



VJEŠTINE RODITELJSTVA

PROMJENA NEŽELJENOG PONAŠANJA U ŽELJENO

Kada želite da promijenite neko ponašanje usmjerite se na njegovu pozitivnu suprotnost. Pozitivna suprotnost je ključ u povećavanju učestalosti pozitivnog ponašanja. Svako problemsko ponašanje ima svoju pozitivnu suprotnost. To je ono ponašanje koje želite da vaše dijete usvoji. Veća je vjerovatnoća da će se vaše dijete ponašati onako kako želite ako ga usmjeravate na pozitivnu suprotnost nego ako ga kažnjavate.

Problematično ponašanje

*Nije mu bitno
Dere se kada mu se kaže NE
Zadirkuje
Svađa*

Pozitivna suprotnost

*Da mu je važno
Mirno prihvatiti kada se kaže NE
Lijepo razgovara
Kooperativna igra*

Kao što pozitivne suprotnosti povećavaju vjerovatnoću da će se desiti pozitivno ponašanje, takvo dejstvo imaju i jasna uputstva o tome kako da se dođe do poželjnog ponašanja.

Budite specifični i recite djetetu šta tačno želite da uradi

NIJE OK

„Pokupi svoje igračke“

OK

*„Molim te pokupi svoje
igračke i stavi ih u kutiju za igračke“*

*„Budi dobar“
„Ne glupiraj se“*

*„Kada uđeš u bus sjeti se da sjedneš mirno
na svoje mjesto i stavi ruke u krilo“*

Budite mirni i zadržite pozitivan ili neutralan ton u glasu kad izdajete direktive i uputstva

*„Ostavi svoj
tanjir u sudoper!“*

*„Molim te stavi svoj tanjir u
sudoper kad završiš“*

Budite bliski i priđite svom djetetu kada mu se obraćate i uspostavite kontakt očima Ukoliko je adolescent, stavite ruku na rame ili ruku

*„Saro reci bratu
da požuri sa oblačenjem cipela“*

*„Mak molim te obuj cipele
za minut, dva pa da
ti pomognem sa kaputom“*

Izdajte direktivu ne više od dva puta. Tri opomene za isto ponašanje je zvocanje

Efektivna disciplina počinje sa nagrađivanjem, potkrepljivanjem i hvaljenjem pozitivnih ponašanja. Kada ste suočeni sa problemskim ponašanjem, blage kazne mogu biti efikasne, ali samo ako su uparene sa pozitivnim potkrepljenjem za pozitivno ponašanje. Primjer efikanske tehnike kažnjavanja je time out. Kada se koristi konzistentno pokazalo se da je veoma efikasna tehnika. Dijete se pošalje na dosadno ili nestimulativno mjesto na kratko vrijeme, odmah pošto je demonstriralo problematično ponašanje.

Smjernice za efikasno kažnjavanje:

- 1. Ostanite smireni**
- 2. Koristite time out odmah da dijete ne bi imalo priliku da postane još agresivnije**
- 3. Ako morate da oduzimate privilegije, neka to bude na kratak vremenski period,** kao što je TV ili telefon, npr na jedno popodne ili večer. Mnogo je važnije koliko kazna brzo usledi i kolika je konzistentnost u kažnjavanju od toga koliko je kazna teška u smislu gubitka privilegija ili u smislu koliko se dijete zbog nje uznemiri.
- 4. Hvalite i potkrepljujete pozitivna ponašanja (pozitivne suprotnosti)**
Izljevi bijesa nasuprot mirnog suočavanja sa problemima
Zadirkivanje drugih nasuprot kooperativne igre sa drugima
Odgovaranje nasuprot obraćanja mirnim tonom i poštovanjem
Fizička agresija nasuprot kontrolisanja kada smo bijesni

Veoma je važno da roditelji djeci objasne situaciju sa poenima. Tako da dijete zna šta može da očekuje i čemu da se nada. Objašnjavajući roditelj treba da počne sa nagrađivanjem, koje je djetetu zanimljivije i uzbudljivije. Treba da objasni koliko koja nagrada vrijedi u poenima i da ohrabri dijete sugerišući mu da mu neće biti teško da skupi dovoljan broj poena i da će onda dobiti nagradu. Onda treba da se objasni šta koje ponašanje podrazumijeva, šta tačno treba da uradi da bi zaradilo poene.

Sugestije:

- 1. Sjetite se da pohvalite dijete i da mu dodijelite poene odmah po manifestovanju željenog ponašanja.**
- 2. Na kraju svakog dana zajedno sa djetetom pogledajte kakva je situacija sa poenima.** To vam daje priliku da pohvalite činjenicu da je dijete skupilo izvjestan broj poena i da razmotrite sve pozitivne stvari koje je dijete učinilo. Takođe kada je situacija takva da je dijete skupilo manji broj poena ovo je prilika da se roditelj ponaša na neutralan i ohrabrujući način i da ohrabri dete da sljedeći dan zaradi veći broj poena. Koristite termin «nisi još uspio, ali hoćeš».
- 3. Neka neke nagrade budu dostupne svakodnevno**
- 4. Obavezno dajte nagrade onako kako ste se unaprijed dogovorili.** Kada jednom vaše dijete zaradi dovoljno poena za nagradu, ono ima pravo da je dobije odmah bez obzira na to šta se sve dešava tog dana.
- 5. Ohrabrujte dijete da ostvaruje nagrade.** To je način da se pojačaju željena ponašanja.

Pozitivno potkrepljenje je najmoćniji i najkorisniji metod za mijenjanje i razvijanje ponašanja. Potkrepljenje je svima blisko i razumljivo, ali se ne koristi onoliko koliko bi trebalo. Ali kao ga koristite u vaspitanju i disciplinovanju svog djeteta uočićete dramatičan napredak u njegovom ponašanju. Dobra ponašanje se najčešće ignorišu i kod kuće i u školi. Podrazumevaju se...

Kako da pohvale i pozitivno potkrepljenje učinimo efikasnijim

- 1. Potkrijepite dijete (pohvalite ga) kada ste u njegovoj blizini.** Kada ste blizu svog djeteta veća je šansa da će ono čuti šta mu govorite.
- 2. Koristite iskren, entuzijastičan ton glasa.** Ne morate biti glasni, ali vodite računa da djelujete stvarno zadovoljno.
- 3. Koristite neverbalna ohrabrenja.** Pokažite djetetu da ste zadovoljni tako što se smiješite, dodirujete ga, zagrlite ga i sl.
- 4. Budite specifični.** Kada hvalite dijete recite mu tačno koje ponašanje odobravate „Baš ti hvala što si pokupio svoje cipele i stavio ih na mesto!“

JA PORUKE I SLUŠANJE SA EMPATIJOM

JA poruke su jedan od načina da saopštimo drugima šta nam smeta, ali na način koji nije optužujući, bez kritikovanja i osuđivanja. Sastoje se od 4 komponente:

1. **Opažanje** – ono što opažamo da druga osoba radi ili kaže, a što nam smeta. Važno je napraviti razliku između opisa ponašanja koje nam smeta (Kada čujem da kažete to i to... ili Kada kasnite na sastanak...) i našeg tumačenja tog ponašanja („Vi ste bezobrazni!“ ili „Vi ste neodgovorni!“)
2. **Osjećanja** u odnosu na to što opažamo.
Trebalo bi dati vremena da se prepozna osjećanje koje je u nama prije nego što se izrazimo. Ako kažemo: Osjećam se kao da ti... to nije izražavanje osjećanja već procjena naših osjećanja.
Osjećanja mogu biti: tuga, bijes, ljutnja, uvrijeđenost, povrijeđenost, neprijatnost, strah, sreća, prijatnost, uzbuđenost, iznenađenje, zbuđenost...)
3. **Potrebe** koje dovode do iskazanih osjećanja.
Prepoznavanje i saopštavanje potreba predstavlja jednu od osnovnih razlika između JA i TI poruka. Kroz TI poruke saopštavamo da nešto nije u redu sa drugom osobom, pa se zbog toga mi loše osjećamo (Ljuta sam kada TI kasniš!, Smeta mi kada TI pričaš!...)
Kroz JA poruku jasno saopštavamo šta je to što osoba radi ili govori, a što nama smeta, kako se mi osjećamo zbog toga, ali govorimo i o našoj potrebi koja nije zadovoljena i zbog koje se osjećamo loše.
Tako umjesto rečenice: Ljuta sam kada TI kasniš! Kažemo: Ljuta sam kada kasniš, zato što JA imam potrebu za uvažavanjem mog vremena.
Umjesto: Smeta mi kada TI neprestano pričaš! Kažemo: Kada neprestano pričaš, osjećam se uvrijeđeno, jer JA imam potrebu da se uvaži i sasluša i moje mišljenje.
4. **Zahtjev** koji izražava konkretne akcije koje želimo da budu preduzete da bi naše potrebe bile zadovoljene. Zahtjev treba da bude izražen jezikom pozitivne akcije tj. govorimo šta je to što želimo, a ne šta ne želimo. Takođe treba da bude izražen u formi sada i ovdje.
Umjesto: Nemoj da kasniš. Kažemo: Želim da dolaziš na vrijeme.
Umjesto: Prestani da pričaš. Kažemo: Želim da me saslušaš.
Zahtjev treba da bude što konkretniji izražen jezikom opažanja.
Umjesto: Želim da budete odgovorniji. Kažemo: Želim da se pridržavate dogovorenog vremena.
Umjesto: Želim da budeš tolerantna. Kažemo: Želim da me pitaš šta ja o tome mislim.

Formula za JA poruku

1. Kada čujem/vidim...
2. Osjećam se (zbunjeno, uvrijeđeno, ljuto...)
3. Zato što JA imam potrebu za (uvažavanjem, prihvatanjem, šoštovanjem...)
4. I želim da/voljela bih da (uradiš, kažeš...)

Primjeri:

Kada čujem da kažeš Ani da je to što ona priča glupost, zabrinuta sam jer bih voljela da uvažavamo jedni druge, bez obzira da li se sa njima slažemo ili ne. Voljela bih da pronađeš drugi način da iskažeš svoje neslaganje.

Kada postavim pitanje, a niko ne odgovara, zbunjena sam i potrebno mi je objašnjenje. Voljela bih da mi sada kažete šta se dešava i koji je razlog zbog kojeg ćutite.

Kada mi kažeš da se ne razumijem u ono što radim, ljuta sam, jer imam potrebu da se uvaži moj trud koji sam uložila. Voljela bih da mi daješ konstruktivne kritike.

Slušanje sa empatijom

Kada slušamo druge sa empatijom, poruke koje nam drugi upućuju ne čujemo kao optužbe, kritike i ne doživljavamo ih lično, već kao izraz nezadovoljenih potreba sagovornika.

Na primjer, ako neko od učesnika/ca kaže: „Baš je dosadno ovo što radimo!“, mi to možemo čuti na nekoliko načina kao: *Ja sam loš/a voditelj/ica* ili kao: *On/ona je bezobrazan/na*. U svakom slučaju neko ispada kriv ili mi ili druga osoba.

Kod slušanja sa empatijom, pokušavamo da se povežemo sa osjećanjima i potrebama druge osobe, ne kritikujući ni sebe, ni tu drugu osobu.

1. **Opažanje, činjenice** (ono što druga osoba opaža)
Kada kažeš/vidiš/čuješ...
2. **Osjećanja** (osjećanja druge osobe u odnosu na ono što opaža)
Da li se osjećaš (tužno, ljuto, povrijeđeno...)
3. **Potrebe**
Zato što imaš potrebu za (prihvatanjem, uvažavanjem, razumijevanjem...)
4. **Zahtjev**
Da li bi želio/željela da...

Na primjer, ako učesnik/ca kaže: *Baš je dosadno ovo što radimo!* Ako želimo da mu pružimo empatiju, reći ćemo: *Kada kažeš da ti je dosadno, čini mi se da si nezadovoljan ovom temom (tempom rada, aktivnostima) i da imaš potrebu da nešto promijenimo. Da li bi želio da ti predložiš neku temu za rad (da uradimo neku igru za podizanje energije, da primijenimo neki drugi način...)?*

Ako neko od roditelja pretjerano štiti svoje dijete pa kaže: *Nemoguće da u školi ništa ne zna, a kod kuće sve zna!*

Kada slušamo sa empatijom, reći ćemo: *Kada to kažete, čini mi se da ste nezadovoljni napredovanjem Vašeg djeteta i da imate potrebu da ono bude uspješnije u školi. Da li želite da se dogovorimo da (dijete dobije dodatne časove u školi, da roditelj prisustvuje odgovaranju djeteta, da se djetetu pruži još prilika da odgovara...)?*

Slušanje sa empatijom nam otvara vrata za komunikaciju sa drugim ljudima. Ne znači da ćemo se odmah povezati i prepoznati tuđa osjećanja i potrebe, ali sam pokušaj povezivanja, drugima govori da smo otvoreni i spremni za slušanje, a ne za kritikovanje i osuđivanje.

SAVJETI ZA RODITELJE

- Procjenjujte ponašanje svog djeteta po onome što je uradilo, a ne po onome što je reklo da je uradilo, npr. nemojte mu vjerovati na riječ, već provjerite da li je spremio sobu, uradio domaći zadatak, pa mu tek onda dozvolite da gleda TV ili izađe napolje.
- Kada provjeravate da li je dobro uradilo domaći zadatak, izvršilo obavezu, uvijek prvo naglasite ono što je dobro uradilo, pa tek onda prokomentarišite šta bi trebalo da promijeni, da popravi.
- Kada provjeravate da li je dobro uradilo domaći zadatak, izvršilo obavezu, uvijek onaj dio koji bi se mogao popraviti istaknite na pozitivan ili neutralan način. Npr. "Odlično što si namjestila krevet. Još samo treba da ubaciš u mašinu svoj prljav veš" umjesto "Opet nisi spremila sobu!" ili "Ti ovo zoveš spremljena soba!". Uvijek prvo hvalimo, pa teko onda tražimo još nešto.
- Ako se borite sa svojim djetetom da uradi razne stvari, pokušajte da snizite zahtjeve dok se ne ustali u nečemu. Npr. ukoliko je vaš sin oduvijek odbijao da namjesti krevet, zatražite da samo prebaci pokrivač preko kreveta, ili da samo stavi jastuk na određeno mjesto. Kada se usavrši u ovome tek onda pređite na sljedeći zahtjev.
- Nemojte da gledate na nagrađivanje djeteta kao na podmićivanje. Pokušajte da nagrade doživite kao motivaciono sredstvo koje će eliminisati mnoge svađe i konflikte. Ne nagrađujete ličnost djeteta, nego nagrađujete poželjno ponašanje.
- Kazne ne uče dijete onome šta treba da uradi. Razmislite o tome šta želite od svog djeteta. Npr. laganje - da govori istinu; svađe – lijepo da se igraju i da dijele stvari; plakanje i kukanje, njanjavanje - da govori kao velika djevojčica, da koristi glas velike djevojčice. Uvijek možete nagraditi svoje dijete sitnicom (sličica, naljepnica ako je mlađe dijete) ili dodatnom pričicom kada se ponaša na neki od poželjnih načina. Za adolescente je važno da ispregovarate poželjno ponašanje i nagrade uz poželjno ponašanje (ne odnosi se na doprinos održavanju domaćinstva, tu svako daje svoj doprinos). Zapamtite da je pohvala veoma moćno oružje.
- Kada osjećate da biste mogli da izgubite kontrolu i da ćete početi da vičete na svoje dijete, napravite pauzu, izbrojte do 10, izađite iz prostorije, jasno recite da ste uznemireni i da vam treba pauza prije nego nastavite razgovor, gdje će to biti korisnije i vama i djetetu.....
- Nagradite sebe nečim svake sedmice. Iznenadujuće je ali ovo će vas učiniti boljim roditeljem. Častite sebe specijalnom kafom, dobrom knjigom, izlaskom sa prijateljima.
- Ako odlučite da iskoristite svoju moć da kažnjavate dijete imajte na umu da je dobro da kazna bude kratka. Zapamtite ne morate da kažnjavate na dug vremenski period da bi kazna bila uspješna.
- Ako koristite blage kazne važno je da budete dosljedni.

- Pokušavajte da ulovite svoje dijete u onome u čemu je dobro, pa makar to bile i sitnice i hvalite ga sa puno entuzijazma. Npr. ako primjetite da se lijepo igra sa bratom, napravite od toga veliku stvar i hvalite je.
- Nastojte da svake sedmice provedete sa svojim djetetom specijalne, lijepe trenutke. Npr. igrajte se zajedno, idite u park, pogledajte film, čitajte zajedno knjigu....ono što znate da će vas i vaše dijete učiniti sretnim. Zapamtite da ste vi mnogo vrijedniji za dijete od bilo čega drugoga.
- Izlistajte tri stvari koje želite da vaše dijete radi, ili da radi češće i onda ga konstantno hvalite, svaki put kad ih uradi.
- Kada dođete do nagrada i podsticaja pokušajte da razmišljate u terminim „kada uradiš to i to, dobićeš to i to,, umesto „ako ne uradiš, nećeš dobiti“. Koristite afirmativan ton i riječnik.
- Nikad nemojte racionalizovati, objašnjavati, držati predavanja dok dijete ima izljev bijesa, ljutnje i agresije. Neefikasno je i tada i vi možete postati veoma uznemireni i revoltirani. Sačekajte da se dijete smiri, da se vi smirite i tada razgovarajte sa njim.
- Kada nagrađujete dijete za dobro ponašanje dajte mu nagradu što je moguće hitnije, odmah pošto ispolji poželjno ponašanje.
- Koristite vizuelne podsjetnike na prošla dobra ponašanje i stavite ih tako da dijete može da ih vidi. Npr. ako imate neke značke ili naljepnice koje ste davali za dobro ponašanje stavite ih na frižider gde svi mogu da ih vide (adekvatno je za manju i školsku djecu). Ovo može biti snažno motivaciono sredstvo za dijete.

Naučite dijete donošenju odluka i rješavanju problema

Iz knjige: Bolje biti vjetar nego list

Autor(i): Dubravka Miljković, Majda Rijavec

Dopustite djetetu da donosi odluke

Donošenje odluka vrlo je važna životna vještina. Tokom čitavog života čovjek donosi odluke i snosi njihove posljedice. I djeca se u svom svakodnevnom životu susreću sa situacijama koje zahtijevaju rješavanje problema i donošenje odluka. Što učiniti kad ih druga djeca zadirkuju? Prihvatiti ili ne izazov drugog djeteta? Što učiniti kad ih druga djeca isključe iz igre? Takve situacije nisu rijetke, ali mnoga djeca nisu naučila kako s njima izaći na kraj. Kako im roditelji mogu u tome pomoći?

Čim dijete počne izražavati neke sklonosti, možete mu dati mogućnost izbora. Djeca vole kad mogu odlučivati i imati neku kontrolu nad onim što im se događa. Stoga ponudite djetetu više alternativa. Tako dijete može odabrati što će obući, što bi željelo za ručak ili koju priču ćete mu čitati prije spavanja. Kad donese odluku ne dopustite mu da je svaki čas mijenja.

Unaprijed odlučite što ćete mu ponuditi tako da sve što mu ponudite bude i vama prihvatljivo. Nemojte djetetu davati otvorene izbore. (Što ćeš popiti?) Uvijek navedite što dolazi u obzir. (Sok od jabuke ili pomorandže?) Vrlo je loše ako dijete nešto odabere, a vi to onda morate odbiti (primjerice, dijete se odluči za kavu!). Ograničite se na dva ili tri izbora, inače će dijete postati zbunjeno.

Poštujte djetetovu odluku čak i ako vidite da je odlučilo loše (naravno, ako to nije preopasno). Neka samo shvati posljedice svojih odluka. Metoda vlastite kože je skupa, ali vrlo djelotvorna.

Neki roditelji skloni su sve odluke koje se tiču djece sami donositi, a djeci ostavljaju vrlo malo slobode. Ova djeca su nespremna kad je u pitanju proces donošenja odluka iz jednostavnog razloga što to nisu imala prilike vježbati i naučiti. Roditeljima koji sve odlučuju umjesto djece i njih ništa ne pitaju vjerojatno je trenutno lakše izaći s djecom na kraj. No, pokazalo se da su takva djeca nesposobna donijeti svoje odluke i ne znaju što činiti ako njihovih roditelja nema u blizini. Naravno da postoje stvari koje roditelj treba sam odlučiti - nećete pitati dijete hoće li ići k liječniku ako je bolesno. Niti ćete dopustiti djetetu da obuče haljinu kratkih rukava ako vani pada snijeg. Roditelji trebaju postaviti granice, ali unutar tih granica dijete može imati slobodu.

Potičite djetetovu samostalnost

Djeca se mijenjaju gotovo iz dana u dan. To od roditelja zahtijeva stalno prilagođavanje njihovih odgojnih postupaka i zahtjeva. Kako su, međutim, roditelji već uglavnom završili sa svojim osobnim intenzivnim mijenama i pomalo se konzervirali (odavde i pojam "konzerva" što ga adolescenti često pridružuju opisu svojih roditelja) teško im je slijediti promjene vlastite djece. Naime, istraživanja su pokazala kako slika djeteta u roditeljevoj glavi uvijek vremenski zaostaje za stvarnom dobi. Dakle, roditelji se ponašaju kao da je dijete mlađe nego što jest. Na taj način podcjenjuju mogućnosti djeteta i priječe razvoj samopouzdanja. Najteži dio je usklađivanje djetetove potrebe za samostalnosti i roditeljske potrebe da djetetu pruže sigurnost. Stvar dobro djeluje sve dok je dijete

roditelju "na oku". Već polaskom (djeteta) u školu, roditelji se počinju polako tresti, da bi u adolescentno doba (svoje djece) dobivali prave napade kad dotične „što-mi-se-može-dogoditi“ osobe krenu u noćni život. Tu se sada malo toga može učiniti. Jedino vam ostaje uzdati se u svoj dotadašnji odgojni rad i osposobljavanje djece za napuštanje gnijezda i samostalan let.

Djeca koja odlaze u drugi grad na školovanje (već i srednjoškolsko) ranije su nego njihovi vršnjaci koji žive u mjestu školovanja prisiljeni raspoređivati vlastiti budžet, prišivati gumbe, održavati odjeću, pripremati si hranu... znajući pritom da se mogu pouzdati samo u sebe. Puno će se bolje osjećati ne budu li uz mnoštvo nepredvidivih problema morali trošiti energiju i na rješavanje problema koje su trebali savladati još u obitelji, dakle, prije nego ih život na to prisili.

Potičite dijete da samo rješava probleme

Govorenje je pandan slušanju. Usput rečeno, ni što se govorenja tiče, od škole ne treba očekivati čuda. Sami potičite dijete da govori: neka vam priča o tome što je sanjalo, što je pročitalo, što je gledalo na TV, što se događalo u školi... Kad dijete priča o svojim problemima, teško je suzdržati se od davanja savjeta, prijedloga, preporuka i gotovih rješenja, čak. No, upravo to treba činiti. Suzdržati se! Prisjetite se samo koliko vas nervira kad pričate nekome o situaciji koja vas je uzbudila, zapjenjeni ste, a ta(j) vas stalno prekida, kaže vam da se uopće ne biste trebali uzrujavati, da su se njemu ili njoj dogodile daleko gore stvari itd. Naravno da kao roditelj želite sve najbolje svom djetetu, naravno da često imate dojam kako je njegov problem bezazlen i kako rješenje samo što ne vrišti, ali - suzdržite se. Dijete s vama priča o problemu više zato da podijeli iskustva, a manje zato jer želi savjet. Presiječete li ga sa svojim rješenjem, oduzimate mu mogućnost da samo razmisli što može učiniti. A razmislit će onda kad se ohladi. Treba mu, dakle, dati priliku da se ispuše, da se oslobodi emocija, da se izventilira, kako se to lijepo kaže, i onda s distance pogleda svoj problem. Tek tada može vaša pomoć biti dobrodošla: uputite ga da problem razmotri s raznih strana, da razmisli o mogućim ishodima svakog rješenja i onda donese odluku. Osjećaj da je samo riješilo problem, pa makar i pogriješilo, više će pridonijeti samopouzdanju nego ako je postupilo po uputi odozgo. Jako je važno, dakle, da dijete shvati kako smije pogriješiti.

Aktivno uključite dijete u život obitelji

Sigurno vam se ponekad čini kako su djeca i preaktivni članovi obitelji. Ovdje, međutim, nije riječ o takvoj vrsti aktivnosti već o uključivanju djece u rješavanje problema koji se tiču njih samih. Što je to što vam zadaje najviše muke? Ako je dijete mlađe, onda su to vjerojatno odlasci na spavanje i hranjenje, a ako je starije: izlasci i školske ocjene. I beskrajno dugo telefoniranje. I tko će promijeniti mački pijesak i ribama vodu. Ne znate više što činiti? Pitajte dijete. Možda će vas iznenaditi ozbiljnost i kreativnost njegova odgovora. A možda mu i sama uključenost u rješavanje pomogne da problem pogleda iz nove perspektive i više se zainteresira za rješavanje.

RELAKSACIJOM PROTIV STRESA

Uvijek kada smo sretni i zadovoljni osjedamo se opušteno. Upravo je u tome mod relaksacije, ona nas može vratiti u to stanje, a to možemo trenirati!

Kada smo u psihičkom grču, stvara se grč i napetost u tijelu. Tada se počinje blokirati slobodan protok energije u tijelu. Ako energija ne cirkulira slobodno, dolazi do blokada na nekim dijelovima sustava. Taj zastoj energije kroz duže vrijeme počinje se manifestirati kao bol. Tako se pojavljuje neravnoteža u tijelu od manje intenzivnih bolova (npr. glavobolje, napetost mišića, bolovi u leđima i sl.) sve do ozbiljnih bolesti kao što su infarkti, poremećaji rada unutrašnjih organa, moždani udari i sl.

Pod uticajem STRESA aktivira se SIMPATIČKI DIO AUTONOMNOG NERVNOG SISTEMA koji je odgovoran za ubrzanje rada cijelog organizma (ubrzava se metabolizam, disanje, otkucaji srca, povisuje krvni tlak, mišići su sve više napeti, pojačan je rad znojnih žlijezda, usporava se rad probavnog sistema, šire se zjenice i dolazi do ubrzanog zgrušavanja krvi).

Primjenom TEHNIKA RELAKSACIJE potičemo PARASIMPATIČKI DIO AUTONOMNOG NERVNOG SISTEMA koji rezultira smirivanjem organizma i reakcijama koje su potpuno suprotne onima koje se događaju pod utjecajem stresa i aktivacijom simpatičkog dijela živčanog sustava (usporava se metabolizam, disanje se produbljuje i usporava, usporavaju se otkucaji srca, smanjuje se krvni tlak, mišići su opušteniji, smanjuje se aktivacija znojnih žlijezda, ubrzava se rad probavnog sistema, stežu se zjenice, a centralni živčani sistem više nije u povišenom stanju uzbuđenja).

Tehnike relaksacije moćni su načini u prevenciji i terapiji stresa, te istovremeno put do unutarnjeg mira, fokusa, zadovoljstva i harmonije. U današnje vrijeme relaksacija nije luksuz, već nužnost i potreba! Prakticiranje tehnika relaksacije pomaže nam u održavanju zdravlja, visoke razine energije i zadovoljstva u životu! Svakodnevna primjena relaksacije znatno de ubrzati regeneraciju organizma i povišenu razinu energije. Jedan do dva puta dnevno po 10-15 minuta prakticiranja ovakve relaksacije neizmjereno de puno značiti za Vaše psihofizičko zdravlje i unutarnji mir.

Duboko disanje – vježbe

Za početak možete pokušati jednu od ovih dviju tehnika dubokog disanja.

Trbušno disanje

Ova vježba je **jedna od jednostavnijih tehnika** za disanje, te spada u vježbe disanja za opuštanje.

1. Sjednite ili legnite u ugodnu poziciju.
2. Stavite jednu ruku na trbuh ispod rebara, a drugu ruku na prsa.
3. Duboko udahnite kroz nos. Prsa se ne bi trebala pomaknuti.
4. Izdahnite kroz blago otvorena usta (kao da zviždite), pritom osjećajući kako se ruka na trbuhu pomiče. Rukom na trbuhu lagano pomognite istiskivanju zraka.
5. Ponovite 6 – 10 puta, a za svaki udisaj i izdisaj uzmite koliko god vremena želite.

Vježba disanja 4-7-8

Ovu jednostavnu vježbu možete raditi u bilo kojem položaju, ali preporučuje se tokom učenja tehnike sjediti ravnih leđa.

1. Izdahnite sav zrak iz pluća kroz usta.
2. Zatvorite usta i kroz nos udišite zrak dok brojite do **četiri**.
3. Zadržite dah dok brojite do **sedam**.
4. Izdahnite sav zrak kroz usta brojeći do **osam**.
5. Sve ponovite još tri puta.

Kod ove tehnike preporučuje se tiho udisanje kroz nos i glasno izdisanje kroz usta. Ako imate problema s držanjem daha **ubrzajte brojanje, ali zadržite omjer 4:7:8**. Ova tehnika disanja služi za smirivanje i opuštanje.

Razgibavanje

Tokom radnog dana, umor se najčešće pojavljuje u području vrata i ramena, posebno kod uredskog posla za računarom. Jednostavan način uklanjanja takve boli jest zatezanje mišića bolnih područja:

- zategnite mišiće bolnih područja - vrata i ramena
- pritisak treba držati 5 - 10 sekundi
- vježbu ponoviti nekoliko puta

Drugi način smanjenja bolova jest razgibavanje bolnih područja:

- rotirajte ramena u jednom pa u drugom smjeru
- rotirajte glavu u jednom pa u drugom smjeru (da bi razgibali vrat)

Razgibavanje se preporučuje provoditi 5 do 10 minuta s prekidima, što ćete najbolje prosuditi sami.

Autogenička relaksacija

To je metoda koja se oslanja na ono što dolazi iz vas, iz unutrašnjosti vašeg duha i tijela. U ovoj tehnici koristite i vizuelizaciju i svjesnost tijela da biste smanjili stres. U mislima se ponavljaju riječi ili sugestije koje će vam pomoći da se opustite i oslobodite stegnutosti u mišićima. Možete, na primjer, zamisliti mirno mjesto i zatim se fokusirati na kontrolisano, relaksirajuće disanje. Sporim i dugim uzdasima ćete opusiti i smanjiti brzinu otkucaja srca. Pokušajte sa različitim fizičkim senzacijama, koje se javljaju kada opušate jedan po jedan dio tijela. Ponavljajte u sebi rečenicu koju ste sami osmislili, a koja će na vas djelovati stimulativno i opuštajuće.

Progresivna mišićna relaksacija

U ovoj tehnici fokusiraćete se na lagano stezanje opuštanje svake mišićne grupe. Ovo će vam pomoći da osjetite razliku između mišićne tenzije i opuštenosti. Postaćete svjesniji fizičkih

senzacija. Počnite da stežete i opuštate mišiće na stopalima i postepeno prelazite na druge grupe, sve do glave. Neka mišićni grč traje pet sekundi, a opuštanje 30. Ponovite nekoliko puta pre nego što nastavite dalje.

Vizuelizacija

U okviru ove metode relaksacije, stvaraćete mentalne slike i krenuti na vizuelno putovanje ka mirnim, opuštajućim mjestima ili situacijama. Tokom vizuelizacije, pokušajte da koristite što više čula možete, uključujući miris, vid, zvuk i dodir. Ako zamišljate da se opuštate pored okeana, na primjer, pokušajte da osjetite u mislima miris slane vode, toplotu sunca na vašem tijelu, čujete zvuk talasa koji zapljuskuju obalu. Dok ste na svom zamišljenom putu, sjedite na neko tiho i udobno mjesto, a najbolje je da nosite komotnu odjeću.