijama. Pošto je znala koliko je važno pomoći detetovom mozgu da obradi užasavajuće iskustvo, zajedno sa njim prolazila je sve detalje kako bi dete ovladalo sopstvenim strahom, a zatim nastavilo sa svojim svakodnevnim rutinama na zdrav i uravnotežen način. Narednih dana Marko je sve ređe pominjao nesreću, sve dok nije postala samo jedno od njegovih životnih iskustava; doduše, i jedno od najvažnijih.

Na sledećim stranicama biće vam detaljno objašnjeno zašto je Marijana baš tako postupila, i kako je njen pristup pomogao Marku i sa praktične i sa neurološke strane. Naučićete da primenite svoje novostečeno znanje i učinićete roditeljstvo jednostavnijim i smislenijim.

U osnovi Marijaninog pristupa, baš kao i u osnovi ove knjige, jeste *integracija*. Jasno razumevanje integracije daće vam moć da potpuno preokrenete ugao gledanja na roditeljstvo. Omogućiće vam da više uživate sa svojom decom i stvoriće im potporu za emotivno ispunjen i vredan život.

## ŠTA JE INTEGRACIJA I ZBOG ČEGA JE VAŽNA?

Većina nas ne razmišlja o tome da je naš mozak sačinjen iz mnoštva različitih delova, i da svaki deo ima različitu ulogu. Na primer, leva strana mozga pomaže vam da logično razmišljate i organizujete misli u rečenice, a desna strana da iskusite emocije i tumačite

neverbalnu komunikaciju. Tu su takođe i „mozak reptila” koji vam omogućava instinktivne reakcije u deliću sekunde koje vam mogu spasti život, kao i „mozak sisara” koji je zadužen za veze sa drugim pripadnicima vrste. Jedan deo vašeg mozga zadužen je samo za pamćenje; drugi samo za moralno i etičko odlučivanje. Može se reći da naš mozak ima različite ličnosti – jednu racionalnu, drugu iracionalnu; jednu refleksivnu, drugu reaktivnu. Nije ni čudo što se u različitim prilikama ponašamo kao sasvim druga osoba!

Ključ uspeha jeste omogućiti svim ovim delovima zajedničko funkcionisanje – drugim rečima, integrisati ih. Integracijom svi zasebni delovi vašeg mozga rade kao jedna celina. Sličan proces odvija se i u telu, koje ima različite organe za različite poslove: pluća uzimaju vazduh, srce pumpa krv, stomak vari hranu. Da bi telo bilo zdravo, svi organi moraju biti integrisani. Drugim rečima, svi oni moraju obavljati svoju ulogu dok istovremeno funkcionišu jedni sa drugima. U tome je i smisao integracije: povezivanje različitih elemenata u funkcionalnu celinu. I baš kao što je to slučaj i sa vašim telom, i vaš mozak funkcioniše najbolje kada su svi delovi usaglašeni i uravnoteženi. To radi integracija: koordinira između različitih delova mozga i drži ih u ravnoteži. Lako se primeti kada deca nisu integrisana – podlegnu emocijama, postaju zbunjena i haotična. Nisu u stanju da pribrano reaguju u datom trenutku. Izlivi besa, histerija, agresija i slična neprijatna stanja roditeljstva (i samog života) rezultat su gubitka integracije, poznatog i kao dezintegracija.

Želimo da pomognemo našoj deci da budu bolje integrisana i da koriste ceo mozak na uravnotežen način. Primera radi, želimo da uspostave *horizontalnu* integraciju tako da leva, logička strana mozga dobro saraduje sa desnom, emotivnom stanom. Želimo im i *vertikalnu integraciju*: da fizički viši delovi mozga, zaduženi za promišljanje, budu u skladu sa donjim delovima, zaduženim za instinktivno reagovanje i opstanak.

Integracija je u svojoj biti fascinantna, iako je većina ljudi zapravo nije ni svesna. Poslednjih godina naučnici su razvili tehnologiju skeniranja mozga koja istraživačima omogućava proučavanje mozga na sasvim novi način. Ta nova tehnologija u velikoj meri potvrdila je dotadašnja znanja i verovanja. Međutim, jedno od otkrića koje je do temelja uzdrimalo nauku bilo je da je mozak zapravo „od

plastike”, tj. da može da se oblikuje. Mozak se fizički menja tokom čitavog našeg života, a ne samo u detinjstvu, kako smo ranije pretpostavljali.

Šta oblikuje mozak? Iskustvo. Čak i u dubokoj starosti, naša iskustva menjaju fizičku strukturu mozga. Tokom proživljavanja iskustva, ćelije u našem mozgu zvane neuroni se aktiviraju, odnosno „pale”. U mozgu ima stotinu milijardi neurona, i svaki od njih je u proseku povezan sa deset hiljada drugih neurona. Način na koji se određene veze unutar mozga aktiviraju određuje prirodu našeg mišljenja, od toga kako doživljavamo zvuke i slike, do apstraktnog mišljenja i rasuđivanja. Kada se neuroni upale, među njima se stvaraju nove veze. S vremenom te nove veze dovode do „premrežavanja” mozga. Ovo je veoma uzbuđljivo. To znači da ne moramo do kraja života ostati zarobljenici svojih trenutnih misli ili osećanja: možemo da prespojimo veze kako bismo bili zdraviji i srećniji. Ovo važi ne samo za decu i adolescente, već i za svakoga od nas, i to tokom celog životnog veka.

Upravo sada, mozak vašeg deteta neprestano se umrežava i premežava, a iskustva koja mu vi pružate u velikoj meri će odrediti njegovu strukturu. Nema pritiska, zar ne? Ipak, nemojte brinuti. Nauka se postarala za to da se osnovna arhitektura mozga razvije na pravi način uz odgovarajuću ishranu, dosta sna i stimulaciju. Geni, razume se, igraju važnu ulogu u formiranju ličnosti, naročito kada se radi o temperamentu. Ali otkrića iz različitih oblasti psihologije razvoja dovode do zaključka da sve što nam se dešava – muzika koju slušamo, ljudi koje volimo, knjige koje čitamo, vaspitanje koje dobijamo, emocije koje osećamo – znatno utiču na način na koji se naš mozak razvija. Drugim rečima, ne računajući bazičnu arhitekturu mozga i urođeni temperament, roditelji imaju mnogo mogućnosti da deci pruže iskustva koja će im pomoći da razviju otporan i dobro integrisan mozak. Ova knjiga pokazaće vam kako da iskoristite svakodnevna iskustva da tu integraciju pospešite.

Na primer, deca čiji roditelji razgovaraju sa njima o njihovim iskustvima imaju bolji pristup sećanjima na iskustva. Deca sa kojom roditelji razgovaraju o osećanjima imaju razvijenu emocionalnu inteligenciju i potpunije razumevanje kako svojih osećanja, tako i osećanja drugih ljudi. Stidljiva deca koju roditelji ohrabruju

i podržavaju u otkrivanju sveta polako se oslobađaju, dok previše zaštićena ili zanemarena deca naglavačke i bez ikakve podrške upadaju u situacije koje mogu izazvati stres.

Postoji čitava oblast nauke dečjeg razvoja koja potvrđuje upravo ove tvrdnje, a najnovija otkrića iz oblasti neuroplastičnosti podržavaju ideju da roditelji direktno utiču na oblik detetovog mozga iskustvima koja mu pružaju. Sati provedeni pred ekranom, u igranju video-igrice, gledanju televizije ili slanju poruka, umrežiće mozak na određen način. Sport, muzika i obrazovne aktivnosti umrežiće ga na drugi način. Druženje sa porodicom i prijateljima, učenje o vezama i direktnom odnosu sa drugima učiniće to na još drugačiji način. Sve što nam se dešava ima uticaj na način na koji se naš mozak razvija.

Proces umrežavanja i premrežavanja u samoj je osnovi integracije: ako deci pružamo iskustva, različiti delovi njihovog mozga moći će da se povežu. A dok sarađuju, i vlakna koja ih povezuju jačaju. Krajnji rezultat ovog procesa je snažnija povezanost različitih delova koji su bolje usklađeni. Baš kao što skup pojedinačnih glasova u horu čini harmoniju kakvu nijedan solista nije u stanju da stvori, i integrisani mozak sposoban je za mnogo više od svih njegovih delova posmatranih zasebno.

To je ono što želimo za svu decu: želimo da im pomognemo da im mozak postane više integrisan, kako bi iskoristila svoj puni potencijal. Upravo to je Marijana učinila za Marka. Pomažući mu da iznova prepričava iskustvo („Ija vuu vuu”), sprečila je jezive i traumatične emocije u desnoj strani njegovog mozga da prevladaju. Uradila je to tako što je insistirala na stvarnim detaljima koji su smešteni u levoj, logičkoj stani mozga (koja je kod dvogodišnjaka tek počela da se razvija), kako bi detetu predstavila nesreću na način na koji ono može da je razume.

Da mu mama nije pomogla da ispriča i shvati čitavu priču, Marko ne bi uspeo da prevaziđe svoje strahove, i oni bi pre ili kasnije isplivali na površinu. Možda bi razvio fobiju od vožnje automobilom, ili od razdvajanja od roditelja, ili bi ga desna, emotivna strana mozga, terala na česte i iznenadne izlive besa. Umesto toga, Marijana mu je pomogla da obrati pažnju i na stvarne detalje nesreće i na svoje emocije, tokom čega je podjednako koristio i levu i desnu stranu mozga, jačajući time njihovu povezanost (u drugom poglavlju

detaljnije ćemo objasniti ovaj koncept). Nakon što je postao bolje integrisan, mogao je da se vrati normalnom životu dvogodišnjaka, umesto da i dalje bude uplašen i uznemiren onim što je doživeo.

Uzmimo drugi primer. Sada kada ste i vi i vaša braća ili sestre odrasli ljudi, da li se i dalje nadmećete ko će prvi pritisnuti dugme u liftu? Naravno da ne. (Dobro, barem se nadamo.) A da li vaša deca to rade? Ako su tipična deca, odgovor je verovatno da.

Razlog za ovu promenu takođe leži u mozgu i integraciji. Rivalstvo između braće i sestara jedno je od mnogih stvari koje roditeljstvo čine teškim – tu su napadi besa, neposlušnost, borbe oko domaćeg zadatka, kažnjavanje i slično. Svi ovi izazovi nastaju usled *manjka integracije* unutar mozga vašeg deteta, što nameravamo da objasnimo u narednim poglavljima. Razlog zbog koga mozak nije uvek sposoban za integraciju je jednostavan: nije imao vremena da se razvije. Zapravo, dugačak put tek je pred njim, budući da se smatra da je čovekov mozak potpuno razvijen tek negde oko dva-deset pete godine života.

Loše vesti su, dakle, sledeće: moraćete da sačekate da se mozak vašeg deteta razvije. Tako je. Bez obzira na to koliko vam briljantno deluje vaš predškolač, još nema mozak desetogodišnjaka, i neće ga imati još nekoliko godina. Brzina sazrevanja mozga umnogome je uslovljena genima koje nasleđujemo. Ali zato je nivo integracije ono na šta sami možemo da utičemo svakog dana.

*Dobre vesti su da korišćenjem svakodnevnih situacija možete da utičete na to koliko dobro će se mozak vašeg deteta integrisati.* Kao prvo, možete da razvijete različite elemente detetovog mozga nudeći im prilike za vežbu. Kao drugo, možete olakšati integraciju tako da različiti delovi postanu bolje povezani i snažnije rade zajedno. Ovim ne postižete da vaša deca brže odrastu – jednostavno im pomožete da razviju i integrišu različite delove sopstvenog uma. Ne pričamo ni o iscrpljivanju sebe (ili dece) tako što ćete tvrdoglavo pokušavati da svaku situaciju ispunite značenjem i smislom. Sve što treba da uradite jeste da budete prisutni u životu svoje dece kako biste mogli da im pomognete da budu bolje integrisana. Rezultat svega biće emotivno, intelektualno i socijalno uspešna deca. Integrisani mozak znači bolje donošenje odluka, bolju kontrolu tela i emocija, potpunije razumevanje sebe, snažnije odnose sa drugima

i uspeh u školi. A sve to počinje iskustvima koje roditelji i drugi stariji pružaju, iskustvima koja predstavljaju temelj za integraciju i mentalno zdravlje.

## SAVLADATI VODENU STRUJU: MIRNA PLOVIDBA IZMEĐU HAOSA I RIGIDNOSTI

Pogledajmo malo detaljnije kako izgleda kada osoba – dete ili odrastao čovek – živi u stanju integracije. Kada je osoba dobro integrisana, uživa u blagostanju i mentalnom zdravlju. Ali to nije tako lako definisati. Zapravo, iako su do sada ispisane čitave biblioteke o mentalnim *bolestima*, mentalno *zdravlje* se retko definiše. Den je iskovao definiciju mentalnog zdravlja koju počinju da koriste istraživači i terapeuti širom sveta. Bazirana je na konceptu integracije i zahteva razumevanje složene dinamike odnosa i mozga. Ako bismo hteli da je iskažemo na jednostavan način, mogli bismo da opišemo mentalno zdravlje kao sposobnost da se održimo na „reci blagostanja”.

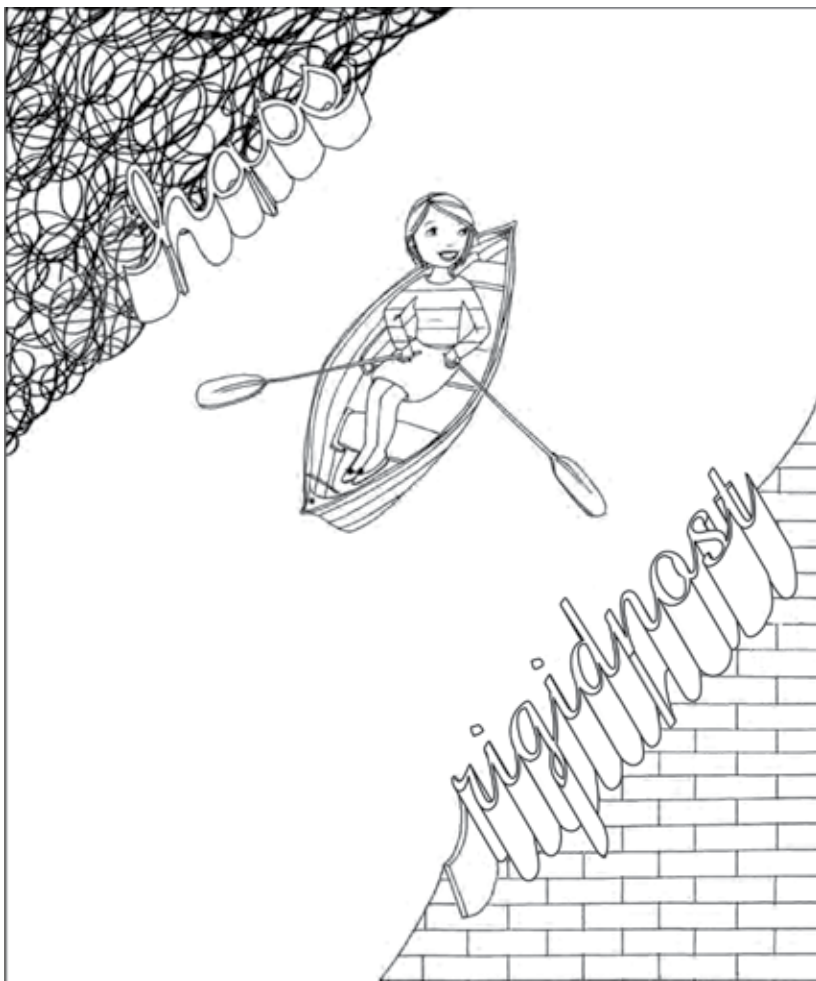
Zamislite mirnu reku koja teče kroz seoske predele. To je vaša reka blagostanja. Bilo da ste u vodi ili polako plovite u čamcu, osećate se kao da ste u ravnoteži sa svetom oko sebe. Imate jasnu predstavu o sebi, drugim ljudima i svom životu. Možete biti fleksibilni i prilagoditi se kada situacija nalaže. Stabilni ste i smireni.

Međutim, tokom plovidbe povremeno ćete se približiti jednoj ili drugoj obali. Ovo izaziva različite probleme, u zavisnosti od toga kojoj se obali približavate. Jedna obala predstavlja kaos, mesto na kome nemate kontrolu. Umesto da plovite mirnom rekam, uhvaćeni ste u brzake, i konfuzija i munjeviti obrti vode vas kroz dan. Neophodno je da se udaljite od obale haosa i vratite se mirnom toku reke.

Ipak, nemojte ići predaleko, zato što i druga obala nosi svoje rizike. To je obala rigidnosti, sušta suprotnost haosu. Za razliku od gubitka kontrole, rigidnost je stanje u kome *namećete* kontrolu svemu i svima oko sebe. Postajete potpuno nespremni za prilagođavanje, kompromise ili pregovore. Kraj obale rigidnosti zaudara ustajala voda, a trska i grane drveća sprečavaju vaš čamac da se lako vrati na reku blagostanja.

Dakle, jedna krajnost je kaos, gde nema nimalo kontrole. Druga krajnost je rigidnost, gde je kontrole previše, i nedostaje fleksibilnosti

i prilagodljivosti. Svi mi se tokom dana krećemo između ove dve obale, naročito dok pokušavamo da preživimo roditeljstvo. Kada smo najbliže obali haosa, ili obali rigidnosti, istovremeno smo najdalje od mentalnog ili emocionalnog zdravlja. Što duže možemo da izbegavamo obale, više vremena provodimo uživajući na reci blagostanja. Veći deo života odraslih osoba može se posmatrati kao kretanje ovom stazom; ponekad u harmoniji sa tokom reke blagostanja, ali ponekad i u haosu, rigidnosti, ili šetanju između dve krajnosti. Harmonija nastaje iz integracije. Haos i rigidnost rastu kada je integracija blokirana.



Sve ovo odnosi se i na našu decu. Ona imaju svoje male čamce u kojima plove svojim rekama blagostanja. Mnogi izazovi sa kojima se kao roditelji suočavamo nastaju kada naša deca ne plove skladno, kada su ili previše haotična ili previše rigidna. Vaš trogodišnjak neće da deli svoje igračke sa ostalom decom u parku? Rigidnost. Plače, vrišti i baca pesak unaokolo ako mu novi drugar uzme igračku? Haos. Ono što vi možete da uradite jeste da navedete svoje dete nazad na glavni tok reke, u stanje harmonije koje je daleko i od haosa i od rigidnosti.

Isto važi i za stariju decu. Vaša obično stalozena jedanaestogodišnja ćerka histerično plače zato što nije dobila željenu deonicu u školskom horu. Odbija da se smiri i uporno vam ponavlja da baš ona ima najbolji glas u čitavom razredu. Time zapravo šeta čas do obale haosa, čas do obale rigidnosti, budući da su joj emocije očigledno odnele prevlast nad logikom. Rezultat svega je da tvrdoglavo odbija da prizna da je neko drugi jednako talentovan kao i ona. Vi možete da je usmerite nazad na tok blagostanja kako bi uspostavila unutrašnju ravnotežu i dospela u integrisano stanje (ne brinite, pokazaćemo vam brojne načine da ovo uradite).

Svi trenuci preživljavanja uklapaju se u ovaj okvir, na jedan ili drugi način. Verujemo da ćete se zapanjiti kada otkrijete koliko vam princip haosa i rigidnosti zapravo pomaže da razumete i najekstremnije ponašanje vaše dece. Ovi koncepti zapravo vam dozvoljavaju da „izmerite temperaturu”, odnosno tačan nivo integracije svog deteta u datom trenutku. Ako vidite haos i/ ili rigidnost, znaćete da dete nije u stanju integracije. Isto tako, dok se dete *nalazi* u stanju integracije, ispoljava kvalitete koje pripisujemo osobi koja je mentalno i emocionalno zdrava: fleksibilno je, prilagodljivo, stabilno, u stanju da razume sebe i svet koji ga okružuje. Moćni i praktični pristup integracije omogućava nam da prepoznamo brojne načine na koji naša deca (ili mi sami) trpe haos i rigidnost usled blokirane integracije. Kada postanemo svesni ovog principa, moći ćemo da kreiramo i sprovedemo strategije koje će uvesti integraciju u naš život i u život naše dece. Ove svakodnevne strategije celovitog razvoja mozga detaljno ćemo predstaviti u svakom od narednih poglavlja.