

## **SRETAN RODITELJ - SRETNO DIJETE**

Jedan od najugodnijih prizora koje roditelj može ugledati jest iskreni osmijeh na licu svoga djeteta. Poznato je kako djeca intenzivnije iskazuju emocije u odnosu na odrasle, stoga kada je dijete sretno to će se najčešće jasno vidjeti na njegovu tijelu i u njegovu ponašanju- lice djeteta se ozari, usne oblikuju osmijeh, oči se smanjuju jer su se donji kapci uzdigli, koža oko očiju se nabora, a dijete postaje pobuđenije. Ukoliko je intenzitet emocije zaista velik dijete može početi skakukati, plesati, pljeskati ili raditi neke druge pokrete, ovisno o tome što je uzrokovalo njegovu sreću.

Sreća je jedna od nekoliko osnovnih emocija i može se prepoznati vrlo rano u djetinjstvu. Ona označava ugodno emocionalno stanje koje se često veže uz osjećaj slobode, zadovoljstva, sigurnosti, unutarnjeg mira, a može se javiti zbog brojnih razloga (npr. ostvarenja nečega što smo jako htjeli ili planirali, zbog dobrog odnosa neke osobe prema nama i sl.). Sve emocije, pa tako i sreća, najčešće traju vrlo kratko dok se njihovo održavanje postiže razmišljanjem o situaciji koja je potaknula emociju. Tako npr. dijete može biti sretno kada sazna da sljedeći tjedan ide na izlet s roditeljima, a emocija sreće javit će se svaku sljedeći put kada se ponovno sjeti da će ga roditelji voditi na taj izlet. Raspoloženja, za razliku od emocija, mogu i trajati nekoliko sati pa čak i dana.

### **ŠTO UČINITI KADA JE DIJETE SRETNO?**

Kada je dijete sretno, najbolja stvar koju roditelj može učiniti jest da se opusti i pokuša razumjeti djetetovu sreću. Ona se može javiti iz nekog razloga koji se roditelju ne čini značajnim, npr. dijete može biti jako sretno kada od kockica uspije složiti neki oblik. Vama se to možda ne čini kao velika stvar, ali djetetu to može značiti ostvarenje nekog plana oko kojeg se dugo trudio ili mu je i iz nekog razloga baš taj oblik koji je sagradio bitan i potreban. Stoga je najbolje pratiti djetetovu reakciju te mu pokazati kada je njegova emocija prepoznata. Ti se može učiniti jednostavnim riječima: „Vidim da si sad baš sretno! koje ćete izreći s osmijehom na licu. Ako je dijete starije možete s njim razgovarati o tome što ga je razveselilo te pritom iskazivati iskreni interes. Svijet u njihovim glavicama je drugačiji nego što mi vidimo i pokušavajući shvatiti oko čega se dijete veseli može pomoći i nama da nas usreće i neke situacije i događaji na koje inače možda ne bi ni obratili pažnju.

### **ŠTO NE ČINITI KADA JE DIJETE SRETNO?**

Kada je dijete sretno, važno je da se njegov osjećaj ne umanjuje, ne odbacuje i ne omalovažava. Ipak, važno je obratiti pažnju na to da se djetetu ne smije poslati poruka da izražavanjem svojih emocija utječe na to kako ćemo se mi osjećati. Odnosno, da dijete ne zaključi da ukoliko iskazuje sreću da će i svi oko njega biti sretni, a ukoliko iskazuje neki manje ugodan osjećaj da će se roditelji tada loše osjećati. To bi moglo dovesti do toga da dijete počne prikrivati svoje osjećaje poput ljutnje ili tuge što nikako nije poželjno. Da bi se to izbjeglo važno je i da se djetetu ne govore rečenice poput: „Lijep/a si kada se smiješ, a ružan/a si kada plačeš.“

Kada smo sretni u mozgu se događaju reakcije koje potiču izlučivanje serotonina koji je važan u regulaciji napetosti i stresa. Kada je razina serotonina u ravnoteži tada se javlja osjećaj zadovoljstva i psihičke opuštenosti. Neka istraživanja pokazala su kako je razina serotonina u odrasloj dobi povezana s razinom serotonina koja je bila izlučivana u djetinjstvu. To je dodatan razlog da obratimo pažnju na dječje iskazivanje sreće, ali i ostalih emocija te na njih primjereno reagiramo.