

*3 Montessori alata za
smirivanje snažnih emocija i
tantruma u 60 sekundi ili manje*



Vaše dijete se lako uzruja oko sitnice, baca se po podu i vrišti ili se ljuti, baca stvari i plače? Čuli ste izraze strašni dvogodišnjaci, užasni trogodišnjaci, nemogući tinejdžeri pa počinjete vjerovati da je to možda stvarno normalno? Da nema drugog načina? Da mi kao roditelji tu jednostavno ne možemo ništa učiniti? Ako ste ikada viknuli na svoje dijete, osjećali se preplavljeno ili jednostavno niste znali kako smiriti situaciju, niste sami.

Roditeljstvo je put pun izazova, ali ne mora biti put prepun borbi, plača i očaja na obje strane. Djetetova istinska priroda očituje se kroz mir, ljubav i suradnju, znatiželju i istraživanje, ne kroz sukob i emocionalne ispade. U naše vrijeme normalizira se i opravdava nešto što nije istinska, normalna priroda djeteta. Dijete koje se svađa, vrišti, plače, udara i baca se, nije u skladu sa svojom prirodom. Ono je izbačeno iz ravnoteže i potrebna mu je pomoć, pravo vodstvo i okolina u kojoj će se vratiti svom prirodnom stanju.

Montessori pristup disciplini temelji se na unutarnjoj snazi djeteta, razvoju volje, samokontrole i poštovanja. Ne koristi kazne niti nagrade, već njeguje dublju povezanost i stvarno razumijevanje. Ova 3 jednostavna, ali moćna. alata možete početi koristiti odmah, u trenutku kad vašem djetetu (i vama) najviše trebaju mir i podrška.

Alat #1 – Budite sidro, ne oluja

◆ Što učiniti: smirena prisutnost i čvrste granice

Ako se radi o ponašanju koje ugrožava sigurnost ljudi ili imovine, najprije je potrebno mirno ga zaustaviti. Potom kleknite ili sjednite kako biste bili u razini djeteta. Dišite duboko, budite tihi, ali prisutni. Pokažite smirenost tijelom i energijom, bez riječi. Na taj način pokazujete djetetu da su njegove snažne emocije prihvatljive i da ste tu za njega čak i u ovom trenutku.

◆ Montessori načela: pripremljeni odrasli i odgovorna sloboda

Montessori traži da odrasli rade na unutarnjoj pripremi kako bi stvorili vanjski mir. Dijete upija ne samo riječi, već i našu prisutnost i energiju. Naša smirenost postaje njihov model - koregulacija prethodi samoregulaciji. Učimo ih odgovornoj slobodi gdje su sve emocije prihvatljive, ali svoje ponašanje i odgovor na njih moramo regulirati. Dijete još nema sposobnost samostalno regulirati vlastite snažne emocije. U trenutku kad ga one nadvladaju, važno je prisjetiti se da djetetovo ponašanje nije osobno usmjereno protiv nas. Ne radi se o nama, već o djetetu, ono ima problem koji ne zna riješiti na prikladan način, ne pokušava stvoriti problem nama, ne pokušava nam napakostiti ili nas osramotiti. Najvažnije je da smo kao odrasli prisutni i smireni kako bismo podržali dijete i podučili ga regulaciji emocija.

Primijenite alat #1 – Budite sidro, ne oluja:

Prisjetite se jedne situacije kada je vaše dijete bilo uzrujano. Kako ste reagirali? Jeste li i sami mogli regulirati vlastite emocije? Koji osjećaji su se javili u vama? Kako je to utjecalo na situaciju?

Zapišite jednu stvar koju sljedeći put možete učiniti drugačije kako bi bili "sidro", a ne "oluja".

Izaberite jednu misao koja će vam pomoći da ostanete smireni kad se vaše dijete uzruja.

- ◆ Moram baciti sidro, a ne potopiti brod.
- ◆ Važno je kako ja reagiram, a ne što drugi misle.
- ◆ Moje dijete me treba i mogu mu pomoći.
- ◆ Moje dijete ne treba kaznu nego povezanost.
- ◆ Mogu zadržati mir čak i kada moje dijete ne može.
- ◆ Ovo ponašanje je poruka, ne napad.
- ◆ Biram reakciju koja gradi, a ne koja prekida odnos.

Alat #2 – Napravite most, a ne jaz

◆ Što učiniti: afirmacija emocija i iskrena empatija

Iskreno afirmirajte djetetove osjećaje:

“Vidim da si uzrujan. Ovdje sam kada budeš spreman.”

“Teško ti je čekati i biti strpljiv, zar ne?”

“Ljut si jer moramo ići, a tebi je zabavno?”

◆ Montessori načela: poštovanje osobe djeteta, modeliranje empatije i emocionalnih vještina

Promatranje dolazi prije ispravljanja, najprije pažljivo promatramo tražeći pravi uzrok situaciji. Ponašanje koje mi vidimo samo je vrh sante leda. Ono što ne vidimo i što dijete ne zna izreći krije pravi uzrok ponašanja. Dijete je možda gladno, žedno, umorno, senzorno preplavljeno bukom, svjetlima, mirisom ili drugim osjetom, možda osjeća strah ili kakvu drugu snažnu emociju. Također, možda smo i sami dosadašnjim reakcijama, popuštanjem ili nepostavljanjem jasnih očekivanja i granica doprinijeli ovakom ponašanju. Poštivanjem unutarnjeg svijeta djeteta uspostavljamo povezanost umjesto kontrole. Ne pokušavamo umanjiti, zaniijekati ili omalovažiti djetetove emocije, kazniti ga ili posramiti jer je iskazalo ono što osjeća. Umjesto toga, priznajemo, prihvaćamo i podržavamo svaku emociju i tako stvaramo prostor za obradu osjećaja na prihvatljiv način. Empatija nije ljudima urođena, već se uči. Stoga je iznimno važno da s iskrenim razumijevanjem komuniciramo o djetetovim emocijama kako bi ono iskusilo empatiju i moglo je usvojiti kao vlastiti obrazac ponašanja.

Primijenite alat Alat #2 – Napravite most, a ne jaz:

Razmislite što je uzrokovalo ili dodatno pogoršalo situaciju koju ste ranije opisali - je li dijete bilo gladno, žedno, umorno, senzorno preplavljeno, nisu postojala jasna očekivanja i granice?

Zapišite dvije rečenice koje često koristite kada je dijete uzrujano, a samo pogoršavaju situaciju.

Zapišite dvije nove rečenice kojima ih želite zamijeniti i koje odražavaju smirenost, prisutnost i poštovanje.

Alat #3 – Povedite putem mira, ne sukoba

◆ Što učiniti: koregulacija i traženje rješenja

Kad su djeca jako mala, najčešće je dovoljno afirmirati osjećaje i zatim skrenuti pažnju na nešto drugo. “Ne možemo kupiti to danas, hoćeš voziti košaru?”

Starije dijete potaknite pitanjima da samo smisli rješenje ili ponudite izbor između dvije prihvatljive opcije. “Što bi ti olakšalo čekanje i pomoglo da vrijeme brže prođe?”

◆ Montessori načela: odgovorna sloboda, samostalno odlučivanje, unutarnja disciplina

Montessori nas uči da je djetetu potrebna sloboda s jasno definiranim granicama, utemeljena na poštovanju prema sebi, drugima i prirodi. Disciplina se rađa iz slobode, ne iz kontrole. Svjesni izbor gradi unutarnju disciplinu i razvoj volje. Postavite jasnu granicu i ponudite izbor koji će pomoći djetetu da prihvatiti i regulira svoje snažne emocije. Primjerice, umjesto da u parku samo naredimo “Sad idemo doma.” što će izazvati emocionalnu reakciju i svađu, možemo najaviti “Za pet minuta moramo krenuti doma, završi igru ili izaberi još jednu spravu i onda idemo.” Kad prođe pet minuta jednostavno ćemo reći “Pet minuta je prošlo, sad idemo. Pozdravi prijatelje i parkić.” Na taj smo način pokazali djetetu da ga poštujemo kao osobu, dali mu osjećaj kontrole tako što je moglo samostalno dovršiti igru i izbjeći emocionalni sukob i borbu za moć.

Primijenite alat Alat #3 – Povedite putem mira, ne sukoba

Pripremite se unaprijed za situacije u kojima vaše dijete najčešće doživljava emocionalne teškoće. Osmislite dvije opcije koje možete ponuditi u trenutku kad je dijete neregulirano. Neka budu jednostavne, poznate i lako dostupne.

Osmislite granicu koju možete postaviti ranije kako biste u određenim situacijama izbjegli sukob. Ako je moguće, granicu postavite u dogovoru s djetetom. Kad se nađete u situaciji, samo mirno podsjetite dijete na dogovorenu granicu. Primjerice - ispred dućana jasno reći po što smo došli, a u dućanu mirno i s empatijom podsjetiti dijete na dogovor.

Sad znate kako reagirati u situaciji jad je dijete uzrujano i ne može se nositi sa svojim snažnim osjećajima.

#1 – Budite sidro, ne oluja - smirena prisutnost i čvrste granice

#2 – Napravite most, a ne jaz - afirmacija emocija i iskrena empatija

#3 – Povedite putem mira, ne sukoba - koregulacija i traženje rješenje

Ova 3 alata su samo početak. Zamislite kako bi bilo osjećati mir, jasnoću i povezanost u trenucima koji su vas prije izbacivali iz ravnoteže.

Ako želite dublju transformaciju, za vas je idealan tečaj:

Prestanite vikati u 3 koraka

gdje zajedno prolazimo konkretne korake koji nas vode do istinske unutarnje promjene, povezanijeg odnosa i tišeg, skladnijeg doma.

Istražite i naše ostale tečajeve i materijale na web stranici trisovice.org



Zovem se Kristina, majka sam troje djece, Montessori odgajateljica za dob od 3 do 12 godina i profesorica engleskog i talijanskog jezika. Iza projekta Tri sovice stoji moja osobna i profesionalna potraga za smislenim, nježnim i svjesnim roditeljstvom.

S Montessori pedagogijom susrela sam se kada sam očekivala svoje prvo dijete i odmah znala da sam pronašla put koji želim slijediti. Duboko vjerujem da odgojem za mir možemo mijenjati svijet. To je srž Montessori pristupa – dijete kao graditelj čovječanstva i roditelj kao njegov vodič. Kroz svoj rad želim vam pružiti osjećaj nade, mira, samopouzdanja i optimizma. Ne postoji savršen roditelj, ali postoji roditelj koji svaki dan bira svjesno odgajati – s ljubavlju i poštovanjem.