

Sanja Rista Popić

**VODIČ ZA MAME  
VISOKO UPORNOG DETETA**

**KADA DETE  
SNAŽNE VOLJE  
POLAZI U VRTIĆ**

Za uzrast od 2 do 3 godine



# SADRŽAJ

Uvod .....	3
Razumevanje tvog upornog deteta .....	4
Priprema za polazak .....	7
Prvi dani u vrtiću .....	12
Saradnja sa vaspitačima .....	17
Praktične strategije za svakodnevne izazove .....	20
Emocionalna podrška detetu .....	28
Briga o sebi kao roditelju .....	30
Praćenje napretka .....	32
Zaključak .....	35
Dodatak 1 .....	37
Dodatak 2 .....	43
O meni .....	47

# UVOD

Draga mama,

Ako čitaš ovaj vodič, verovatno si jedna od onih mama koje su više puta čule rečenicu: "Au! Vaše dete je baš jakog temperamenta" ili "Ima jak karakter", "Baš je uporno". Možda si i sama već hiljadu puta pomislila kako imaš dete koje tačno zna šta želi i ne odustaje lako od svojih namera. Dok se, u jednom trenutku, ponosiš tom snažnom voljom svog mališana, u drugom te ta ista osobina dovodi do ivice strpljenja - posebno sada, kada je došlo vreme za polazak u vrtić.

## Želim da znaš da nisi sama.

Mnoge mame prolaze kroz iste izazove, suočavaju se sa istim sumnjama i nose iste brige. Osećaj krivice kada se ujutru "natežeš" sa detetom da krene, stid kada protestuje na ulazu u vrtić, unutrašnji konflikt jer, sa jedne strane, nemaš drugu opciju nego da tamo ide, a sa druge, tako se snažno tome opire... Sve su to prirodne emocije kroz koje prolaziš i sve one govore o tome **koliko ti je stalo** da uradiš pravu stvar u ovom trenutku.

Ono što je najvažnije da imaš u vidu jeste da **visok stepen upornosti kao temperament osobina nije mana - to je snaga** koja će tvom detetu, uz pravo usmeravanje, biti jedan od najvećih aduta u životu. Dete snažne volje često izrastu u odlučne, kreativne i uspešne osobe. Ona znaju šta žele i spremna su da se potrudu da to i ostvare. **Zadatak roditelja, dakle, nije da "lomi" tu volju, već da nauči kako da je kanališe i usmerava.**

Ovaj vodič je nastao iz potrebe da mamama poput tebe pružim praktičnu podršku u jednom od najizazovnijih perioda na ranom uzrastu - periodu polaska deteta u jaslice i vrtić. Namenjen je tebi čije dete uskoro treba da krene u kolektiv ili je već nedavno pošlo, a primećuješ ponašanja sa kojim nemaš baš uvek ideju kako da se sa njima nosiš.

Kroz stranice koje slede, pronaći ćeš razumevanje za specifično ponašanje tvog deteta i tvoje roditeljske izazove, konkretne strategije koje možeš odmah da primeniš i načine kako da olakšaš period adaptacije pre svega detetu, ali i sebi. **Svako dete je jedinstveno i nema univerzalnog recepta koji će funkcionisati za sve. Ali kroz razumevanje temperamenta svog deteta i primenu odgovarajućih strategija, možeš značajno olakšati ovaj period tranzicije.**

# RAZUMEVANJE TVOG UPORNOG DETETA

## Šta znači imati dete snažne volje?

Verovatno si primetila do sada da tvoje dete: ima vrlo jasne preferencije šta želi, a šta ne; snažno protestuje kada stvari nisu po njenom/ njegovom; teško prihvata promene u rutini na koju se do sada naviklo; insistira da stvari radi samostalno i često ti govori "Neću!" , "Nemoj" ili "Pusti!", "Sam/a!"; pokazuje intenzivne emocionalne reakcije; teško prelazi sa jedne aktivnosti na drugu.

Sve ovo su tipične karakteristike deteta snažne volje, koje su posebno izražene u periodu između druge i treće godine života. Ovo doba, inače, psiholozi često nazivaju "prvim pubertetom", kao periodom koje je prirodno obeleženo snažnom potrebom za autonomijom kao i razvojem samostalnosti. A kada imaš dete snažne volje - ove osobine postaju još naglašenije.

## Temperament kao osnova

Temperament je urođena karakteristika koja određuje kako dete reaguje na svet oko sebe, kako doživljava različita iskustva. Shvati to kao osnovnu melodiju detetove ličnosti koja je prisutna od najranijih dana.

Za razliku od ponašanja koje se može menjati i na koje možemo uticati vaspitanjem, temperament je relativno stabilna karakteristika koja ostaje prilično dosledna tokom života. **Razumevanje detetovog temperamenta je ključno za tebe kao majku jer ti omogućava da prilagodiš svoj pristup i očekivanja jedinstvenim karakteristikama svog deteta, umesto da pokušavaš da promeniš njegovu osnovnu prirodu.**

Primeru radi, deca snažne volje, pored visokog stepena upornosti, istrajnosti u svojim namerama često "u paketu" mogu da imaju visok nivo energije, intenzivne emocionalne reakcije (pogotovo na ograničenja, reč "ne!"), snažnu potrebu za kontrolom svoje okoline, izraženu odlučnost kao i osetljivost na promene u ritmu, strukturi dana ili tranzicije (prelazak sa jedne aktivnosti na drugu).

**Važno je da znaš: ovo nije rezultat "lošeg vaspitanja" niti tvoje greške kao roditelja. Ove osobine su jednostavno deo prirodne konstitucije tvog deteta.**

## **Zašto je upornost zapravo pozitivna osobina?**

Iako ti sada, dok je tvoje dete još uvek malo ova osobina može delovati zaista izazovno, visoka upornost tvog deteta je zapravo dragocena osobina koja može voditi ka:

- Sposobnosti da se izbori za sebe
- Istrajnosti u ostvarivanju ciljeva
- Razvoju liderskih sposobnosti
- Većoj kreativnosti i inovativnosti
- Boljoj otpornosti na pritisak vršnjaka jednog dana

U ovom uzrastu ove dobre osobine umeju da budu "neprepoznate". Nekoliko ključnih karakteristika da ih ti sada lakše prepoznaš pogledaj u **Dodatku broj 1** (strana 36).

## **Kako prepoznati snage svog upornog deteta - značaj promene perspektive?**

Umesto da gledaš na detetovu upornost kao *problem, tvrdoglavost, teškoću ili napor* pokušaj da sagledaš ovu osobinu kao *pokazatelj snažnog karaktera u razvoju koji nosi izuzetan potencijal*.

**Tvoje dete nije "teško" - ono je snažno.  
Nije tvoj zadatak da "lomiš" njegovu volju, već da je usmeriš.**

A da bi to uspela, potrebno je da gradiš balans između podrške razvoju individualnosti deteta, sa jedne strane i uspostavljanja granica, usvajanju društvenih pravila ponašanja i razvoja socioemocionalnih veština u interakciji sa vršnjacima, sa druge strane.

U narednim poglavljima, podeliću sa tobom strategije koje ti u tome mogu pomoći, posebno, u kontekstu polaska u jaslice ili vrtić.



# PRIPREMA ZA POLAZAK

Kada imaš dete snažne volje, priprema za polazak u vrtić zahteva poseban pristup i više vremena nego što je to uobičajeno.

Proces lagane pripreme potrebno je planirati značajno pre polaska, najmanje mesec dana, pa i više. Ovo ti može zvučati kao dug period, ali je važno da to imaš u vidu jer deca snažne volje **često trebaju više vremena da procesiraju promene i prilagode se novim situacijama**. Njihova snažna potreba za kontrolom i intenzivne reakcije na promene čine ovaj period posebno izazovnim, ali uz pravi pristup, možeš pomoći svom detetu da lakše prihvati ovu veliku životnu promenu.

## Razumevanje tvog deteta tokom pripreme

Važno je da razumeš da tvoje uporno dete jednostavno **ima snažniju potrebu da razume i kontroliše svoju okolinu**. Kada se suoči sa velikom promenom kao što je polazak u vrtić, potreba za kontrolom postaje još izraženija. Možda ćeš tih dana primetiti pojačan otpor, više tantruma ili izraženije prisustvo strahova, anksioznosti. Ovo su očekivane reakcije deteta koje pokušava da se nosi sa situacijom koja mu je nova i koju potencijalno doživljava kao zastrašujuću.

## Kreiranje pozitivne atmosfere

Način na koji predstavljaš vrtić svom detetu može značajno uticati na tok njegove adaptacije. Umesto da koristiš jezik prisile i obaveze, fokusiraj se na stvaranje pozitivnih asocijacija koje uključuju proces učenja. Izbegavaj fraze poput "*Moraš ići u vrtić*" ili "*Mama će morati da ide na posao*", pričaj o vrtiću kao o **mestu gde će imati priliku da istražuje, igra se, uči nove stvari i upoznaje nove ljude**.

### **Na primer:**

*"Vrtić je mesto gde deca rastu i uče nove stvari. Baš kao što veliki ljudi imaju svoj posao tako i deca, "mali ljudi" imaju svoj - vrtić je važno mesto. Tamo deca stiču svoje drugare, igraju se, upoznaju nove ljude, igračke. Tamo učiš nove pesmice, kako da gradiš kule, kako da crtaš crteže."*

### **Ili kroz povezanost sa detetovim interesovanjima:**

*"U vrtiću postoje posebni centri za igranje - imaćeš kutak gde možeš da budeš mali naučnik i istražuješ, kutak gde možeš da budeš umetnik i stvaraš, kutak gde možeš da budeš graditelj i praviš neverovatne građevine."*

### **Kroz perspektivu odrastanja:**

*"Znaš, svi mali ljudi jednog dana krenu u vrtić. To je jedan od znakova da postaješ veliki/a. Baš kao što si naučio/la da hodaš, da pričaš, da sam/a jedeš kašikom - tako sad učiš i kako da budeš deo svoje male zajednice u vrtiću."*

### **Kroz ideju zajedničkog putovanja:**

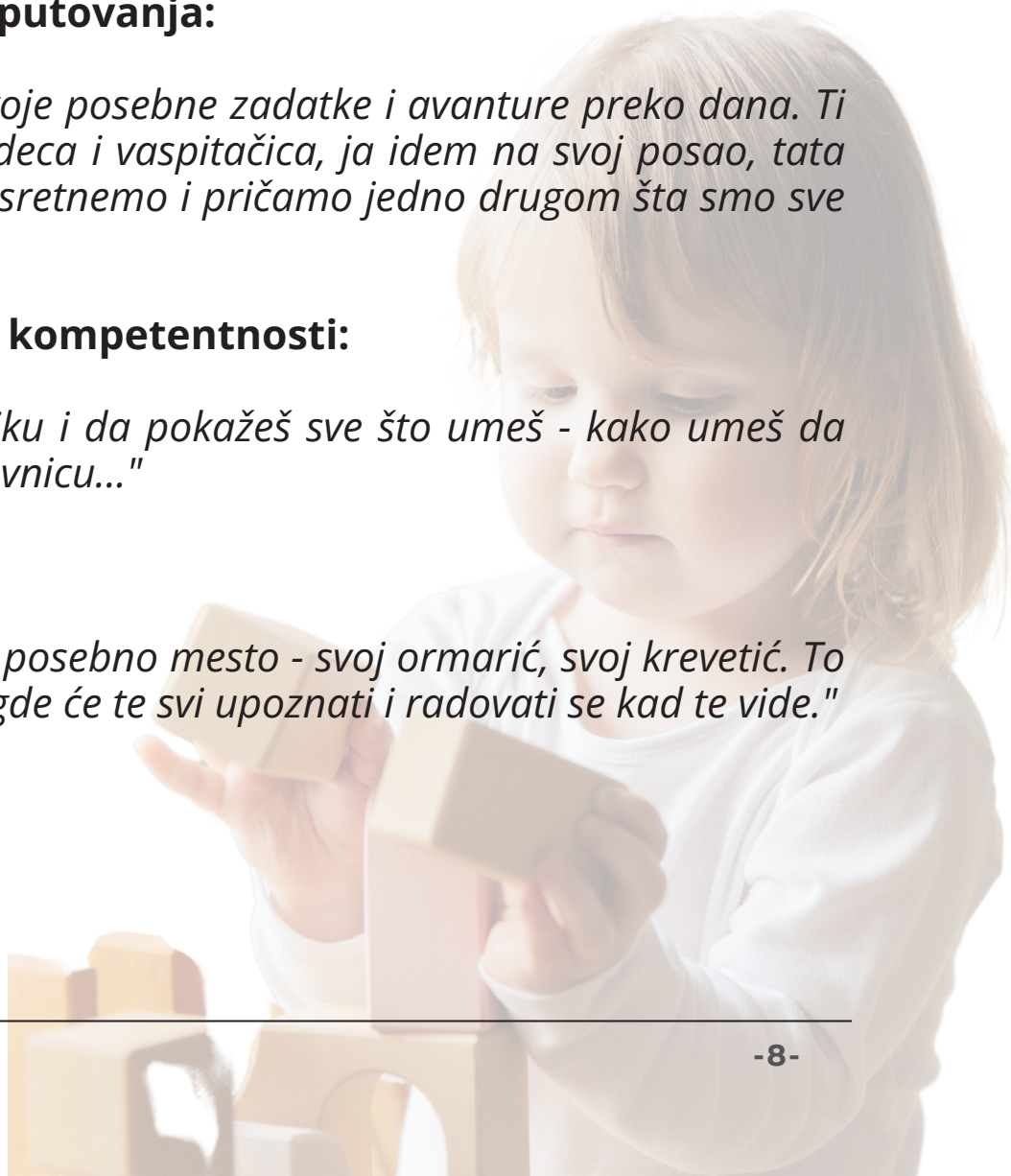
*"I ja i ti i tata imamo svoje posebne zadatke i avanture preko dana. Ti ideš u vrtić gde te čekaju deca i vaspitačica, ja idem na svoj posao, tata na svoj. A onda se kasnije sretnemo i pričamo jedno drugom šta smo sve doživeli!"*

### **Kroz isticanje detetove kompetentnosti:**

*"U vrtiću ćeš imati priliku i da pokažeš sve što umeš - kako umeš da slažeš slagalicu, listaš slikovnicu..."*

### **Kroz osećaj pripadnosti:**

*"U vrtiću svako dete ima posebno mesto - svoj ormarić, svoj krevetić. To je tvoja mala druga kuća, gde će te svi upoznati i radovati se kad te vide."*





Takođe, igra je moćan alat u periodu pripreme. Možete zajedno kreirati mali vrtić kod kuće, gde će plišane igračke biti druga "deca", a ti možeš preuzeti ulogu "vaspitačice". Kroz igru, dete može bezbedno da izrazi svoje strahove i brige, tako da možeš da ih uočiš i na njih odgovoriš.

## Upoznavanje sa novim okruženjem

Za dete snažne volje, nepoznato okruženje može biti posebno stresno. **Zato je važno da mu omogućiš da se postepeno upozna sa vrtićem pre prvog dana.** Vidi sa ustanovom da ti omoguće par puta da dođete u posetu vrtiću kada je mirnije vreme, možda pred kraj radnog dana. Vidi sa vaspitačicom kada možete doći, da upoznate prostor, njih, da "istražujete" pre polaska. Nemoj ga požurivati ili terati da komunicira sa vaspitačicom ako tada nije spremno, bitno je da ti uspostavljaš prijatnu interakciju sa njom i da dete to vidi.

**Cilj ovakvih poseta jeste da dete stekne prijatan osećaj, pozitivno iskustvo koje će graditi samopouzdanje i smanjiti stepen anksioznosti onda kada dođe trenutak da treba da se krene.**

## Postepeno uvođenje promena

Velike promene su posebno teške za dete snažne volje, zato je ključno da promene u rutini uvodiš polagano i postepeno. Počni sa malim prilagođavanjima vremena buđenja, obroka, aktivnosti i odmora. Uvodi ove promene jednu po jednu, dajući detetu dovoljno vremena da se prilagodi pre nego što uvedeš sledeću. Budi spremna da u nekim danima napredujete, a u nekim danima kao da se vraćate unazad - to je prirodan deo procesa.

## Vežbanje odvajanja

Za visoko uporno dete, odvajanje od tebe može biti posebno težak aspekt polaska u vrtić. Postepeno vežbajte kratka odvajanja pre pravog polaska. Počni sa vrlo kratkim periodima, u njegovom okruženju (kod tvoje kuće) kada bliski članovi porodice dođu u posetu. Silazak do prodavnice, do banke, odlazak na poštu. Na kratko. Ključno je da se uvek vratiš kada kažeš da ćeš se vratiti. Ovo gradi poverenje i pomaže detetu da razume da odvajanje nije trajno - mama ide i mama se vraća.

## Emocionalna podrška

Tvoje uporno dete ima intenzivne emocije i treba mu pomoć da ih razume i izrazi na konstruktivan način. Kada pokazuje strah ili brigu zbog vrtića, trudi se da ne odbacuješ te emocije ili govoriš "Nema razloga za strah". Umesto toga, priznaj i validiraj njegova osećanja: "Vidim da te brine odlazak u vrtić. To je sasvim normalno jer je za tebe novo. Šta te najviše brine?"

Deli sa detetom priče iz svog detinjstva ili situacije kada si se ti susretala sa nečim novim i nepoznatim. Ovo mu pomaže da razume da su takva osećanja prirodna i da nije samo u tome.



## Praktične pripreme

Uključi dete u praktične aspekte pripreme za vrtić koliko god je moguće. Dozvoli mu da izabere svoj specijalan ranac, majicu, patofnice (u okviru zadatih opcija). Ovo daje detetu osećaj kontrole koji mu je posebno važan. Označite zajedno njegove stvari, spakujte ranac, izaberite omiljenu igračku koju će poneti.

## Kreiranje sigurnih rituala

Za veoma uporno dete, predvidljivost je izuzetno važna. Kreirajte zajedno posebne rituale za jutro pred vrtić i za trenutak rastanka. To može biti posebna pesmica koju pevate, posebna masaža, tajna poruka koju delite ili poseban način pozdravljanja. Ovi rituali daju detetu osećaj sigurnosti i kontrole u situaciji koja mu je stresna.

Priprema upornog deteta za vrtić je maraton, ne sprint. Važno je da zapamtiš da svako dete ima svoj tempo prihvatanja promena, a uporna deca često trebaju više vremena i strpljenja. **Fokusiraj se na male pobede i napretke, ma koliko oni izgledali neznatni.** Svaki put kada tvoje dete napravi mali korak ka prihvatanju vrtića, to je razlog za slavlje.

