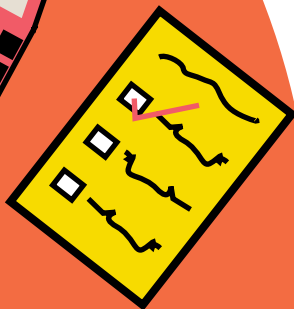


7 osnovnih mentalnih dejavnosti

Vir: Dr. Dan Siegel, *Sedem dnevnih aktivnosti za zdrav um*



čas fokusiranja



čas za spanje

Glavni pogoj za to, da se otrok potopi v miren spanec, sta umirjenost in sproščenost. Otrok se lahko umiri le takrat, kadar je v navzočnosti umirjenih staršev.

Ko nas otrok prosi za kozarec vode, še eno pravljico ali vnovičen obisk stranišča, ustvarja strategije, kako bi se izognil ločitvi z osebo, ki mu daje čustveno varnost in kompas. Prav tako se otrok ne odloči sredi noči in priplazi v posteljo staršev zato, da bi jim malo ponagajal, temveč pride po pomoč za premagovanje tesnobe, ki jo doživlja. Čas pred odhodom v posteljo krivično doživljamo kot merjenje moči in volje, namesto da bi razumeli, da se v otrokovih možganih dogaja panika ob ločitvi in da otrokovo vedenje pomeni iskanje stika, in ne ugodja. Namesto da smo usmerjeni v to, da otrok čim hitreje zaspi, bi bilo bolje, da smo usmerjeni v to, da mu pomagamo ustvariti prijeten, sproščen, umirjen večer.

Umirjen starš = umirjen otrok

Glavni pogoj za to, da se otrok potopi v miren spanec, sta umirjenost in sproščenost. Otrok se lahko umiri le takrat, kadar je v navzočnosti umirjenih staršev. Materina senzitivnost v otroku ustvarja organsko vedenjsko regulacijo doživljanj in utrjuje njegove regulativne sisteme. Na podlagi varne navezanosti zori limbični sistem, ki ustvarja otrokov samoregulativni mehanizem. Utrujena mama, polna