instagram.com/publikpraktikum
facebook.com/publikpraktikum
www.publikpraktikum.rs

NASLOV ORIGINALA:
Daniel J. Siegel, M. D., and Tina Payne Bryson, Ph. D.
The Whole-Brain Child Workbook: *Practical Exercises, Worksheets and Activities to Nurture Developing Minds*

Copyright © 2015 by Mind Your Brain, Inc., and Tina Payne Bryson, Inc.
Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2026

ZA IZDAVAČA:
Marko Sabovljević

UREDNIK:
Marina Sabovljević

PREVOD:
Tamara Jorgovanović

LEKTURA:
Lidija Cenić

KOREKTURA:
Milica Rakić

DIZAJN KORICE:
Siniša Subotić

ŠTAMPA:
Alpha print, Zemun

TIRAŽ:
1.000

IZDAVAČ:
Publik praktikum
Dobrovoljačka 10/I, Zemun
office@publikpraktikum.rs
011/4202 544; 011/4202 545

GODINA IZDANJA:
2026

Sva prava su zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku ili bilo kojim sredstvima, elektronskim ili mehaničkim, uključujući foto-kopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

CIP – Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије, Београд
ISBN 978-86-6152-709-8
COBISS.SR-ID 199203593

DANIJEL Dž. SIGEL
TINA PEJN BRAJSON

Radna sveska za razvoj dečjeg mozga

Praktične vežbe, radni listovi
i aktivnosti za negu uma u razvoju

PUBLIK PRAKTIKUM

Sadržaj

Denova i Tinina poruka 7

1.
Roditeljstvo s mozgom na umu 9

2.
Dva mozga su bolja od jednog 15

Strategija celovitog razvoja mozga br. 1: Povezivanje i preusmeravanje

Strategija celovitog razvoja mozga broj 2: Imenuj problem

3.
Zidanje stepeništa uma
Povezivanje gornjeg nivoa mozga sa donjim 41

Strategija celovitog razvoja mozga broj 3: Angažuj, ne provociraj

Strategija celovitog razvoja mozga broj 4: Tu je, koristi ga

Strategija celovitog razvoja mozga broj 5: Kretanje sprečava gubljenje uma

4.
Leptirići, razlaz!
Integracija sećanja za rast i oporavak 71

Strategija celovitog razvoja mozga broj 6: Koristi daljinski upravljač mozga

Strategija celovitog razvoja mozga br. 7: Seti se da se setiš

5.
Ja, ujedinjen
Spajanje mnoštva delova u celinu 97

Strategija celovitog razvoja mozga broj 8: Nek prođe oluja emocija: naučite da osećanja dolaze i odlaze

Strategija celovitog razvoja mozga broj 9: SSOM – šta se događa unutra

Strategija celovitog razvoja mozga br. 10: Vežbanje vidoumlja – povratak u središte

6.
JA–MI konekcija

Odnos prema drugima 129

Strategija celovitog razvoja mozga br. 11: Više zabave u porodici: Neka vam cilj postane da uživate kad ste zajedno

Strategija celovitog razvoja mozga br. 12: Konekcija kroz konflikt: Naučite decu raspravljanju, ali sa zajednicom na umu

ZAKLJUČAK 159

Kako sve spojiti 159

DENOVA I TININA PORUKA

Želimo da izrazimo duboko divljenje što ste odlučili da otvorite ovu knjigu. Oboje smo roditelji, pa znamo koliko je teško samo da se pregura dan, a kamoli da se čita knjiga o roditeljstvu. A vi ste sada odlučili ne samo da pročitate knjigu o odgajanju dece već i da istražite radnu svesku knjige o roditeljstvu! Veoma poštujemo posvećenost koju ulažete u vaspitavanje dece i zdravlje svoje porodice – kao i u svoje.

Napisali smo ovu radnu svesku za vas: prezauzetog, pretrpanog, ali ipak posvećenog roditelja, koji želi da razume šta znači povezati se sa svojom decom na dubljem nivou. Možda čitate sami ili kao deo grupe. Možda čak tehnički i niste roditelj, ali želite da bolje razumete i povežete se sa decom o kojoj se starate. Možda podučavate roditelje i koristite ovu knjigu da biste svojoj grupi dali veći uvid u primenu celovitog mozga. Kakva god da je situacija, ova radna sveska je za vas.

Kada na sledećim stranicama tražimo od vas da pišete, dovoljno je samo nekoliko redova. (Naravno, možete i više da pišete ako želite.) Zapisivanje stvari je dokazan način da produbite i proširite svoje znanje i sjajno da razumete šta radite i kako biste mogli da radite čak i bolje. Dali smo vam različite aktivnosti koje možete izvoditi sami i/ili sa decom, ali one su apsolutno opcione. Napisali smo radnu svesku tako da se svako poglavlje nadovezuje na prethodno, ali je u redu i ako neko preskočite.

Drugim rečima, ovde nema apsolutnih pravila. Ovo nije dodatna obaveza koja vam visi nad glavom ili nešto zbog čega ćete se osećati krivim ako ne radite redovno ili dovoljno dobro. Ova radna sveska je jednostavno način da dobijete više pomoći i podrške da radite ono što i inače želite: dublje razumete i povezujete se sa svojom decom i potpunije shvatite sebe kao roditelja.

Hvala što ste nam dopustili da budemo deo vašeg putovanja.

Dan and Tina

1.

Roditeljstvo s mozgom na umu

Ne moramo do kraja života ostati zarobljenici svojih trenutnih misli ili osećanja: možemo da prespojimo veze kako bismo bili zdraviji i srećniji. Ovo ne važi samo za decu i adolescente već i za svakoga od nas, i to tokom celog životnog veka.

Iz *Razvoja dečjeg mozga*[1]

U uvodu u *Razvoj dečjeg mozga* razgovaramo o dva cilja koja praktično dele svi roditelji. Prvi, najneposredniji cilj je jednostavno preživljavanje bezbroj trenutaka punih izazova s kojima se suočavamo tokom dana dok komuniciramo sa svojom decom. Ponekad izgleda kao da je to sve čemu se možemo nadati: da prosto preživimo.

Ali naravno, želimo da postignemo više od pukog preživljavanja. Želimo takođe da nam deca napreduju. Želimo da im pružimo iskustva koja će im pomoći da postanu bolja ljudska bića, koja znaju šta znači voleti i verovati, biti odgovoran, da budu otporni u teškim vremenima i da im život ima smisao. Želimo im pomoći da napreduju.

Razmišljajte o tim ciljevima dok započinjete ovu radnu svesku. Umirite se, a onda čitajte pitanja. Pošto ih na minut razmotrite, zapišite odgovore na linijama ispod njih. Budite jasni i iskreni koliko možete. Mislite na ovu svesku kao na lični dnevnik koji je samo za vas.

Koliko često tokom dana zateknete sebe kako se jednostavno trudite da preživite težak trenutak sa decom? Setite se sukoba braće i sestara, problema u ponašanju, domaćih zadataka ili bitaka oko vremena pred ekranom, nepoštovanja, jutarnjeg spremanja ili svega drugog. Zaokružite svoj odgovor:

1–2 puta dnevno *3–5 puta dnevno* *Više od 5 puta dnevno*

---

1 Danijel Dž. Sigel i Tina Pejn Brajson, *Razvoj dečjeg mozga*, prevod Uroš Nikolić (Publik praktikum, 2019). Svi citati preuzeti su iz ove knjige (Prim. prev.)

Sada razmislite o tim specifičnim trenucima preživljavanja. Mnogi roditelji obično odgovaraju na ove izazovne situacije usredsređujući se pre svega na kratkoročno preživljavanje. Kojim se tehnikama preživljavanja okrećete? Vičete li? Razdvajate li decu? Nudite li neku vrstu podsticaja (poslasticu ili mogućnost) ako promene ponašanje? Da li im pretite? Govorite o posledicama? Napravite listu tehnika preživljavanja na koje se obično oslanjate:

Sada promenite svoje težište i razmislite o ciljevima vezanim za pomaganje deci da napreduju. Šta zaista želite za njih, i danas i kada postanu adolescenti i odrasli? Možda uživanje u uspešnim vezama ili život pun smisla i značaja. Možda želite da budu srećni, nezavisni ili uspešni. Pišite o „ciljevima za uspeh" svoje dece. Kada razmišljate o tome kakvi će ljudi postati, koje su vam vrednosti najvažnije?

Jedan od naših ciljeva s knjigom *Razvoj dečjeg mozga* jeste da pomognemo roditeljima da prepoznaju da su trenuci preživljavanja takođe prilika da pomognu deci da napreduju. Teške roditeljske situacije možemo iskoristiti da naučimo decu vrednim lekcijama koje želimo da zapamte. Kao što smo objasnili u uvodu *Razvoja dečjeg mozga*: „Dobra strana ovakvog pristupa je da ne morate da izdvajate posebno vreme kako biste pomogli svojoj deci. Možete da iskoristite apsolutno svaku interakciju (bila ona ljutita i stresna ili blaga i puna ljubavi) kao priliku da im pomognete da postanu odgovorni, brižni i sposobni ljudi. Da im pomognete da budu više svoji, osećaju

se prijatno u svetu, budu otporni i snažni. To je i glavni cilj ove knjige: da iskoristite trenutke iz svakodnevnog života kako biste pomogli svojoj deci da postignu puni potencijal."

Sada odvojte minut i razmislite o specifičnim trenucima u poslednjih nekoliko dana kad nešto nije išlo kako treba između vas i vašeg deteta. Zamislite sebe u tom trenutku. Dočarajte sebe, kao i svoje dete. Onda zapišite. Najpre opišite svoje akcije i reakcije na situaciju. Samo objasnite šta ste učinili, bez emocija ili donošenja suda. Zamislite da ste kamera koja snima šta se desilo. (Na primer, možete napisati: „Kad je udario sestru, VEOMA sam se razbesnela. Nisam vikala na njega, ali sam se snažno obrušila i rekla mu da je previše veliki i odrastao da bi se tako ponašao. U suštini sam ga posramila. Onda sam...")

Zapišite ovde svoje iskustvo.

Sada primenite model „preživi i prosperiraj" na tu situaciju. Kad pogledate svoju reakciju, u kojoj meri ste jednostavno pokušavali da preživite to što je išlo loše u tom trenutku? I u kojoj meri su vaši postupci pomogli vašem detetu da prosperira i nauči važne lekcije koje će mu koristiti u budućnosti? Zapamtite, oba cilja su bitna. Nema ničeg lošeg u preživljavanju trenutka. Ovde je pitanje koliko ste takođe obraćali pažnju na izgradnju dugoročnih veština i pomaganje detetu da se razvija i uči iz iskustva. Pišite o tome ovde.

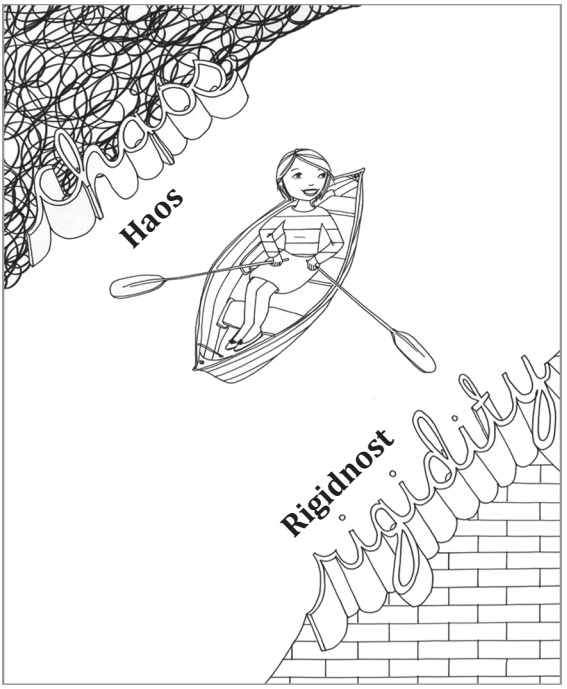
Svi roditelji se suočavaju sa situacijama koje prosto moraju da prežive. Neizmerno je teško odgajati decu, pa je ponekad

najbolje što možemo da uradimo – da preguramo neki trenutak. Ali ta iskustva će biti *mnogo* vrednija ako umesto pukog pokušaja da preguramo taj momenat, *takođe* iskoristimo priliku da podučimo decu ljubavi, poštovanju, empatiji, opraštanju i drugim lekcijama koje želimo da im prenesemo.

Setićete se važnosti koju pridajemo konceptu integracije. Budući da postoji mnogo različitih delova mozga osobe, i pošto svaki deo ima različite funkcije, potrebno nam je da svi delovi rade kao integrisana celina kako bismo funkcionisali najbolje moguće.

Kao roditelji, želimo da pomognemo svojoj deci da se bolje integrišu tako da mogu koordinisano da koriste čitav svoj mozak. Kad sve oblasti mozga deteta rade zajedno, ono doživljava osećaj integracije i napretka. Na primer, možete primetiti da se tokom vremena integracije dete mnogo bolje nosi s neuspesima i mirnije upravlja razočaranjima jer ima više strpljenja i uvida da se nosi sa svojim frustracijama.

U tim trenucima dete nije ni rigidno ni haotično. Ono je u reci blagostanja.



Ostatak ove radne sveske će vam pomoći da se konkretnije usredsredite na način da vidite „trenutke preživljavanja" kao mogućnost da pomognete svojoj deci da napreduju. Često će težište biti na tome da poboljšate sopstveni kapacitet da ostanete u reci blagostanja. Razgovaraćemo o tome kako da isto uradimo za svoju decu. Usput ćemo vam pružiti brojne mogućnosti da dublje uđete u ideje iz *Razvoja dečjeg mozga* i da primenite te koncepte tako da pomognete svojoj deci, sebi i celoj porodici da prežive, kao i da napreduju.

Kako koristiti ovu radnu svesku

Predviđamo da ćete ovu radnu svesku koristiti individualno tako što ćete je sami čitati i zapisivati u nju. Ipak, ona je takođe osmišljena za grupe. Određeni kliničari i edukatori mogu voditi grupe pojedinaca koji samostalno prolaze kroz koncepte, a zatim se okupljaju i dele ono što su otkrili. Ili čak i ako niste profesionalac, slobodno okupite prijatelje i kolege staratelje kako biste razgovarali o tome šta je svako od vas otkrio dok istražujete ideje koje smo ovde uključili. Deljenje i ispitivanje ovih koncepata sa drugima samo će produbiti vaše razumevanje o njima i pomoći vam da ih primenite tako da vaš odnos sa decom bude mnogo smisleniji i značajniji.

Videćete i da smo ovde uključili mnogo različitih aktivnosti i vežbi u kojima možete uživati sa svojom decom. Na taj način ih možete naučiti o mozgu i pomoći im da shvate osnovne koncepte vezane za temu integracije (čak i ako nikada ne koristite reč), i na taj način ih pripremiti da budu bolja ljudska bića i bolji partneri u vezama dok ulaze u adolescenciju i odraslo doba. Štaviše, ojačaćete vezu koju delite s njima i naučiti ih važnim veštinama koje ne samo da će vam pomoći da preživite teške svakodnevne roditeljske trenutke već će njima pomoći da napreduju i postanu srećniji, zdraviji i potpuniji kao ličnosti.

2.

Dva mozga su bolja od jednog

Korišćenje samo leve ili samo desne strane mozga bilo bi kao plivanje jednom rukom. Možda bismo mogli to da izvedemo, ali zar ne bismo bili uspešniji ako bismo koristili obe ruke (takođe, zar ne bismo izbegli da idemo ukrug)?

Iz *Razvoja dečjeg mozga*

Kako obično reagujete kad su vam deca uznemirena? Neki roditelji po pravilu odgovaraju levom stranom mozga i samo se usredsređuju na činjenice i rešenja. Zvuče li vam sledeće fraze poznato?

Ne brini se. Nemaš čega da se plašiš.

Pa šta ako se slomilo. Popravi ga.

Nema razloga za plakanje. Gubljenje je deo igre.

Domaći zadatak je tvoj posao. Samo ga uradi. Ako se usredsrediš, ranije ćeš da završiš.

Nema ničeg suštinski lošeg u davanju odgovora zasnovanog na logici – osim što retko funkcioniše kad je dete uznemireno. Logika leve hemisfere mozga gotovo nikada nije efikasna kad je dete usred kraha desne hemisfere. Da li je tako i s vašom decom?

Drugi roditelji mogu reagovati iz desnog mozga. Dobra strana u ovom slučaju je dobijanje šanse za emocionalnu vezu. Opasnost je, međutim, da ako reagujemo u potpunosti iz emocionalnog ugla, rizikujemo da preplavimo dete još većim haosom i nismo u stanju da ponudimo usklađen odgovor koji mu je potreban da bezbedno iskusi svoje emocije.

Leva hemisfera	Desna hemisfera
Logična	Sposobna da oseti emocije i informacije iz tela
Linearna	Nelinearna
Lingvistička	Neverbalna
Doslovna	Stavlja stvari u kontekst i vidi širu sliku

Ključno je, naravno, kao što smo objasnili u *Razvoju dečjeg mozga*, da se integrišu dve strane mozga i omogući im se da rade zajedno kao tim. Ne želimo da radimo samo iz perspektive levog mozga – što bi rezultiralo emocionalnom pustinjom, ili isključivo iz perspektive desne hemisfere mozga – što može proizvesti emocionalni cunami. Nijedna od njih sama po sebi nije dobra u dužem vremenskom periodu. Ali kada obe strane rade zajedno, a mi deci pristupamo iz perspektive celovitog mozga, onda možemo mnogo potpunije zadovoljiti njihove potrebe i pomoći im da se vrate u reku blagostanja.



Da biste jasnije razumeli razliku između obrade u desnom i levom modu, isprobajte ovu kratku vežbu. Zastanite na trenutak i razmislite o iskustvu rađanja svog deteta, trenutku kad

ste prvi put držali usvojenu bebu ili nekom drugom važnom momentu u svom životu.

Hajde da to sada uradimo. Zatvorite oči, budite mirni i setite se događaja. Dajte sebi vremena da se vratite u to iskustvo i nakratko uronite u sećanje. Zatim otvorite oči i nastavite.

Ako ste razmišljali o događaju na linearan način, bez mnogo emocija ili telesnih senzacija, bili ste u režimu levog mozga. U tom slučaju vaša priča išla bi ovako:

> *Prvo su mi počele kontrakcije, onda smo pozvali lekara i krenuli u bolnicu. Medicinske sestre su mi dale epiduralnu anesteziju. Doktor je došao u dva po podne i naš sin je rođen sedamdeset pet minuta kasnije. Moji roditelji su ušli u sobu i...*

Jeste li se ovako sećali događaja kad ste zatvorili oči? Verovatno ne. U stvari, vrlo malo ljudi se seća značajnih, sadržajnih događaja na taj način.

Prisećanje na važne događaje više odgovara režimu desnog mozga, gde se različite slike iz tog sećanja javljaju na način koji ponekad deluje kao nelinearan, gotovo slučajan, i možda su čak praćene telesnim senzacijama i emocijama koje se pojavljuju dok se odvija sećanje. Zvuči li vam to više kao vaše sećanje događaja?

To je u mnogo čemu slično buđenju iz sna: nije logično, događaji nemaju smisla, možda se i dalje osećate emotivno, a možda ćete osetiti opterećenje, tugu, ushićenje ili čak bes u telu, kao što je bilo kad se događaj odvijao. Ovaj način pamćenja više spada u način obrade sećanja desnog mozga.

Ali da biste zaista razumeli život, ne možete koristiti samo jedan ili drugi mod. Potrebni su vam i levi i desni mozak[2], gde levi mozak daje reči i red, a desni daje emocionalnu teksturu i kontekst vašim iskustvima. Drugim rečima, želite da što je više moguće integrišete oba načina obrade.

Isto važi i za vašu decu, naročito kad su uznemirena i ne kontrolišu svoje emocije i telo.

---

2 O različitim funkcijama hemisfera (u nauci poznatim kao modaliteti) i konceptu „levog" i „desnog" mozga videti opširnije u: D. Sigel, T. P. Brajson, *Razvoj dečjeg mozga*, Publik praktikum, 2019.

Kako vam deca signaliziraju da im je teško?

Odvojte sada minut i opišite šta se dešava kad vaše dete doživljava emocionalni cunami. Kako izgleda? Šta radi? Da li plače? Vrišti? Baca stvari? Dok pregledate sledeću listu uobičajenih reakcija, zaokružite one koje se najviše odnose na vaše dete. I slobodno dodajte svoje ukoliko dete ima jedinstven način paničenja! Ako imate više od jednog deteta, možete da napišete listu za svako od njih na posebnom papiru kako bi vam bilo lakše da se usredsredite na svako pojedinačno.

- **Vrištanje**
- **Plakanje**
- **Bacanje stvari**
- **Udaranje**
- **Verbalni napadi („Mrzim te!" ili „Tako si zla!")**
- **Kukanje**
- **Samopovređivanje, fizičko**
- **Kipući bes**
- **Povređivanje drugih, fizičko**
- **Lupanje nogama**
- **Odbijanje komunikacije**
- **Lupanje vratima**
- **Durenje**
- **Sarkazam**
- **Crvenilo u licu**
- **Stezanje pesnica**
- **Lupanje nogama**
- **Prevrtanje očima**
- **Gubitak govora (stenjanje, gunđanje)**
- **Fizičke tegobe (bolovi u stomaku, glavobolja...)**

Sada kad razmišljate o tome kako vaše dete obično ispoljava najviši stepen emocionalnog intenziteta, odvojte nekoliko minuta da navedete sve dodatne detalje koji mogu pomoći da naslikate punu sliku o njemu tokom takvih situacija.

Razumljivo je da želite da se usredsredite na okončanje ovakvih slomova i izliva besa, kao i drugog ponašanja koje deluje iracionalno i preterano. Međutim, gledajući gornje liste, vidite li u nekom od problematičnih ponašanja svog deteta jednostavan signal koji vam stavlja do znanja da dete više nije

u stanju da reguliše svoje ponašanje? Da li je njegov mozak „NEintegrisan" ili može da se, u krajnjem slučaju, opiše kao „DEZintegrisan"?

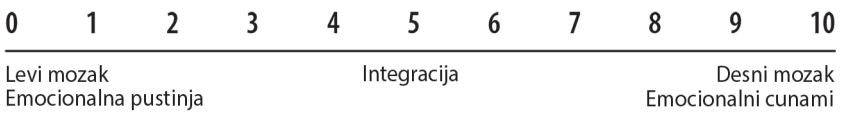
To je ono što su mnoga od ponašanja koja ste naveli: *poruke* koje vam dete šalje da biste znali da njegov mozak nije u stanju integracije i da mu je potrebna pomoć u izgradnji veština za rešavanje problematičnih situacija.

Sada kada ste svesni *detetovih* signala, hajde da razmislimo o tome kako možete da ga vodite putem do reintegracije.

Kako reagujete kad su vam deca uznemirena?

Sada razmislite o sebi i o tome kako reagujete u situacijama visokog stresa sa svojom decom. Kad vidite znake koje ste opisali, kako reagujete? Da li generalno reagujete logično, objašnjavajući detetu razloge zašto ne bi trebalo da se oseća tako kako se oseća? Idete li obično emocijom na emociju, pojačavajući haotičnost situacije? Ili ste često više integrisani i kombinujete pristupe leve i desne hemisfere mozga? Ako ste kao većina roditelja, sve zavisi od dana!

Najverovatnije reagujete različito, u zavisnosti od okolnosti, ali kako generalno reagujete? Zaokružite broj koji najviše odgovara vašem tipičnom odgovoru kad je vaše dete preplavljeno emocijama.



Sada se u prostoru ispod pozabavite dublje tom mišlju. Pišite, na primer, o tome šta pokreće vašu reakciju. Kako se vaše telo oseća kad dete emocionalno eksplodira? Šta vam prolazi kroz glavu tokom cunamija? Kako se osećate kad talas prođe? Reagujete li više levom ili desnom hemisferom mozga? *Ovde*

nema tačnih ili pogrešnih odgovora. Ovo je samo prilika za vas da razjasnite sopstveno iskustvo u tim trenucima.

Opustite se na minut, zamislite situaciju ako vam to pomaže, i zatim pišite.

Jedan od glavnih ciljeva ovog poglavlja u radnoj svesci jeste da vam omogući da razjasnite kako obično reagujete na svoju decu kad se bore sa emocijama i da vam pomogne da razmislite kako se *vi* osećate povodom svog tipičnog odgovora na njihove potrebe. Biti svestan sopstvenog pristupa dopušta vam da unosite promene kada su potrebne.

Jednom kada budete svesni *svojih* tipičnih odgovora, ne samo da ćete imati više mogućnosti da pružite model ponašanja kakvo želite da vaše dete ispoljava već ćete biti i sposobniji da se povežete sa detetom onako kako njemu treba da bi vratilo mozak u stanje integracije.

Strategija celovitog razvoja mozga br. 1: Povezivanje i preusmeravanje

Mnogi roditelji su nam rekli da naša strategija povezivanja i preusmeravanja deluje kao magija kad treba da postignu cilj za preživljavanje ili da prođu kroz težak trenutak, kao i za dugoročni napredni cilj pomaganja deci da postanu otporna, ljubazna, poštovana i srećna.

Setićete se da strategija povezivanja i preusmeravanja sadrži dva koraka.

Prvi korak: povežite se sa desnom stranom

Kada je vaše dete uznemireno, logika često neće delovati dok ne odgovorimo na emocionalne potrebe desne strane. Prepoznavanje osećanja bez osuđivanja, korišćenje fizičkog dodira, saosećajan izraz lica i blag glas jesu načini na koje koristite svoju desnu stranu mozga za povezivanje. Započinjanjem

takvog čina usklađivanja dozvolićete svom detetu „da oseti da ga osećate" pre nego što pokušate da rešite problem ili se pozabavite situacijom.

Drugi korak: preusmerite se na levu stranu

Kada osetite da se mozak vašeg deteta dovoljno smirio da može podneti logički pristup levog mozga, možete ga preusmeriti traženjem rešenja problema sa detetom ili predlaganjem šta bi moglo da uradi sada kad se oseća mirnije i ima veću kontrolu nad sobom.

Povežite se sa desnom stranom	**Preusmerite se ka levoj strani**
Dodir	Rešavanje
Ton glasa	Reči
Izrazi lica	Planiranje
Empatija	Logička objašnjenja
Pauziranje	Postavljanje granica

Kako povezivanje ne izgleda

Najčešće vidimo da povezivanje i preusmeravanje kreću po zlu kada roditelje aktivira detetov ton glasa ili „iracionalni" zahtevi, pa su manje sposobni da se povežu uz pravo usklađivanje. Posledica je da njihove *reči* zvuče kao povezivanje, ali generalna reakcija ne deluje toplo i umirujuće.

Na primer, čujete li ikada sebe kako kažete: „Rekao bih da si upravo sada ljut", ali kažete to iritiranim tonom ili robotski umesto toplo? Ili ste uhvatili sebe kako se mrštite dok stojite podbočeno i govorite: „Znam da si ljuta na mene, ali tri puta sam ti rekla da požuriš!" Povezivanje zahteva mnogo više od lepih reči ili priznavanja emocija. Ukupan *osećaj* interakcije treba da bude pun topline i ljubavi da bi došlo do povezivanja. Naš cilj je da dete „oseti da ga osećate" i da doživi da mi „shvatamo" šta ono oseća. Želimo da *zna* da smo tu za njega.