

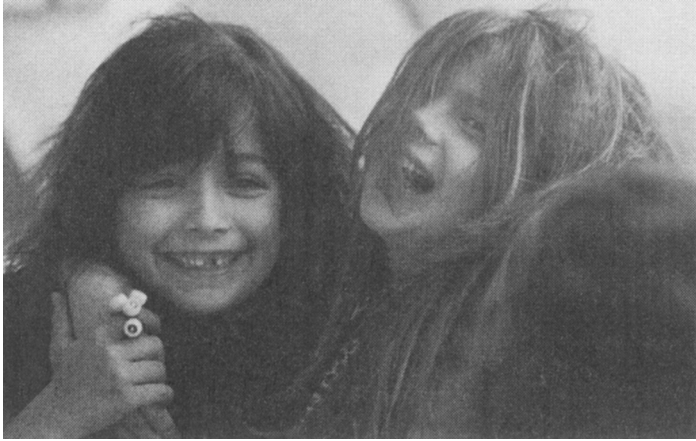
Također od *Stanleya Greenspana*

U hrvatskom izdanju kod istog izdavača

Dijete s posebnim potrebama

Sigurno dijete

VJEŠTINE IGRALIŠTA



SNIMIO BILLIE D. VINCENT

Vještine igrališta

RAZUMIJEVANJE
EMOCIONALNOG
ŽIVOTA DJETETA
ŠKOLSKE DOBI

Stanley I. Greenspan, M. D.
SA JACQUELINE SALMON



OSTVARENJE
2003

Naslov izvornika:

Playground politics
Stanley I. Greenspan, M. D.
With Jacqueline Salmon

Copyright © 1993 by Stanley I. Greenspan, M. D.
Photographs copyright © 1993 by Billie D. Vincent

© za Hrvatsku "OSTVARENJE" d. o. o. 2003
Donji Vukojevac 12, 44272 Lekenik
Tel/fax. 044/ 732-228, 732-230

Email: ostvarenje@hi.hinet.hr

Web stranice: <http://ostvarenje.crolink.net>
<http://prirodniporod.crolink.net>
<http://razvojdjece.crolink.net>

Izdavač: "OSTVARENJE" d. o. o.
Prijevod: Davor Stančić
Lektura: Martina Sviben
Priprema: "OSTVARENJE" d. o. o.
Tisak: "KRATIS" d. o. o.

ISBN 953-6827-15-8

<p>CIP - Katalogizacija u publikaciji Nacionalna i sveučilišna knjižnica - Zagreb UDK 159.922.73-053.5 GREENSPAN, Stanley I. Vještine igrališta: razumijevanje emocionalnog života djeteta školske dobi / Stanley Greenspan; <preveo Davor Stančić>. - Lekenik : Ostvarenje, 2003. (Biblioteka Razvoj djeteta) Prijevod djela: Playground politics : understanding the emotional life of your school-aged child. ISBN 953-6827-15-8 I. Dječji emocionalni razvoj -- Savjetnik 431014050</p>
--

Sadržaj

<i>Predgovor</i>		<i>xiii</i>
1 Godine osnovne škole		1
"Svijet je moja školjka"	3	
"Svijet su druga djeca"	8	
"Svijet u meni"	13	
Ponovo o ranim miljokazima: emocionalni temelji za godine osnovne škole	17	
Podupiranje emocionalnog razvoja: pet načela	25	
2 Agresija, natjecanje i suparništvo		28
Rana agresija	32	
Kroćenje agresije	36	
Joeyeva priča	44	
3 Samopoštovanje i odnos s vršnjacima		71
Njegovanje samopoštovanja	73	
Korijeni prijateljstva	79	
Melanieina priča	81	

4 Stvarna abeceda		99
Temelji učenja	99	
Prava abeceda u školi	106	
Rano i kasno sazrijevanje	114	
Usmjeravanje: pomoć ili zapreka?	116	
Kako škola može pomoći	119	
Jeraldova priča	125	
5 Izazovi učenja		148
Tipovi teškoća u učenju	149	
Kako se djeca snalaze s izazovima u učenju	154	
Kako roditelji i učitelji mogu pomoći	156	
Razumijevanje teškoća s pažnjom	164	
Ishrana	167	
Mattheweva priča	168	
6. Uravnoteživanje mašte i stvarnosti		192
Korijeni mašte i logike	193	
Problemi s razdvajanjem stvarnosti i mašte	200	
Deenaina priča	202	
7. Spolnost i pubertet		228
Korijeni spolnosti	229	
Razgovarati s vašim djetetom o seksu	239	
Roditelj samac	244	
Spolno zlostavljanje	244	
Što roditelji mogu učiniti	245	
Joshuina priča	247	
Janicina priča	253	
8. Pet načela zdravog roditeljstva		271
Floor time	271	
Vrijeme rješavanja problema	282	

Poistovjećivanje i suosjećanje s djetetovim gledištem	290
Rastavljanje izazova u manje dijelove	293
Postavljanje granica	295
<i>Pogovor:</i>	
Emocionalni miljkazi u školskoj dobi	300
<i>Kazalo</i>	<i>309</i>
<i>O autorima</i>	<i>315</i>

Predgovor

PRIJE NEKOLIKO GODINA, putovao sam avionom s mojim sinom Jakeom, tada starim 7 godina. Dok je neustrašivo stupao u avion, ponosno je mahao svojom natrpanom platnenom torbom washingtonskih Redskinsa. Kad smo već bili u avionu, na njegovu inicijativu smo odigrali nekoliko rundi ludih osam i srca. Jake je bio žestoki natjecatelj i s radošću me je dvaput pobijedio. Kad se počeo dosađivati, potegnuo je patentni zatvarač na torbi. Gledao sam, očekujući da će izvući nogomet ili neku drugu igru. Umjesto toga, kopajući duboko ispod stvari, pospanooki Jake izvukao je svog omiljenog plišanog kita, sklupčao se s rukama oko mene i zaspao.

Taj trenutak s Jakeom sažeo mi je dvije istovremene stvarnosti školske djece: njihov apetit za natjecanjem i neovisnošću i njihovu nastavljenu i golemu potrebu za sigurnošću, bliskošću i ljubavlju.

Vještine igrališta rezultat je mnogih godina istraživanja i kliničkih ispitivanja emocionalnog razvoja djece. Ona je izrasla iz moje prijašnje dvije knjige, *First Feelings* i *The Essential Partership*, u kojima sam istraživao emocionalni svijet mališana i predškolske djece ocrtavajući kartu njihovog razvoja. U *Vještinama igrališta* proširujem tu emocionalnu kartu na djecu u dobi između 5 i 12 godina - godine osnovne škole.

Osnovnoškolske godine su kritična faza u psihološkom rastu. Djeca se pomiču od emocionalne žestine, ljupkosti, razdraganosti, tvrdoglavosti, razigranosti, kreativnih malih čuda koja lako mogu uroniti u svoje nastajuće fantazije i osjećaje k više logičkim bićima koja su sposobna razumno razmišljati, učiti i kontrolirati impulse. Izlaze iz područja obitelji u široki svijet. Počinju usvajati osjećaj moralnosti i razvijati savjest. Uče kako suosjećati s drugima. Uče stvarati prijateljstva i prevladavati složenosti grupe svojih vršnjaka, slušati učitelje, mirno sjediti, planirati unaprijed.

Ali roditeljima su to samo opće upute. Trebaju nam detaljnosti. Kako možemo usmjeravati našu djecu prema povoljnim prilikama, očuvati ih od zamki i provesti ih kroz neizbježne prepreke koje donose godine osnovne škole? Kako im najbolje možemo pomoći da upotrijebe te godine za učenje i ovladavanje novim emocionalnim podukama dok ih pripremamo za adolescentsku gužvu i izazove odraslog doba? Kako ih možemo poduprijeti kroz žestoke zahtjeve škole i u često surovom svijetu "vještine igrališta", kada prijatelji postanu jedino važni? Što možemo učiniti kada primijetimo da dijete na stres u godinama osnovne škole reagira buntom - ili povlačenjem? Što ako nastupa pubertet, a dijete (ili roditelj) je preplašeno ili nepripremljeno?

Uobičajeni savjet koji roditelj dobiva je da pruži ljubav, podršku i dobar primjer i nada se najboljem. *Vještine igrališta* je napravljena da bi osigurala *podrobnije* informacije u razumijevanju i pomaganju djece u svakoj fazi tog kritičnog perioda njihovog života. Opisao sam i istražit ćemo tri faze kroz koje se kreću djeca od približno pete do dvanaeste godine, kada se postupno udaljavaju od emocionalne ovisnosti o svojim obiteljima i kreću u svijet: "Svijet je moja školjka", kada se dječji svijet usredotočuje na njih same i njihovu bogatu maštu i obitelj; "Svijet su druga djeca", kada prevladava vještina igrališta; a "Svijet je unutar mene", kada djeca počinju razvijati snažniji unutarnji osjećaj o tome tko su.

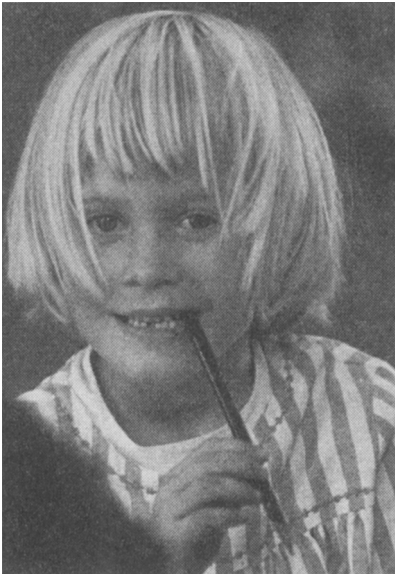
Pobliže ćemo razmotriti najveće izazove s kojima se roditelji djece u osnovnoj školi susreću. Čitatelji mogu pratiti kako ti roditelji rješavaju teškoće rabeći pet principa koje ću detaljno iznijeti.

Većina postojećih savjeta roditeljima djeluje preusko. Bobby ne zna sklapati prijateljstva i stoga se treba pridružiti nekom timu ili aktivnosti u grupi vršnjaka; Gina je suviše agresivna i stoga njezini roditelji trebaju prekinuti s

prekomjernom zaštitom i postaviti više ograničenja; ili Raj previše igra Nintendo i stoga se treba baviti izazovnijim aktivnostima. I tako dalje. Ali rijetko se vidi kako se ti izazovi uklapaju u širu sliku. Ti problemi su često površinski izrazi dubljih procesa razvoja. Poput tri poslovična slijepca koji istražuju slona, vodiči za roditelje daju različite savršeno ispravne naputke, ali ne uspijevaju prepoznati cijelo biće.

Trebamo šire sagledati probleme naše djece i doživljavati ih kao prozore mogućnosti - načine istraživanja i razumijevanja svih strana dječjeg razvoja. Ako možemo razumjeti temeljni razvojni proces, možemo shvatiti djetetove borbe kao pokazatelje težnje prema rastu, umjesto kao kronične probleme ili pokušaje da se roditeljima otežava.

Pet principa (ili koraka), iznijetih u poglavlju 1 i 8 i demonstriranih kroz knjigu, upreže uobičajena, svakodnevna iskustva koja se događaju (ili bi se trebala događati) u obitelji i koriste ih za podupiranje djetetovog razvoja. Osnovni stav tih principa je da ta svakodnevna, rutinska zbivanja, već prisutna u većini obitelji, nose golemi potencijal koji pomaže djeci u emocionalnom rastu i ovladavanju izazovima i problemima. Drugim riječima, već posjedujete sposobnosti nužne za pomaganje vašoj djeci. Ključno je znati kako ih pokrenuti.



1

Godine osnovne škole

DJECA NE ODRASTAJU u svijetu kakav je oblikovao njihove roditelje. Dok smo mi odrastali, Lucy i Ricky su imali odvojene krevete (Op. prev. Glavni likovi popularne, sladunjave, humoristične TV serije iz pedesetih godina). Bikini Goldie Hawn je bio najzločestija stvar na TV, a letimični prikazi golih plesača na Woodstocku bili su slikoviti u količini koju su večernje vijesti mogle prenijeti. Molili smo naše mame da nam kupe Beatles - tenisice. Gledali smo Neila Armstronga kako hoda po mjesecu, a naši roditelji su raspravljali o oslobađanju žena.

Naša djeca dolaze kući iz škole i zovu mame i tate u ured radi provjere. Pola njih će odrasti s rastavljenim roditeljima, mnogi s polusestrama, polubračom, poludjedom i polubakom. I dok pokušavaju održati opušteni cinizam Barta Simpsona "Nemoj držati kravu, čovječe!", nadaju se spasiti svijet reciklirajući kartonsku ambalažu i poslužavnike od stiropora. Video i TV unose u njihovu dnevnu sobu seks, narko ratove, pločice kokaina i ubojstva.

Izazovi s kojima se suočavaju naša djeca - u sadašnjosti i u budućnosti - izgledaju toliko teški da se naš zadatak čini nemogućim. Ali svaka se generacija susretala s prividno nepremostivim izazovima u podizanju djece. Svaka generacija želi da djeca budu mudra, zdrava te da imaju razumno

prosudivanje i dobre vrijednosti u svijetu koji izgleda nesklon tim kvalitetama. Štoviše, dok kao roditelji možemo vidjeti izazove s kojima se naša djeca suočavaju u sadašnjosti, ne možemo predvidjeti izazove s kojima će se susretati kao odrasli u sljedećem stoljeću. Kako onda pripremiti našu djecu? Na to pitanje možemo odgovoriti jedino ako imamo jasan osjećaj od čega je sačinjen unutarnji svijet naše djece. Ako poznamo svoju djecu, možemo im pomoći razviti karakterne crte i osobnost, što će ih pripremiti da postanu zdrava, prilagodljiva omladina, a zatim i odrasli koji se mogu suočiti sa svim novim nedaćama koje će život i društvo donijeti pred njih.

Tijekom godina, razvio sam vrstu cestovne mape za razvoj zdrave, zrele osobnosti koja postavlja temeljna iskustva - suštinske emocionalne miljokaze - kroz koje djeca moraju proći. Radi se o nečem većem od jednostavnih i određenih mjera razvoja, kao što su ponašanje, fizički razvoj ili način razmišljanja. To je sagledavanje tipova iskustva - emocionalnih miljokaza - koji su djeci potrebni na svakom određenom stupnju njihovog života da bi mogla emocionalno rasti. Primjerice, u ranoj životnoj dobi bebe trebaju naučiti općiti s ljudima s toplinom i zadovoljstvom. Kad to jednom mogu, sposobne su učiti komunicirati, najprije putem govora tijela, izraza lica i pokreta. Zatim, kad djeca jednom mogu komunicirati, sposobna su učiti kako rabiti ideje da bi iznijeli svoje želje i osjećanja te komunicirali kako žele ili osjećaju. Naposljetku uče kako graditi veze između tih ideja i osjećanja tako da mogu početi razvijati organiziraniji osjećaj sebe i tako kroz sve godine osnovne škole. Svaki se stupanj izgrađuje na prethodnom.

Objašnjavam ove stupnjeve, kasnije u ovom poglavlju, i kroz čitavu knjigu. Ali ovdje želim istaknuti da na svakom tom stupnju djeca uče osnovne sposobnosti koje ih razvijaju i nose dalje, u sljedeći stupanj. Kako prolaze kroz te ključne emocionalne miljokaze, njihove sposobnosti razmišljanja, zaključivanja i osjećanja postaju sve profinjenije. Kao što ćemo u ovoj knjizi vidjeti, jednom prođeni miljokazi ostaju s djecom čitavog njihovog života. Možete ih smatrati temeljima na kojima djeca izgrađuju osjećaj o sebi i svoje najvažnije sposobnosti. Ako je iz bilo kojeg razloga taj temelj nestabilan - ako nisu dosegnuti ti miljokazi - posljedice se mogu osjećati kroz čitav djetetov život, čak i u odraslom životu. Naprimjer, ako osmogodišnji Rodney nije naučio kako da se s toplinom i povjerenjem ophodi s ljudima, bit će mu

teško obratiti pažnju na ono što govore roditelji i učitelji. Može razviti probleme u ponašanju, može dobiti dijagnozu nesposobnog za učenje, ili se može povući u sebe. Roditelji i učitelji trebaju biti svjesni ne samo izazova s kojima se djeca suočavaju u određenoj dobi, već također i koje je miljokaze trebalo prije toga doseći tako da mogu pomoći djetetu koje ih možda treba nadoknaditi. Srećom, nikada nije prekasno pomoći djetetu doseći te emocionalne miljokaze i kroz čitavu knjigu razlažem kako to učiniti.

Ovo uvodno poglavlje ocrta djetetovu unutarnju mapu i objašnjava ključne emocionalne miljokaze. Gradeći se na ranim stupnjevima dječje dobi i predškolskih godina postoje tri određene faze kroz koje djeca prolaze tijekom godina osnovne škole. Prvo se fokusiram na te faze, a onda se, u nastavku poglavlja, vraćam na razmatranje emocionalnih vještina koje djeca trebaju donijeti u godine osnovne škole.

"SVIJET JE MOJA ŠKOLJKA"

Prvi stupanj godina osnovne škole izgrađuje se na sposobnosti ophođenja, komuniciranja, zamišljanja i mišljenja. Ovaj stupanj, "svijet je moja školjka", koji se uglavnom odvija u dobi između četiri i pol i sedam godina, ima veoma važnu ulogu u djetetovom životu. Vjerujem da se tijekom tog stupnja stvara veći dio buduće kreativnosti, jer djeca u toj dobi stječu mnogo svog bogatstva, sposobnosti maštanja, odvažnost. Za djecu uronjenu u taj stupanj, još uvijek je sve moguće - prisutan je osjećaj veličine i svemoći. Znatiželjni su prema životu, smjelo se izražavaju ("Ja sam najbolji!") i imaju duboko strahopoštovanje prema svijetu. Mali dječaci mogu sebe zamišljati kao Supermana, Ninja kornjače, Super Maria ili Batmana, dok se djevojčice mogu vidjeti kao Pepeljuge, Snjeguljice, Barbike ili Ljepotice - ili, naravno, kao Ninja kornjače ili Super Mario.

Naprimjer, mala Rachel, može pretvoriti igralište u osobni ocean, s tatom kao kraljem Tritonom i svojom lutkom kao Flounder.

"Kralju Tritone, stani tamo!" može narediti. "Očekuje se da stražariš zbog pirata!"

ili Harold može pristupiti velikoj lutki klaunu u igraonici i početi se s njom boksati, uzvikujući: "Mogu svakoga poraziti. Ja sam Superman!"

Ne dramtiziraju sva djeca tako otvoreno svoja osjećanja. Neka žele voditi igru na tih, prikriven način ili pristupajući plaho i profinjeno.

Većina djece, na tom stupnju, jasno se postavlja na glavnu pozornicu. Često žele da sve bude zabavno, uzbudljivo i ugodno. Voljni su raditi tako dugo dok je to zabavno i uzbudljivo. Posljedica toga je da neke običnije školske zadatke - slova i brojanje - smatraju prilično dosadnima. Neka djeca, posebice ona koja su uznapredovala u određenim vještinama, voljet će čak i naizgled težak svijet učenja. Ključni je faktor koliko je to učenje djetetu teško.

U toj dobi se poboljšava motorička koordinacija. Djeca su, naprimjer, u stanju točnije bacati i udarati, ili skakati i skakutati na jednoj nozi. Njihova poboljšana fina motorička koordinacija znači da mogu raditi stvari kao što su vezivanje vezica na cipelama, učiti pisati slova i crtati likove, kao što su četverokuti, trokuti i rombovi. Uz te vještine, počinju na nove načine razumijevati svoj svijet. Naprimjer, mogu poredati likove prema dužini i počinju shvaćati stupnjeve snage vlastitih osjećanja, kao što su "Jesam li malo ljut, ljut ili jako ljut?"

Kao što već vjerojatno znate, taj stupanj se obično zove "Edipovski" stupanj: time se sugerira da dječaci imaju seksualne fantazije o majkama, a djevojčice o svojim očevima, a djeca razvijaju snažno rivalstvo prema roditelju suprotnog spola koje koegzistira sa osjećanjima naklonosti. Manje je poznato da ta faza uvodi novi tip odnosa: triangularni odnos. Majka i otac ne mogu više s lakoćom zamjenjivati jedno drugo, kao što su mogli dok je dijete bilo mlađe, kada su osnovni ciljevi bili sigurnost i povjerenje. Posljedica toga je da odnosi djeteta s njegovim roditeljima poprimaju kvalitetu televizijske "sapunice". Dijete odigrava najrazličitije oblike rivalstva, ljubavnih trokuta i intriga. Vaš se sin prema tati može početi ponašati natjecateljski i borbena. On i dalje voli tatu i želi njegovu privrženost i pažnju, ali također želi pokazati da neke stvari može učiniti bolje od tate. Može nastojati ostaviti utisak na mamu, na tatin račun, govoreći čak: "Tata izađi!", dok pokazuje mami kako je naučio oponašati samurajskog ratnika. Ili se šestogodišnja Ashley može sklupčati uz tatu i tražiti ga da joj čita. Kad mama upita: "Nije li vrijeme da i ja čitam?" Ashley može odbacujući reći: "Ne, pozvat ću te kad budem spremna."

Takvo ponašanje može biti, blago rečeno, uznemirujuće. Ali imajte na umu da je ono dio šireg uzorka izgradnje

složenijih tipova odnosa i da tijekom tog vremena djeca istežu mišiće - eksperimentirajući s ulogom šefa i kontrolirajući trokut prema vlastitim potrebama.

Uz to, prisustvo troje ljudi u sustavu daje djetetu veću emocionalnu fleksibilnost. Sada je djetetov odnos s njegovim roditeljima triangularan umjesto jedan na jednog, i dijete ne mora shvaćati odnos sa svakim od roditelja kao situaciju sve ili ništa u kojoj mu se čini da jedan od roditelja ili zadovoljava ili ne zadovoljava njegove potrebe. Sada, ako je mama ponekad malo odsutna, umjesto da očajava i plače kao što je možda prije činilo, dijete se može udvarati tati, nadajući se da će mama postati ljubomorna. A ako je u fazi kad je tata glavna figura, može se pretvarati da ga ignorira plaho sjedeći uz mamu, dok čeka da ga on ponovo pridobije. To je prikladno vrijeme da roditelji poboljšaju ravnotežu u odnosu. Naprimjer, tata koji je inače odviše predan poslu, može odvojiti više vremena da bi proširio djetetovu vezanost i potrebu za sigurnošću. Dijete može postati vezano za tatu baš kao i za mamu.

Kada djeca mogu gledati svoj svijet kroz triangularni sustav, to također ublažava snagu njihovih osjećanja i osigurava im dodatni ispuh. Naprimjer, ako je dijete ljuto na majku, može upotrijebiti fantaziju da bi je izbacilo iz svog kraljevstva, a da se ne prestraši (kao prije) da bi njegova ljutnja za posljedicu mogla imati njegovo odbacivanje. Sada se može pretvarati da su on i njegov otac ratni drugovi, da idu zajedno u pothvat, možda potražiti bolju djevojku u nevolji. U stvarnosti, dječak očito nije spreman pustiti mamu, ali sada, na temelju svog triangularnog sustava, barem ima mogućnost da u mašti odigra različite drame. Kao što vidite, trokut je djelotvoran sustav emocionalne kontrole i ravnoteže koji dozvoljava djeci da prožive složena osjećanja bez hirovitih ispada.

Namjera ove rasprave o triangularnom sustavu nije isključiti obitelji s jednim roditeljem. Takve obitelji mogu, baš kao i one s dva roditelja, podržati izvrstan emocionalni rast i razvoj. Ono što je ovdje važno su sastavni činitelji, a ne jesu li dobiveni od jednog ili dva čovjeka. Naravno, njegovanje triangularnog odnosa lakše je u obitelji s dva odrasla člana. Ali, ako mu se pruži dovoljno temeljne sigurnosti, topline, ljubavi i potpore izražavanju njegove osobnosti, a istovremeno daju i čvrste granice, dijete u obitelji s jednim roditeljem također će naučiti tražiti i iskušavati triangularne odnose. Naprimjer, da bi stvaralo

trokute dijete će koristiti svakog dostupnog, braću ili sestre, prijatelje, učitelje ili simpatije svog roditelja.

Istovremeno, roditelji, bilo da žive zajedno ili odvojeno, ne mogu iz vida izgubiti činjenicu da je među njima prisutna dublja povezanost. Vaše dijete treba shvatiti da bez obzira koliko nastojalo da od jednog ili drugog roditelja učini svog glavnog saveznika, saveznik mu je obitelj. Zbog toga roditelji koji uvlače djecu u bračne teškoće, potežući ga na ovu ili onu stranu, otežavaju djetetu da nastavi emocionalno rasti.

U toj dobi je važno poduprijeti dijete da proširi istraživanja složenijih odnosa. Velik je dio njegovog emocionalnog rasta izgrađen na toj osnovi. Polazeći od situacije gdje majka i dijete u igri tuku oca pa do one kada jedan roditelj ili odrasli uzimaju stranu djeteta u različiti mišljenja s drugim roditeljem, vaš emocionalni ton može izražavati suosjećanje i naklonost što će vašem djetetu olakšati istraživanje osjetljivosti odnosa.

Na tom stupnju razvoja savezništvo između oca i djeteta može biti od izuzetne pomoći. To je zato što u tipičnim obiteljima dijete već ima primarnu ovisnost o majci i treba postati manje ovisno o njoj. Oslanjajući se više na oca, dijete slobodnije istražuje i osjeća svoje mogućnosti, a i dalje se osjeća sigurnim. Savezništvo s ocem također pomaže ublažiti snažna osjećanja koja bi dijete moglo imati prema majci. Naprimjer, ako je majka sedmogodišnje Marie ljutita i namrgođena (a koji roditelj povremeno nije), Marie se može okrenuti svom ocu. Ako otac i dijete mogu izdržati majčinu ljutitost i neraspoloženje, dijete se nakon toga može vratiti naklonosti majke koja više nije zastrašujuća i silovita. I obrnuto, kad je tata ljut, dijete, kao način ublažavanja straha koji ga obuzima, može naučiti sklopiti savez s majkom. Ujedinjenje majke i djeteta protiv oca također može pomoći djetetu da shvati kako se savezništva mogu sklapati na mnogo različitih načina te da slobodno isprobava i oblikuje nova.

Kako dijete na tom stupnju uči gledati svijet iz troosobnog gledišta ("ja, mama i tata"), uz sve zaplete i rivalstva koja mogu proizaći iz te perspektive, ono to gledište nosi sa sobom u svijet. Njegova se maštovitost proširuje: radnja se zapliće i drame postaju složenije. Nije više samo jedan na jednoga (zla vještica napada bespomoćnu lutku). Umjesto toga, šestogodišnji Robbie se može pretvarati kako ga napada zlo svemirsko čudovište, ali ga na kraju spašava gigantski robot.

Možete zapaziti kako se isti obrasci ponavljaju i s djetetovim prijateljima - pravim ili zamišljenim. Naprimjer, petogodišnjak ima dva zamišljena prijatelja kojima zapovijeda - presuđuje njihove svade, upozorava ih na ponašanje za stolom i odlučuje koji će se voziti s mamom ili tatom. Igrajući određene uloge, zamišljeni prijatelji mogu zadovoljiti neke djetetove želje, ili za predanim sljedbenikom, uzbudljivim drugom u pothvatima ili zaštitnikom od zla. Ponekad, zamišljeni prijatelji mogu biti slabe, ranjive osobe koje dijete može štititi.

Djeca mogu igrati te uzorke i s pravim prijateljima. Mogu se početi igrati s jednim prijateljem bez znanja drugog. Naprimjer, Chloe može reći Beth neku tajnu o Jennifer. "Obećaj da nećeš reći Jennifer", naređuje ona Beth. "Reci da obećaješ!" Istovremeno će reći Jennifer neku tajnu o Beth. Djeca mogu početi rabiti prijatelja ili prijatelje da bi prenijela neke od osjećaja ovisnosti koje imaju prema roditeljima. Mogu stvoriti strastvenu vezanost prema prijatelju ili odrasloj osobi. Žele stalno biti s tim prijateljem i neprestano govore o njemu ili njoj, kao da im taj odnos znači sam život.

U toj dobi, djeca se još uvijek mogu gubiti u maštanju i potpuno uživati u njemu kao da je to stvarnost. Ipak ćete primijetiti da obično mogu razlikovati činjenice od mašte. Dok su prikovani za program crtanih filmova, vjerojatno shvaćaju da to nisu točni prikazi svijeta. Vaše dijete može objaviti: "Ja sam Terminator", ali onda vam se zavjerenički osmjehne ili slegne ramenima, kao da kaže: "Samo se pravim." Petogodišnjak može biti zaokupljen razrađenim maštanjem u kojem je on prvak u karateu koji pokušava spasiti princezu. Obično je sposoban uočiti razliku između mašte i stvarnosti u kojoj ga majka traži da pokupi patrone Game Boya razbacane po sobi.

Istovremeno, godine "svijet je moja školjka" mogu biti i vrijeme velike zastrašenosti jer je djetetov veličanstven i bogat svijet mašte dvosjekli mač. Lako se uplaše vlastite moći. Mogu se plašiti vještica pod krevetom te duhova i grbavaca koji će se pojaviti i otetih ih. Žele uskočiti u mamin i tatin krevet da bi ih oni zaštitili.

"Kako se možeš toliko bojati odlaska na spavanje", može pitati otac, "kada si jutros bili takva moćna princeza koja je odsijecala glave svih neprijatelja i drugih princeza?"

"Čak se i princeze mogu uplašiti." može odgovoriti njegova kćerka, dok se gnijezdi pored svog tate. "Uostalom, onda nije bilo mračno."

I dok njihov osjećaj za stvarnost može jačati, mogu zadržati određene ostatke vjerovanja u magiju, kao naprimjer: "Vještice mogu biti stvarne. Ne mislim da su stvarne, ali mogle bi biti stvarne."

Ili će sedmogodišnjak reći: "Taj san me tako plaši, ali znam da je to samo tobože tako. Ipak, zatvaram vrata i sakrivam se ispod jastuka jer nisam stvarno siguran."

Suprotno veličini koju izražavaju u poznatom okruženju, djeca te dobi u novom okruženju postaju plaha ili sramežljiva. Naprimjer, petogodišnja Manny, može se igrati Ninja kornjača i praviti se da je Michelangelo, ali kad dođe društvo, drži se mame.

Zajedno sa pupanjem njihovog života mašte, vidimo kako djeca počinju razvijati svoju logičku stranu i opažanje stvarnosti - iako će njihova maštovita strana nadmašivati racionalnu sve dok se ne pomaknu u sljedeći stupanj. Uče se igrati s jednim od braće bez sudjelovanja drugog (kao što vjerojatno znate, to je doba neobuzdanog nadmetanja među braćom i sestrama). Također uče djelotvornije raspravljati; naprimjer, kad mlađe dijete želi uvečer ostati duže budno nego stariji brat ili sestra, možete dobiti inovativne argumente poput: "Ne razumijem zašto bih trebao ići u krevet prije Barryia. Manji sam od njega, pa to znači da mom tijelu treba manje spavanja!"

Ako je sve dobro prošlo, djeca iz tog stupnja izlaze s određenim sposobnostima; njihovo shvaćanje stvarnosti postaje čvršće, ali još uvijek imaju aktivnu maštu i osjećaj veličine i svemoći. Sposobni su shvatiti složenije odnose i time postaju emocionalno stabilniji. Počeli su razvijati sposobnost za "odraslije" emocije, kao što su krivnja ili suosjećanje (iako se suosjećanje lako izgubi kad osjećaju zavist ili nadmetanje). Također mogu iskusiti širi raspon emocija i emocionalnih drama - koje se, naprimjer, vrte oko ovisnosti, rivalstva, ljutnje, ljubavi. Sve te sposobnosti pripremaju djecu da krenu iz svojih obitelji u širi vanjski svijet.

"SVIJET SU DRUGA DJECA"

Dok djeca prolaze kroz sedmu i osmu godinu, njihov horizont se širi i svijet raste. Djeca se kreću od stupnja razvoja usmjerenog k obitelji u surovi svijet odnosa s vršnjacima. Udaljavaju se od zapletaja triangularnih odnosa kod kuće i ulaze u svijet vršnjaka, upuštajući se u politiku igrališta.

U ovoj dobi se njihova motorička koordinacija još više usavršava. Djeca mogu, primjerice, skakati preko konopa i bacati loptu, uhvatiti je i baciti je natrag s velikim stupnjem točnosti. Kad trče, mogu brzo mijenjati smjer. Mogu tečnije pisati slova i njihovo se crtanje popravlja. Sada mogu crtati likove i ljude koji imaju realističnije proporcije. Sposobna su shvatiti i saopćiti mnogo povezanih ideja i pojmova i sposobnija su iznijeti svoje ideje, potrebe i maštanja. Sada mogu grupirati stvari u zajedničke kategorije - bilo da se radi o brojevima, likovima ili prijateljstvima. Mogu razumjeti kako funkcioniraju brojevi (zbrajanje, oduzimanje i tako dalje); mogu shvatiti pojam geometrijskih likova kao i uočavati razliku između različitih tipova prijateljstava.

Zanimanje za intrige, rivalstvo i triangularne odnose malo blijedi, a slično je i sa njihovim bogatim svijetom mašte. Na tom stupnju, vjerojatnije je, da će se pretvarati da su policajci koji se bave lošim momcima, nego da su Ninja ratnici koji spašavaju svijet. Sad kad više nisu toliko rašireni i veličanstveni, fokusiraju se na ovladavanje vještinama koje su naučili.

Djeca se sada nešto manje određuju prema tome kako s njima postupaju roditelji, a više po tome koliko se uklapaju u grupu vršnjaka u školi. Njihova slika o sebi sada počinje biti određena grupom - hijerarhijom koja prevladava na igralištu - umjesto da je određena isključivo njihovim roditeljima ili njihovim unutarnjim uvjerenjima (što dolazi kasnije). U svemu, od atletskih sposobnosti do popularnosti u odijevanju, mentalnim sposobnostima i odjeći, djeca se uspoređuju s drugima. U toj dobi djeca vam, sa zapanjujućom točnošću, mogu reći tko ima najbolju odjeću, tko govori najveće laži, tko najbolje čita, tko najbrže trči, i tko je najpopularniji dječak u trećem razredu.

Barem u početku, djetetova definicija njegove društvene stvarnosti je sasvim konkretna: "Ako Brian smatra da sam tupan, sigurno sam tupan." To ne znači da ne osjeća da ga mama i tata vole i cijene. Ali postoji nova stvarnost koju djeca počinju uviđati: mogu biti "tupani", čak i ako ih njihovi roditelji vole i cijene. Unutar grupe procjenjuju se prema onome što misle njihovi prijatelji: "Erin misli da je moja slika vodopada stvarno gnjusna. Dakle, sigurno je gnjusna i vjerojatno sam i ja gnjusan!" Njihovo samopoštovanje raste ili opada, zavisno o mišljenju njihovih prijatelja. Koliko god željeli uvjeriti svoje dijete da je draga osoba, vrijedna poštovanja, koju volimo, život svejedno može biti bolan ako

je, naprimjer, ono treći najbolji prijatelj nekome kome bi htjelo biti prvi najbolji prijatelj.

Usprkos toj novoj boli i metežu, djeci uvelike koristi ulaznje u grupu i određivanje sebe kao članova grupe. Primjerice, stječu golemu sposobnost složenog razmišljanja. Da bi uspješno pregovarali u spletu mnogostrukih odnosa unutar grupe, moraju naučiti razmišljati na veoma razrađenoj razini. Uče: "Michael se možda želi igrati s Flynnom, ne zbog toga što me mrzi ili zato što sam tupav, već zato što je danas Flynn njegov najbolji prijatelj, a ja sam danas njegov drugi najbolji prijatelj, a Joey je njegov treći najbolji prijatelj. Ali to se može promijeniti, naročito ako ga nekoliko puta pozovem kući i dam mu da se igra mojim novim igračkama koje sam dobio za rođendan."

Ta sposobnost da dijagnosticiraju grupnu dinamiku pomaže djeci razviti spoznajne i društvene vještine koje će im u školi biti od velike vrijednosti - a također i dalje od škole, u stvarnom svijetu, jer će velik dio svijeta u kojem će konačno djelovati (otprilike sljedećih devedeset godina) podrazumijevati tu dinamiku. Za njih je najbolje da skoče u vodu i počnu učiti plivati. Ako to ne učine, neće imati mnogo prilike naučiti, da veći dio života djeluje u nijansama sivog, a ne u krajnostima crnog ili bijelog. Shvaćanje tih tananih nijansi sivog zahtjeva da razumiju da osjećanja i odnosi mogu postojati u relativnim terminima. Dijete počinje uvidati da: "Jedan dan mogu biti malo ljut, sljedećeg dana jako ljut, i opet bijesan neki drugi dan." ili "Harold me voli više od Michaela, ali ne koliko Carlos." Ili, na još složenijoj razini: "Tijekom odmora smo Matthew, Joel i ja u jednom timu, a tijekom matematike smo Sally, Kevin i ja u drugom timu. Ali kada tijekom loptanja u gimnastičkoj dvorani oba tima žele da budem na njihovoj strani, možda mi je najbolji potez da podignem ruku i zamolim da me se pusti na toalet!"

Ta sposobnost da se svijet vidi u relativnim i složenijim terminima prenosi se i na napredak u školi, pomažući djeci da shvate matematičke pojmove i teme u književnosti. Sada su sposobni shvatiti uređenije uzorke odnosa s drugima; primjerice, prihvaćaju da igre poput košarke ili nogometa imaju pravila.

Međutim, taj novi stupanj razvoja, može većini djece predstavljati šok, jer ostavljaju svijet u kojem su bili kralj ili kraljica Ninja kornjača. Vjerojatno ste uočili da kada se djeca definiraju jedino prema tome što Stephanie ili Jason kažu o

njima, mogu se pojaviti problemi. Tipična konverzacija može izgledati ovako:

DIJETE: "Meghan je u školi prema meni bila podla."

RODITELJ: "Zašto misliš da je bila podla prema tebi?"

DIJETE: "Jer me mrzi."

RODITELJ: "Što se dogodilo da misliš da te mrzi?"

DIJETE: "Pa, igrala se sa Stephanie i Margaret, a ja sam htjela da se igra sa mnom, a ona nije htjela."

RODITELJ: "Možda se danas naprosto igrala s njima. Možda će se sutra opet igrati s tobom."

DIJETE: "Ne, ona me mrzi."

RODITELJ: "Zašto bi to moralo biti zato što te mrzi?"

DIJETE: "Jer sam se htjela igrati s njom, a ona nije htjela."

RODITELJ: "Kako se osjećaš zbog toga?"

DIJETE: "Ljuta sam i boli me."

RODITELJ: "Mogu razumjeti da se osjećaš povrijeđeno i ljutito. Ali zašto bi to značilo da te mrzi?"

DIJETE: "Jer se ne bih osjećala povrijeđenom i ljutitom kad me Meghan ne bi mrzila. Ona sigurno želi da se osjećam povrijeđeno i ljutito."

Tijekom tog stupnja razvoja mnoga djeca ne prihvaćaju dostojanstveno razočaranje ili gubitak. Ne mogu prihvatiti da ih prijatelj ne voli, naučiti živjeti s tim gubitkom i ići dalje k drugim prijateljima. Nastavljaju osjećati razočaranje veoma osobno. (Vjerojatno svi poznajemo odrasle koji su zadržali isti stav.)

Razgovor koji sam jednom imao s osmogodišnjom djevojčicom oštro sažima unutarnji metež mnoge djece. Alexis, veoma bistra, razgovijetna djevojčica, rekla mi je da želi biti prijateljica s Lisom, djevojčicom iz druge klike u školi, ali ju je ova neprestano odbijala. Alexis je pokušala sve: pozvala je Lisu k sebi gledati videofilmove, dala je Lisi svoju omiljenu kopču za kosu, zamolila je Lisu da dođe na njenu rođendansku proslavu. Ali Lisa stvarno nije bila zainteresirana da postane Alexina prijateljica. Ponekad bi se Lisa smijala i dozvolila Alexis da se pridruži igrama koje su ona i njene prijateljice igrale tijekom odmora. Drugi puta Lisa bi prema Alexis bila hladna, ignorirajući njene osmijehe, odmahujući na pozive i hihoćući se sa svojom vlastitom grupom prijateljica na Alexin račun.

Alexis je imala prilično razrađen pogled na svijet: razumjela je da je život ponekad grub. Nije mogla biti prijateljica sa svakim i nije mogla uvijek dobiti što želi. Ali ipak, njena slika o sebi bila je potpuno određena time da li je ili ne taj dan Lisa s njom bila srdačna. Vjerovala je da je dobra osoba, loša osoba ili mrska osoba zavisno o tome je li Lisa prema njoj bila dobra ili podla.

"Kako se osjećaš kad je Lisa prema tebi dobra ili kad je podla?" pitao sam.

"Osjećam se loše", rekla mi je Alexis.

"Kakav je taj loš osjećaj?" pitao sam.

"Naprosto je loše i osjećam se loše i povrijeđeno. Trbuh mi se zgrči."

Nježno sam ohrabrio Alexis da nastavi opisivati kako se osjećala.

Konačno je rekla: "Znate kako je to? To je osjećaj kao da hodam i iznenada zakoračim sa stijene, i bum, padam u prazno."

Postalo mi je jasno što govori. Zapela je u tim osjećanjima jer su činili da se osjeća bespomoćno. Nije vidjela način da preuzme odgovornost za situaciju u kojoj je gurnuta sa stijene i pada kroz zrak bez ikakve sigurnosti ili potpore. Trebala joj je druga perspektiva da bi joj pomogla da se osjeća manje prevladana.

Kao dio njihove želje da od svijeta naprave neki smisao, starija djeca mogu proći kroz razdoblje kada su suviše kruta i uredna u nekim područjima (naprimjer, neprestano slažu čarape u ladicu) dok su prilično nemarna u drugim područjima (u pisanju ili uzimanju obroka). Također, često pokazuju nerealne procjene o svojem fizičkom izgledu, često se osjećaju "ružnim" ili neprivlačnim jer se usmjeravaju na samo jednu fizičku crtu ("Nos mi je prevelik" ili "Oči su mi premale").

U toj dobi djeca uče razvijati sposobnost za relativno razrađeniji pogled na svijet i odnose. Mogu i trebaju ići preko promatranja samo jednog vida neke situacije i rabiti odnose da bi zadovoljili svoje potrebe te naučiti obraćati pažnju na društveni kontekst. Trebaju biti sposobna shvatiti situacije: "Tko mi je prijatelj? Tko mi je protivnik? Na koga se mogu osloniti? Tko će mi pomoći? Tko me želi povrijediti? Tko je ovdje važan? Gdje je klika i kako se ja uklapam?"

Dok je djetetov stav u ranijim stupnjevima razvoja objavljivanje svijeta: "Ja sam ja, i trebaš me voljeti!", cilj je

tijekom ove faze "vještine igrališta" uočiti društvenu stvarnost i društveni kontekst unutar kojeg se zadovoljavaju potrebe i želje. Upravo time se bavi vještina igrališta.

U toj dobi, natjecanje može biti veoma snažno. Igre se uzimaju veoma ozbiljno ("Znam da si varao!"). Djeca mogu biti jako netolerantna prema bilo kome drugom tko mijenja pravila, a gubitak prihvaćaju veoma osobno.

"Chris me mrzi.", može objaviti vaše dijete nakon što od svog prijatelja izgubi u natjecanju Nintendoa.

Na tom stupnju života, poniženje, gubitak poštovanja i neodobravanje mogu biti djetetovi najgori strahovi. "Ne, ne želim igrati s Davidom.", možete čuti. "On uvijek pobjeđuje." Ili "Tata, nije fer da pobijediš! Ne trebaš igrati najbolje što možeš." Ili "Stvarno misle da sam veslo sisao!" Nisu još naučila da potpuno iskuse gubitak i razočaranje.

Ali počinju učiti vrijedne pouke. Primjerice, dvije djevojčice su se zaljubile u Michaela i obje mu se žele svidjeti. Ako jedna izgubi, može početi uvidati osjećaj gubitka ili razočaranja, a da ona i njena prijateljica ipak ostaju prijateljice iako se natječu. Ili, dva dječaka nauče da se mogu žestoko natjecati u video igri, ali su i dalje dobri prijatelji. Drugim riječima, ljubav i natjecanje mogu istovremeno postojati u istom odnosu. Djeca postaju sposobna izaći iz svog razmišljanja "sve ili ništa" i počinju doživljavati razočaranje kao osjećaj, jer vide svijet u relativnijim odnosima.

Ta sposobnost da se interakcije neprestano vide iz višestruke perspektive ("On se ne želi sa mnom igrati, ali to je samo zato jer mu se danas možda više sviđa William.") je još uvijek san roditelja, a ne djetetova stvarnost.

Na tom stupnju, školska djeca postepeno uče o svom položaju u grupi i, do neke mjere, u široj kulturi. Zatim, ako sve ide kako treba, uzdižu se iznad tih vanjskih definicija i integriraju ih s drugim faktorima koji im pomažu da se odrede, uključujući svoje unutarnje vrijednosti i ideale. Počinje iznicati snažnija svijest o sebi, zasnovana na kombinaciji vanjske stvarnosti i unutarnjih ideja.

"SVIJET U MENT"

Nakon godina ovisnosti o tome što drugi o njima misle, djeca u dobi od, otprilike, desete do dvanaeste godine počinju razvijati čvršći osjećaj o tome tko su. Postupno su sve više

u stanju razviti unutarnju sliku sebe zasnovanu na svojim novoizniklim ciljevima i vrijednostima, te zasnovanim na osjećaju tko su kao ljudi, umjesto na tome kako se drugi ljudi iz dana u dan ophode prema njima. Rezultat toga je da ih malo manje pogađaju trenutna zbivanja.

Djeca izvode unutarnju sliku o sebi i vlastitim vrijednostima iz međuodnosa s obitelji, prijateljima, učiteljima i drugima u svom životu, te iz svoje rastuće sposobnosti da svijet vide u relativnijim terminima. Tijekom te faze mogu držati u glavi novonastajući osjećaj unutarnjeg sebe dok su još uvijek uzdrmani odnosima unutar grupe vršnjaka. Počinju prihvaćati vlastita uvjerenja i razvijati vlastiti skup unutarnjih vrijednosti ("Želim biti dobar student." ili "Ne trebam biti zao."), i postaju sposobni misliti o budućnosti ("Želim biti vatrogasac." ili "Jednog dana želim biti učitelj."). Sada se, istovremeno, mogu držati dviju stvarnosti: stvarnosti svoje grupe vršnjaka i svoje izranjajuće unutarnje stvarnosti vlastitih vrijednosti i stavova.

Njihovo samopoštovanje, na ovom stupnju, postaje, ili bi trebalo postati, postojanije, čak i tijekom plime i oseke njihovih različitih odnosa i zbivanja. Sposobna su sagledati život u široj perspektivi.

"Moj prijatelj Charlie", počinje razmišljati jedan jedanaestogodišnjak, "uvijek me prekida kad govorim. Ali ima druge djece, poput T. J., koja su prema meni bolja. Neću više tako jako pokušavati biti prijatelj s Charlujem."

Ili kada dvanaestogodišnjakinja zasluži bodove u košarci, manje je sklona zaključiti, kao što je mogla ranije: "Ja sam najbolja igračica košarke u svijetu!" Vjerojatnije je da će staviti koševu u kontekst sa svojim drugim vještinama u igranju košarke.

"Malo se popravljam.", mogla bi si reći. "Sada postižem 2 od 6 i ako nastavim vježbati, možda ću uspjeti u polovini bacanja i biti jednako dobra kao neke druge djevojke u timu."

U fizičkom području, djeca su sada sposobna za snažnije pokrete i mišićnu koordinaciju te vještu koordinaciju ruke i oka (uključujući opazajne motoričke vještine), kao što su košarka, nogomet i tenis. Njihovo pisanje je tečnije i sposobna su izvoditi složene pokrete, kao što je rastavljanje stvari ili korištenje odvijača. Brze fizičke promjene kroz koje prolaze, kako se približavaju pubertetu, mogu utjecati na njihov rad u školi. Nekad nadareni učenici mogu iznenada postati zaboravni. S druge strane, neka djeca koja su imala

dijagnozu nesposobnih za učenje mogu iznenada, kako sazrijevaju dijelovi njihovog živčanog sustava, početi dobivati četvorke i petice.

Ona su na rubu puberteta i budućnost je na vidiku i željno iščekivana. Ruževi za usne, prljave šale, ušuljavanje u filmove za odrasle te povećana sramežljivost prema suprotnom spolu, su dijelovi želja i strahova od fizičkih i spolnih promjena koje počinju tijekom puberteta. Kad djeca počinju spolno sazrijevati, mogu razviti povećano zanimanje za društvene uloge i (barem na neko vrijeme) bliskiji odnos s roditeljem istog spola. To je vrijeme kad otac stvarno može razviti poseban odnos sa sinom, a majka može njegovati odnos sa kćerkom. Istovremeno, djeca između desete i dvanaeste godine sklona su kritiziranju svojih izranjajućih društvenih uloga.

Te godine su, također, zastrašujuće vrijeme, jer djeca počinju razmišljati o još većem udaljavanju od obitelji. Ljuljani snažnim osjećanjima, mogu se osjećati uhvaćenima između svojih djetinjih čežnji za bliskošću i ovisnošću i želje da odrastu i budu tinejdžeri i mladi odrasli. Mogu se kolebati između te dvije želje. Ponekad su drski - "Tko te treba?" ili "Znam bolje od tebe!" - a istovremeno se plaše svoje neovisnosti - "Ne želim ići u školu. Želim samo ostati kod kuće!" Potreban im je novi osjećaj o sebi uz koji bi prionuli. Bez njega, mogu skliznuti unazad u još veću ovisnost o roditeljima, ili obrnuto, mogu pokušati zanijekati svoju ovisnost prihvaćajući veće rizike ili postajući buntovnici.

U ovoj dobi, mnoga su djeca sklona izbjegavati usmjeravanje na teške emocionalne izazove s kojima se suočavaju - naprimjer, odvajanje od mame i tate ili bavljenje suprotnim spolom. Umjesto toga, mogu se fokusirati na fizičke promjene: djevojčice se mogu žaliti na bolove u trbuhu ili glavobolje; dječaci se mogu usmjeriti na veličinu svojih penisa ili mišića. Negativna osjećanja o njihovom tijelu nisu neuobičajena.

U tim godinama, upravo prije puberteta, pojavljuju se mnoga nova osjećanja ili prijašnja postaju dublja. Sposobnost suosjećanja, sposobnost da se postave u tuđu kožu, se uistinu razvija. Djeca počinju razumijevati tuđe potrebe. Primjerice, sposobnija su suosjećati s prijateljem koji je bio odbijen ili kojem su povrijeđena osjećanja. Bolnije osjećaju gubitak i razočaranje. Sada imaju sposobnost za tugu sličnu onoj u odraslih koju ne treba olako shvatiti. Dok su na ranijim stupnjevima djeca mogla govoriti o svom osjećaju tuge samo