

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

 facebook.com/publikpraktikum

www.publikpraktikum.rs

NASLOV ORIGINALA:

ROSS W. GREENE, PH.D.

The Explosive Child: A New Approach for Understanding and Parenting Easily Frustrated, Chronically Inflexible Children

Copyright © 1998, 2001, 2005, 2010, 2014 by Ross W. Greene

Published by arrangement with HarperCollins Publishers.

Za izdavanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2021

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

UREDNIK:

Marina Sabovljević

PREVODILAC:

Ana Grbić

LEKTURA I KOREKTURA:

Nataša Ninković

DIZAJN KORICE:

Sara Vranić

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.

EKSPLOZIVNO DETE

DR ROS V. GRIN



SADRŽAJ

Predgovor	11
Zahvalnice	13
1. Epizoda s vaflima	15
2. Deca su dobra kad to mogu	20
3. Nerazvijene sposobnosti i nerešeni problemi	26
4. Priprema	41
5. Istina o posledicama	61
6. Tri plana	68
7. Plan B	75
8. Nevolje u raju	95
9. Imate li pitanja?	110
10. Porodica je važna	128
11. Dinosaurius u zgradi	150
12. Bolje	166
O autoru	173

U spomen na Irvina A. Grina

*Svako može da se naljuti, to je lako... ali naljutiti se na onoga
na koga treba i koliko treba, baš kad treba i zbog onoga zbog
čega treba, na pravi način... to nije lako.*

Aristotel

*Ako ja nisam za sebe, ko je za mene?
Ako sam samo za sebe, šta sam?
Ako ne sad, kad?*

Hilel

Iluzije su istine po kojima živimo sve dok se ne razbiju.

Nensi Gibbs

PREDGOVOR

Dobro došli u peto izdanje *Eksplzivnog deteta*, koje stiže skoro petnaest godina posle prvog izdanja, objavljenog 1998. Prošlo je fascinantnih petnaest godina. Knjiga je objavljena na desetinama jezika. Model opisan na ovim stranicama primenile su bezbrojne porodice, škole, psihijatrijske klinike, prihvatni i popravni domovi širom sveta. Potvrdio se kao dokazana naučna, podrobno istražena intervencija. Model je i nastavio da se razvija kako sam primao reakcije korisnika, te pokušavam da iznesem njegove principe i strategije tako da budu što jasniji i pristupačniji. Ovo izdanje donosi vam naj-svežije usavršavanje.

Ljudi često pitaju: „Kako da znam da li je moje dete eksplozivno?” Analiza krvi za to, naravno, ne postoji. „Eksplozivno” je samo opisni izraz za decu koja se mnogo brže i lakše frustriraju od druge, pa tu frustraciju prenose na daleko ekstremnije načine od „obične” dece. Iskreno rečeno, nikad nisam posebno voleo taj izraz. Prvo, eksplozivno implicira da su ispadi te dece nagli i nepredvidljivi, a – u ovo će u početku biti pomalo teško poverovati – to uglavnom nije tačno. Drugo, dok mnoga deca s problemima u ponašanju *eksplodiraju* kad su frustrirana (vrište, psuju, tuku, šutiraju, grizu, pljuju i tako dalje), mnoga druga umesto toga manje burno reaguju (plaču, dure se, ljute, imaju anksiozne napade, modra su i povučena ili mrzovoljna i nervozna). Dakle, bez obzira na naslov ove knjige, strategije koje opisuje primenljive su na decu koja eksplodiraju, zatvaraju se ili doživljavaju neku kombinaciju ove dve reakcije. Za sve njih koristiću izraz „deca problematičnog ponašanja” (ni to nije idealan termin, ali možda bolje od toga ne možemo).

U početnim poglavljima ove knjige naučićete da su izrazi koji se obično koriste da opišu decu problematičnog ponašanja – izrazi kao što je samovoljan, manipulativan, traži pažnju, iskušava granice, kontrira, neumoljiv, nemotivisan – neprecizni i kontraproduktivni.

Pročit ćete i da mnogo stvari koje govorimo o roditeljima te dece – da su pasivni, previše dozvoljavaju, nedosledni, nesnalažljivi, nesposobni da disciplinuju – takođe nisu najtačnije i najproduktivnije. Povrh toga, naučićete (a to možda i već znate) kako nam različite psihijatrijske dijagnoze koje se obično daju deci problematičnog ponašanja ne pružaju potrebne informacije da tačno razumemo njihove teškoće, da im efikasno pomognemo.

Ovo bi moglo zvučati pomalo čudno, ali nikad nije bilo bolje vreme da se živi ili radi sa detetom problematičnog ponašanja. To je zato što se tokom proteklih četiri-pet decenija nakupio ogroman broj istraživanja takve dece, pa znamo mnogo više o tome zbog čega im teško ide i kako da im pomognemo nego u bilo kojoj drugoj tački ljudske evolucije. Istraživanje nam pruža nove „naočare” kroz koje možemo videti njihove poteškoće, a te nove naočare mogu pomoći starateljima da reaguju i pomognu toj deci na saosećajnije, produktivnije i efikasnije načine. To su dobre vesti. Loša vest je što ćete na te nove naočare morati da se priviknete (na kraju krajeva, možda ste veoma dugo nosili drugačije naočare) i što će gledanje na svet kroz njih zahtevati otvoren um. Takođe, strategije iz ove knjige možda se razlikuju od onih koje ste dosad koristili i možda predstavljaju pomak od načina na koji ste vi podizani. I za to će vam biti potreban otvoren um, kao i nešto strpljenja (i sa sobom i sa vašim detetom) dok vežbate nove načine interakcije i zajedničkog rešavanja problema.

Ako ste roditelj deteta problematičnog ponašanja, trebalo bi da vam ova knjiga pomogne da budete optimističniji i samouvereniji u rešavanju poteškoća vašeg deteta i da vratite malo mira vašoj porodici. Ako ste detetu baka ili deka, učitelj, komšija, trener ili terapeut, ova knjiga može bar da vam pomogne da razumete. Nema čudotvornog leka. Ali svakako ima razloga za nadu.

Dr Ros V. Grin
Portland, Mejn

ZAHVALNICE

U prethodnim izdanjima svojoj porodici sam u ovom odeljku poslednjoj zahvalio. Tu grešku sad ispravljam. Moja supruga, Melisa, dugo se brinula o svemu i unosila zanimljivosti u život naše porodice. Moja deca, Talija i Džejkob, stalno me zasmeyavaju i uče kako da primenjujem ono što propovedam. Naš pas, Sendi, ne prestaje da nas oduševljava svojom intuicijom i bezuslovnom ljubavlju. Svi oni, kao i moja majka Sintija, brat Greg i sestra Džil, usmeravaju me na važne stvari, a i pružali su mi veliku podršku u vrlo teškim vremenima. Knjiga je posvećena mom ocu, koji je umro mnogo pre nego što je prvo izdanje objavljeno.

Ova knjiga ne bi bila objavljena bez vizije i posvećenosti moje drugarice i agenta Vendi Lipkind, koja je umrla 2011. posle kraće borbe s rakom. Iako i dalje često uhvatim sebe kako priželjkujem razgovor s njom, prilično mi je jasno šta bi mi Vendi rekla o mnogim temama, pa čujem njen mudar savet kad god se setim da joj ga zatražim.

Ova knjiga je odraz neverovatnog razumevanja, navođenja, osećaja za knjigu i vrhunskog vladanja engleskim jezikom Samante Martin. Možda više nikad neću napisati knjigu bez njene pomoći.

Na moja razmišljanja o tome kako da pomognem deci s poteškoćama i njihovim odraslim starateljima da se bolje slažu uticali su mnogi roditelji, učitelji i nadzornici. Imao sam sreće da mi mentor bude dr Tomas Olendik, dok sam još bio postdiplomac na katedri za kliničku psihologiju Univerziteta „Virdžinija Tek“. Tom i ja smo ostali vrlo bliski prijatelji. Dvoje profesionalaca za mentalno zdravlje koji su me nadzirali tokom godina obuke posebno su uticali na mene: dr Džordž Klam sa Univerziteta „Virdžinija Tek“ i dr Meri En Mekejb (tada je radila u *Children's National Medical Center* u Vašingtonu). Lorejn Louž, socijalna radnica koju sam upoznao dok sam stažirao psihologiju u CNMC, dobija priznanje za to što me je

podsticala da se zdušno zalažem za decu kojoj je potrebna pomoć. Verovatno se ne bih ni bavio psihologijom da se nisam isprečio na putu dr Elizabet Altmejer kad sam studirao na Univerzitetu u Floridi (sada predaje na Univerzitetu u Ajovi).

Oni koji su, međutim, bili ključni za razvoj mnogih ideja u ovoj knjizi i kojima sam dužan izvanrednu zahvalnost, bila su mnoga deca, roditelji, predavači i osoblje s kojima sam imao privilegiju da sarađujem tokom godina. Ima zaista fantastičnih ljudi na ovom svetu, čija je želja da poprave živote deci iskrena, a prigrlili su pristup opisan u ovoj knjizi, i s vizijom, energijom i nepopustljivom odlučnošću se zalagali za njegovu primenu u njihovim školama, klinikama, ordinacijama i prihvatnim i popravnim domovima. Bila mi je čast da se upoznam s mnogima od vas.

EPIZODA S VAFLIMA

Subota je ujutru. Jedanaestogodišnja Dženifer budi se, sprema krevet, osvrće se po sobi da vidi je li sve na svom mestu, pa odlazi u kuhinju da doručkuje. Pogleda u zamrzivač, vadi kutiju smrznutih vafle i prebroji šest komada. Pomisli „Tri ću pojesti danas, a tri sutra ujutru“, pa prepeče svoja tri vafle u tosteru i sedne da jede.

Ubrzo njena majka Debi i sedmogodišnji brat Rajli ulaze u kuhinju, i Debi upita Rajlija šta bi voleo da doručkuje. Rajli odgovara: „Vafle“, i Debi otvori zamrzivač da ih uzme. Dženifer, koja je pažljivo slušala, eksplodira.

„Ne može da uzme te vafle!“ drekne Dženifer dok joj lice naglo crveni.

„Zašto?“ pita Debi podižući glas.

„Htela sam da ih pojedem sutra ujutru!“ Dženifer vrišti i skače sa stolice.

„Neću reći tvom bratu da ne može da uzme vafle!“ Debi viče.

„Ne može da ih uzme!“ urla Dženifer unevši se majci u lice.

Debi, koja se pribojava fizičke i verbalne agresije za koje joj je kći sposobna u takvim trenucima, očajno pita Rajlija da li bi možda želeo nešto drugo.

„Hoću vafle“, šmrca Rajli, sakriven iza majke.

Dženifer, na vrhuncu frustracije i uzrujanosti, gura Debi s puta, grabi kutiju smrznutih vafle, zalupi vrata zamrzivača, uzima tanjir i tostirane vafle, pa izmaršira iz sobe. Debi i Rajli počinju da plaču.

Članovi Dženiferine porodice pretrpeli su bukvalno stotine takvih epizoda. U mnogo prilika te epizode su bile duže, intenzivnije i bilo je više fizičke i verbalne agresije nego u ovoj koju smo opisali (kad je Dženifer imala osam godina, nogama je izbila prozor porodičnih kola). Doktoru su Dženifer obdaruili nizom dijagnoza: prkosno-izazivački poremećaj (ODD), bipolarnost i naizmenični

eksplozivni poremećaj. Dženiferinim roditeljima, međutim, prosta etiketa ni izbliza ne opisuje pometnju, nemir i traume koje njeni ispadi izazivaju, niti im pomaže da shvate *zašto* se Dženifer tako ponaša ili *kada* će do ispada verovatno doći.

Debi i Rajli je se boje. Dženiferina ekstremna nestabilnost i nefleksibilnost zahtevaju stalni oprez i ogromnu energiju majke i oca, i gutaju pažnju koju bi roditelji želeli da ukažu njenom bratu. Debi i njen suprug, Kevin, često se svađaju oko najboljeg načina da se s njenim ponašanjem izađe na kraj, ali se slažu da Dženifer ozbiljno opterećuje njihov brak. Dženifer nema bliske drugare; deca koja se isprva s njom prijatelje ubrzo otkriju da je njenu krutu, naredbo-davnu ličnost teško tolerisati.

Debi i Kevin su tokom godina tražili pomoć bezbrojnih stručnjaka za mentalno zdravlje, od kojih ih je većina podsticala da postave čvršće granice i budu dosledniji u disciplinovanju Dženifer, i uputili ih kako da primene formalne strategije nagrađivanja i kažnjavanja, uglavnom u vidu tabela s nalepnicama i kazni mirovanjem na jednom mestu. Kad takve strategije nisu pomogle, Dženifer su propisane višestruke kombinacije lekova, bez dramatičnog efekta. Posle osam godina čvršćih granica, bezbrojnih „smajlija” i niza lekova, Dženifer se malo promenila od svoje druge-treće godine, kad su Debi i Kevin prvi put primetili da je pomalo „drugačija”. Zapravo, njeni ispadi su naporniji i češći nego ikad.

„Većina ljudi ne može ni da zamisli koliko je ponižavajuće kad se plašiš sopstvene kćerke”, kaže Debi. „Ljudi koji nemaju dete kao što je Dženifer pojma nemaju kako izgleda ovako živeti. Verujte, ovo nisam zamišljala kad sam sanjala da imam decu. Ovo je košmar.

Ne možete ni da zamislite koliko je neprijatno kad Dženifer ‘odlepi’ pred ljudima koji je ne poznaju. Dođe mi da im kažem: ‘Kod kuće imam još jedno dete koje se ne ponaša ovako – stvarno sam dobar roditelj!’

Znam da ljudi misle ‘Kakve li slabiće od roditelja ima... tom detetu samo trebaju dobre batine.’ Verujte, sve smo pokušali s njom. Ali niko nije znao da nam kaže kako da joj pomognemo. Niko nije umeo da nam kaže šta joj je!

Sebe sam doživljavala kao dobru, strpljivu, saosećajnu osobu. Ali Dženifer me je navela da se ponašam kako nikad nisam mislila da sam sposobna. Emotivno sam istrošena. Ne mogu više ovako da živim.

Kad god se ponadam, kad god imam prijatnu interakciju sa Dženifer, dozvolim sebi malo optimizma i počne ponovo da mi se dopada... a onda se sve to uz tresak sruši s njenim sledećim ispadom. Sramota me je da to kažem, ali uglavnom mi se uopšte ne dopada, i definitivno mi se ne dopada to što radi našoj porodici. Mi smo u stanju stalne krize.

Znam mnogo roditelja kojima deca povremeno zadaju nevolje... znate, kao moj sin. Ali Dženifer je u potpuno drugoj ligi! Zbog nje se osećam veoma usamljeno."

Zapravo, Debi i Kevin nisu sami; postoji mnogo takvih kao što je Dženifer. Njihovi roditelji često otkriju da strategije koje obično uspešno oblikuju ponašanje druge dece – na primer, objašnjavanje, ubeđivanje, preusmeravanje, insistiranje, razuveravanje, maženje, ignorisanje, nagrađivanje i kažnjavanje – ne postižu isti uspeh sa njihovom Dženifer. Čak i lekovi koji se obično propisuju često ne pomažu ili sve pogoršaju. Ako ste počeli da čitate ovu knjigu zato što imate svoju Dženifer, verovatno vam je poznato koliko se frustrirano, zbunjeno, ljuto, ogorčeno, preplavljeno, sagorelo, uplašeno, beznadežno i ophrvano krivicom Dženiferini roditelji osećaju.

Očito su takvi kao Dženifer drugačiji. Ovo je najvažnija spoznaja do koje roditelji i drugi moraju doći. Ali ima nade dokle god njihovi roditelji, učitelji, rođaci i terapeuti mogu da se suoče s drugom spoznajom: deci problematičnog ponašanja potrebno je da se mi zagledamo u sopstvena verovanja o problematičnom ponašanju (verovanja koja većina ne dovodi u pitanje, ukoliko nisu blagosloveni detetom problematičnog ponašanja) i primenimo strategije koje su često veoma daleko od načina na koji većina odraslih disciplinuje i odnosi se prema deci koja nemaju problema s ponašanjem.

Efikasnije nošenje s takvom decom prevashodno zahteva da se *razume* zašto se ona tako ponašaju. Kad se to shvati, strategije o kojima ćete čitati u ovoj knjizi imaće mnogo više smisla (i neke strategije koje ste dosad koristili imaće mnogo *manje* smisla). U izvesnim slučajevima to tačnije razumevanje može samo po sebi dovesti do boljitka u vašem odnosu s detetom, čak i pre nego što isprobate neke stvarne strategije. Vaše novo razumevanje deteta problematičnog ponašanja počinje u sledećem poglavlju. Nove strategije izneću nakon toga.

Posle raspada sistema, Debi je sumorno sela za kuhinjski sto; pred njom šolja mlake kafe. Rajli je bio kod drugara. Dženifer je u svojoj

sobi gledala film, zasad tiha. Iako Debi nije bila presrećna zbog količine vremena koje Dženifer provodi pred ekranom, počela je da smatra kako je to mali ustupak za malo mira.

Njena dilema: da li da kaže Kevinu za incident s vaflima. Kevin, profesor u srednjoj školi, tokom te epizode bio je u gvoždari. U normalnim okolnostima, bio je miran, strpljiv čovek. Ali postao bi potpuno drugačija osoba, čovek koji viče i preti, kad bi Dženifer izvrnula porodični život naopačke. Nikad ne bi potpuno izgubio kontrolu, ali Debi se brinula šta bi uradio ako bi se to ikad desilo. (Kevin je ostavio tragove na Dženiferinim rukama u danima kad su pokušavali da je drže tokom kazne... Od tada ga je ubedila kako je držati Dženifer tokom kazne verovatno loša ideja.)

„Neću dozvoliti tom detetu da ovlada našim životima“, Kevin je često besneo. Slavne poslednje reči, Debi bi pomislila. Ako bi ispričala Kevinu za epizodu s vaflima, rizikovala bi da on odjuri u Dženiferinu sobu i nametne posledice – tih dana je oduzimanje DVD plejera bila glavna kazna – što bi samo izazvalo još jednu žučnu svađu. Ali ako mu ne kaže, verovatno će mu reći Rajli, a onda bi joj Kevin rekao da mu podriva autoritet.

Tokom tih trenutaka mira Debi bi razmišljala o Dženifer, koja je bila naporna od trenutka kad je došla na svet. Medicinske sestre u bolnici su u šali upozoravale kako nju i Kevina čeka opaka vožnja, i Debi se još uvek sećala njihovih osmeha dok su to govorile. „Da umreš od smeha“, sad je mrmljala. Bezbrojni sati su prolazili u uzaludnim pokušajima da nateraju Dženifer da prestane da plače kad je bila beba i mališan. Tri predškolske ustanove odlučile su kako Dženifer prevazilazi njihove moći. Rani pozivi učitelja iz predškolskog kako druga deca ne žele da se igraju sa Dženifer zato što svima naređuje i nije fleksibilna. Čak su predlagali da bi Dženifer koristile analize ili terapija. Onda terapeuti kroz igru s njihovim igračkama, biheioralni terapeuti s njihovim kaznama i tabelama nalepnica, psihijatri s njihovim lekovima, igranje s drugarima koje je loše prošlo, grupe za druženje u koje Dženifer sad odbija da ide, dijagnoze, testiranja.

Ali najgori od svih bili su ispadi.

Sveštenik je podsticao Debi da nađe vremena za sebe. Kevin se smejao kad je čuo taj predlog. „Pa ti u slobodno vreme samo razmišljaš o Dženifer. Opsednuta si.“ I bio je u pravu.

Debi je čula kako se otvaraju ulazna vrata. „Zdravo“, doviknuo je Kevin iz predsoblja. U gvoždari bi mu se uvek popravilo raspoloženje.

„Ovde sam“, odgovorila je Debi.
 „Je l' ostalo kafe?“ pitao je Kevin kad je ušao u kuhinju.
 „Malo“, rekla je Debi pokušavajući da zvuči veselije nego što se osećala.

Kevin je uhvatio Debin ton. „Šta je bilo?“ rekao je.
 „Ništa“, odgovorila je Debi.
 „Šta je uradila?“ pitao je Kevin.
 Evo, počinje, pomislila je Debi. „Dok nisi bio tu, bio je mali incident s vaflima.“

„S vaflima?“
 „Ona i Rajli su se posvađali oko nekih vafla... ništa specijalno.“
 „Sad besni i zbog vafla? Čoveče, šta li će biti sledeće?“
 „Pa...“
 „Gde je ona?“ Kevinu je krv počela da ključa.
 „Kevine, rešila sam to. Nije strašno. Stvarno. Ti ne moraš ništa da radiš.“

„Je li te udarila?“
 „Ne, nije me udarila. Kevine, gotovo je.“
 „Kuneš li se da te nije udarila?“ Kevin je postao svestan ženine težnje da umanju ozbiljnost ispada kojima nije prisustvovao.

„Nije me udarila.“
 Kevin je glasno uzdahnio dok je sedao za kuhinjski sto. Debi mu je sipala preostalu kafu.

„Gde je Rajli?“
 „Kod Stivija.“
 „Je li Dženifer njega udarila?“
 „Nije. Kevine, nije bilo tuče. Samo malo dreke. Stvarno je gotovo.“
 „Šta radi u svojoj sobi?“
 „Gleda film.“
 „Znači, kao i obično, pobesni, a mi je nagradimo filmom.“
 „Nisam primetila da je oduzimanje filmova sprečava da sledeći put prasne. Samo sam htela malo mira.“

„Mira!“ frknio je Kevin.
 Debi je osetila kako joj naviru suze, ali ih je treptanjem potisnula. „Hajde da pokušamo da provedemo lep dan.“
 „U ovoj porodici tako nešto ne postoji.“