Др Зоран Миливојевић: Мама, мени је досадно

Деца се често жале родитељима да им је досадно и траже од њих да их забаве. Шта је то досада и да ли дете треба „спасавати“ од осећања досаде и осмишљавати сваки његов тренутак?

Досада је осећање које, као и друга осећања, има своју логику и сврху. Досаду осећамо када проценимо да се налазимо у ситуацији у којој не можемо остварити оно што желимо. Непријатност досаде нас мотивише да се покренемо и напустимо ситуацију у којој не можемо остваривати своје жеље и одемо у неку другу ситуацију у којој то можемо. Ову врсту досаде, која је повезана са ситуацијама, називамо „ситуациона досада“.

**„Како је наш задатак да припремимо децу за самосталан живот у људском друштву, важно је да их научимо како да подносе досаду, како да им не буде досадно, како да на основу осећања досаде открију шта је оно што желе.“**

Међутим, ако бисмо ми, као одрасли, стално напуштали ситуације у којима нам је досадно, имали бисмо многе негативне последице. Како је наш задатак да припремимо децу за самосталан живот у људском друштву, важно је да их научимо како да подносе досаду, како да им не буде досадно, како да на основу осећања досаде открију шта је оно што желе.

**Досађивање у симбиози**

Мало дете није у стању да управља својим осећањима. Оно је, у прве четири године, са родитељем у односу који зовемо примарна симбиоза, а за који је карактеристично да дете доживљава себе и родитеља као једно биће. Када дете каже: „Мама, мени је досадно!“, оно тражи од родитеља да га забави, да му понуди неку активност у којој ће се осетити пријатно. Дете мисли да је родитељ крив ако му је досадно и зато је у стању да се љути на родитеља када му не посвећује пажњу.

У овом периоду је сасвим у реду да родитељи забављају дете, али треба да знају да је њихов прави циљ да помогну детету да научи да само осмишљава своје време.

**Учење самосталног превазилажења досаде**

Већ при крају примарне симбиозе, родитељи треба да уче дете да је оно то које треба да, када му је досадно, пронађе нешто што би желело и могло да ради. Када дете каже да му је досадно, родитељ треба да одговори: „А шта би могао/ла да радиш сада?“ Типичан одговор детета је: „Не знам.“ Тада родитељ треба да наброји неколико активности које би детету могле бити занимљиве и да му препусти да изабере. На овај начин га родитељ учи како да размишља када осети досаду, да себе запита шта би могло да ради, а затим да изабере – да се одлучи за једну од активности.

**Подношење досаде**

У „одраслом“ животу постоје бројне ситуације у којима, иако јесте досадно, особа мора да остане и да игнорише, или чак сакрије да јој је досадно. На пример, када присуствујете неком веома досадном састанку на ком једноставно морате да будете. Ако се препустите импулсу који у вама ствара досада, и напустите састанак, уследиће нека негативна последица за вас. Дакле, једноставно, као одрасли људи морамо да научимо да толеришемо досаду, да када нешто чекамо, када је нека ситуација нама незанимљива, не будемо нервозни.

**„Без обзира на квалитет предавања и учитеља, у школи се једноставно морају појавити периоди када је детету досадно.“**

Када су деца у питању, можемо рећи да су спремни за школу онда када су способни да подносе досаду. Без обзира на квалитет предавања и учитеља, у школи се једноставно морају појавити периоди када је детету досадно. Ако оно није научило да поднесе досаду, да буде мирно иако му је досадно, оно ће бити немирно и можда ће правити ексцесе како би ситуацију учинило занимљивом. Оваква деца која не подносе досаду, а то су првенствено деца родитеља који имају размажујући васпитни стил, али и оних који имају занемарујући васпитни стил, ризикују да, због тога што се не могу смирити, добију дијагнозу „хиперактивно дете“ или „поремећај дефицита пажње“.

**Користи од досађивања**

Данас, када је велики број родитеља контаминиран идеологијом срећног детета, тако да верују да, ако су добри родитељи, њихова деца се морају стално пријатно осећати – досада се доживљава као непожељна емоција. Зато се родитељи јако труде да осмисле сваки дететов тренутак, како оно не би било препуштено само себи и мучном осећању досаде.

**„Познато је да деца којој се покварио ТВ или компјутер, одједном почињу да читају књиге, иако су раније била против тога.“**

Међутим, управо досада може бити веома корисно осећање. Дете које се досађује осећа се непријатно и та непријатност га присиљава да пронађе нешто што ће га забавити. Познато је да деца којој се покварио ТВ или компјутер, одједном почињу да читају књиге, иако су раније била против тога. Дакле, одређена неугодност је потребна, како би се дете само покренуло и побринуло за то да му буде угодно.

**Досада код тинејџера**

Ако родитељи науче дете како треба, онда њему никада неће бити досадно. Или ће подносити досаду и зато она више неће бити непријатна, или ће, када је осети, брзо пронаћи неку активност и забавити се неким пријатним или корисним стварима. Већ смо рекли да је досада оно што особа осећа када се налази у ситуацији у којој не може задовољити своје жеље. Али шта је са ситуацијом када дете (или тинејџер) не зна шта жели или када има жеље које су неоствариве? У таквим ситуацијама млада особа пати од нечега што зовемо „структурална досада“. Типично је да она, пошто не зна шта жели, не иде ка жељеном циљу, већ мора да проба различите активности и ситуације како би могла да оцени да ли их жели или не. А овакав начин експериментисања је често ризичан, јер може водити у нежељена, проблематична, па и криминална понашања.

Зато тинејџерима који показују да се јако досађују треба помоћи или да открију шта је то што желе, па да се усмере ка жељеним циљевима, или им помоћи да одбаце нереалне и, због тога, неоствариве жеље, како би могли да желе оно што је могуће остварити.

Аутор текста: [Др Зоран Миливојевић](http://www.milivojevic.info/%22%20%5Ct%20%22_blank)

Психотерапеут Др Зоран Миливојевић један је од аутора приручника за васпитавање деце [Мала књига за велике родитеље](http://www.psihopolis.edu.rs/index.php?option=com_k2&view=item&id=6:mala-knjiga-za-velike-roditelje&Itemid=125" \t "_blank), аутор књига [Емоције](http://www.psihopolis.edu.rs/index.php?option=com_k2&view=item&id=9:emocije&Itemid=125" \t "_blank), [Формуле љубави,](http://www.psihopolis.edu.rs/index.php?option=com_k2&view=item&id=17:formule-ljubavi&Itemid=125" \t "_blank) [Уловити љубав](http://www.psihopolis.edu.rs/index.php?option=com_k2&view=item&id=88:uloviti-ljubav-nova-knjiga&Itemid=125" \t "_blank) и [Игре које играју наркомани](http://www.psihopolis.edu.rs/index.php?option=com_k2&view=item&id=21:igre-koje-igraju-narkomani&Itemid=125" \t "_blank).