

Podižite svoju decu
bez podizanja glasa
Sara Čejna Redklif

Biblioteka
USPEŠAN RODITELJ

Podižite svoju decu
— *bez* —
podizanja glasa

SARA ČEJNA REDKLIF

Leo commerce
Beograd, 2007

Naziv originala:
RAISE YOUR KIDS WITHOUT RAISING YOUR VOICE
Sarah Chana Radcliffe

Naziv knjige:
PODIŽITE SVOJU DECU BEZ PODIZANJA GLASA
Sara Čejna Redklif

Copyright © 2006 Sarah Chana Radcliffe
Copyright © 2007 za Srbiju Leo commerce, Beograd

Ova publikacija u celini ili u delovima ne sme se umnožavati, preštamovati ili prenositi u bilo kojoj formi ili bilo kojim sredstvom bez dozvole autora ili izdavača, niti može biti na bilo koji drugi način ili bilo kojim drugim sredstvom distribuirana ili umnožavana bez odobrenja izdavača. Sva prava za objavljivanje ove knjige zadržavaju autor i izdavač po odredbama Zakona o autorskim pravima.

Urednik:
Nenad Perišić

Prevod:
Tanja Milosavljević

Lektor i korektor:
Jelena Dimitrijević

Za izdavača:
Nenad i Slađana Perišić

Izdavač:
ID Leo commerce, Beograd

Plasman:
ID Leo commerce, Beograd
Generala Mihajla Nedeljkovića 65/2
011/227-2077
011/2166-712
011/2166-714
063/507-334

E-mail:
nesaperisic@gmail.com
info@leocommerce.co.yu
www.leocommerce.co.yu

Štampa:
Grafoplast – Užice

Tiraž:
1000

ISBN 978-86-83909-88-9

Mojim roditeljima

Sadržaj

1	Roditeljstvo je putovanje	9
2	Filozofija roditeljstva	12
3	Ljubav: sve je u razmeri	18
4	Kako da pomoću pozitivnih metoda postignemo da nas deca slušaju	30
5	Emocionalna obuka	45
6	Ostati smiren pod pritiskom	61
7	Pravila za miran život	72
8	Disciplina bez gneva.	97
9	Kako da utrete put odličnom odnosu sa svojom decom.	125
10	Mala deca	149
11	Tinejdžeri	171

12	Roditeljstvo: saznanja iz prve ruke.	189
13	Roditeljska strepnja	210
14	Od očajanja do preporoda: intenzivne emocije u roditeljstvu.	229
15	Roditeljstvo u akciji: pitanja i odgovori	252
16	Žetva plodova	263
	Šta roditelji moraju da znaju: Rezime	265
	Dodatak: Tehnike lečenja emocija	268
	Index	283

Roditeljstvo je putovanje

Na putu ste

Dobro došli na putovanje koje se zove roditeljstvo – najljepše u životu! Vaša sposobnost da decu vaspitate ne podižući glas, učiniće ovo putovanje prijatnim za vas i vašu porodicu. Pitanje je samo kako ćete to postići. Odgovor se krije u narednim poglavljima.

Roditeljstvo je predodređeno da izvuče ono najbolje iz vas i vaše dece. To se postiže kroz niz izazova, koji vas pozivaju da prevaziđete lična ograničenja i razvijate sve više nivoe stručnosti, znanja i emocionalne snage. Na kraju putovanja, nalazite se mnogo svetlosnih godina daleko od polazne tačke, bogatiji u svakom pogledu. Ovaj proces, koji nikad nije bezbrižan ili lak, traži da mu se posvetite punim srcem i svom snagom; vi ste pratnja u prvoj fazi putovanja vaše dece. Vi ćete ih pripremiti za život.

Usput ćete nailaziti na strahovito mnogo pitanja – teških i lakih – i sa mnogo emocija:

- * Koje su važne lekcije kojima bi trebalo da naučite svoju decu?
- * Koji je najbolji način da ih tome naučite?
- * Kako da navedete svoju decu da vas saslušaju?
- * Kako da zadržite hladnokrvnost kada ne slušaju?
- * Kako da im pomognete da prevaziđu strahove i nesigurnost?

- * Kako da prevaziđete sopstvene?
- * Kako da pomognete deci da se lepo slažu s braćom i sestrama?
- * Kako da ih naterate da rade domaće zadatke, peru zube i odlaze na spavanje?
- * Kako da ih naterate da pospreme svoju sobu, rasklone sto i iznesu đubre?
- * Šta da radite kada vam se ne dopadaju?
- * Šta da radite kada se ne dopadate vi njima?
- * Kako da ih naučite odgovornosti?
- * Kako da zadobijete njihovo poštovanje?
- * Šta ako vaše dete upadne u nevolje u školi ili sa zakonom?
- * Kako da izađete na kraj sa sopstvenim osećanjima frustracije i očajanja?
- * Šta ako vaše dete nema prijatelja?
- * Šta ako vam se ne dopadaju prijatelji koje ima?
- * Šta ako se vaš bračni partner ne slaže s vašim načinom vaspitanja?
- * Kako da budete dobar roditelj kada se istovremeno borite s ogromnim ličnim stresom?

Spisak se nastavlja do beskonačnosti, predstavljajući tako maksimalan izazov za vašu inteligenciju i znanje. Uloga roditelja, zapravo, zahteva više od instinkta – zahteva znanje. Odgovori na ove roditeljske dileme i ostala pitanja dolaze vam svakodnevno. Postoje konkretne strategije pomoću kojih možete smireno i uravnoteženo ploviti nemirnim vodama roditeljstva, posedujući umešnost i samopouzdanje – metode koje će obezbediti da izbegnete sve vrtloge i grebene. Uloga roditelja, najzad, nije nikakvo mirno jezerce. To je moćan okean koji se neprestano menja: tokom dvadeset godina doživjećete uzburkano more, bonacu, snažne oluje, sunčane dane, neumoljive struje, pa čak i poneki cunami.

Ova knjiga upoznaće vas s najsavremenijom tehnologijom i psihologijom roditeljstva i tako vam olakšati put. Počinje mapom, opštim pregledom procesa roditeljstva koji će vam pomoći da definišete zadatak i usmeriti vas u odgovarajućem pravcu. Zatim dolaze detaljni osvrti na strategije roditeljstva koje mogu da vam pomognu da podstaknete zdrav razvoj vaše dece. Na kraju, ispitaćemo stvarni emocionalni svet roditelja, unutrašnje mehanizme koji otežavaju ili onemogućavaju sprovođenje strategija roditeljstva koje ste upravo naučili!

Kao što svi znamo, postoji ogromna razlika između čitanja knjige o roditeljstvu i stvarnog roditeljstva, između teoretskog znanja i njegove praktične primene! Uveče ćete čitati stranice ovog priručnika o roditeljstvu, ali ujutru morate da zasučete rukave i započnete još jedan dan u vašem domu. Govoreći vam onako kako zaista jeste, ova knjiga daje podršku koja vam je potrebna da biste teoriju pretočili u praksu i izvršili stvarne promene koje će znatno doprineti načinu na koji vaspitavate decu. Dobićete vitalno važne informacije, koje će vam pomoći da sredite sopstvene emocije i iskorenite bes iz svojih vaspitnih metoda, tako što će vam omogućiti da svoju decu vaspitavate ne podižući glas. Kao posledica toga, ljubav koju tako pažljivo usađujete i gajite biće zaštićena, a vaši porodični odnosi mogu da napreduju. Vaš dom može da bude onakav kakav ste oduvek želeli: utočište, mirna luka, oaza u svetu prepunom stresova.

Oslanjajući se na filozofiju roditeljstva, tehnike vaspitanja i emocionalno vodstvo, moći ćete da uskladite vaspitni pristup sa vašim ličnim stilom i individualnim potrebama vaše dece. Posedovaćete znanje potrebno da shvatite šta da uradite u svim mogućim situacijama vezanim za vaspitanje dece i, najvažnije od svega, da pomognete sebi u tome.

Saosećajni roditelj u vama

Čitajući ovu knjigu, često ćete naići na izraz „saosećajni roditelj u vama”. Reč je o vašem ličnom pratiocu na putu roditeljstva. Uloga roditelja je naporan posao, često frustrirajući i nezahvalan. Roditelji povremeno umeju da se obeshrabre, pa čak i da padnu u očajanje. U takvim trenucima, savetovaće vam se da zatražite podršku od ovog unutrašnjeg roditelja. Ta praksa omogućiće vam da obnovite energiju kad se vaše rezerve iscrpe i pomoći da naučite nove strategije kad vam zatrebaju. Ova knjiga daće vam detaljna uputstva o tome kako da pristupite ovom korisnom delu sebe. Redovna primena ove strategije učiniće roditeljstvo opuštenijim i plodonosnijim nego što ste ikad mogli da zamislite.

Filozofija roditeljstva

Strategije roditeljstva u knjizi *Podižite svoju decu bez podizanja glasa* predstavljene su kao niz „manje stresnih” opcija. Ukoliko ono što trenutno radite funkcioniše, ne menjajte ništa. Ukoliko ne funkcioniše, iscrpljuje, oduzima energiju ili vas frustrira, isprobajte manje stresan pristup. Svi stavovi i tehnike ovog pristupa osmišljeni su tako da vas poštede iznurivanja, istovremeno obezbeđujući zdravo vaspitanje vaše dece.

Osnovne pretpostavke ovog pristupa

- * Zbog jedinstvenih, urođenih razlika među decom, jedan pristup nije dovoljan, kakav god bio. Prema tome, što više opcija imamo, tim bolje. Pronađite ono što pali kod *ovog* deteta.
- * Zbog jedinstvenih razlika među odraslima, ne može se koristiti samo jedan pristup. Majke i očevi mogu da koriste različite pristupe, birajući ono što se uklapa u njihov stil i temperament, pod uslovom da se svaki pristup zasniva na zdravim vaspitnim principima. Jedinstveni front podrazumeva međusobnu podršku, ne obavezno i istoветno postupanje. (Jedino u čemu se *ne sme* podržavati bračni partner jeste zlostavljanje deteta na bilo koji način. U takvom slučaju, de te se mora zaštititi.)

- * Roditeljska snaga potiče iz zdravog odnosa između roditelja i deteta. Dete koje vas voli želi i da vam udovolji i da bude donekle poput vas, s mnogim vašim vrednostima, uverenjima i osobinama. S druge strane, dete koje vas mrzi želi da se distancira od vas i svega vezanog za vas. Nije mu stalo do toga da vas impresionira i sasvim sigurno vas neće imitirati. Nećete moći da mu prenesete ništa važno. Stoga, najvažniji fokus roditeljstva usmeren je na jačanje nežnih osećanja između roditelja i deteta. Ovaj cilj treba imati na umu u svakom trenutku, a naročito kada je potrebno opomenuti ili kazniti dete.
- * Bez obzira na to na koji način vaspitavate svoje dete i koliko dobro to radite, zapravo ne možete kontrolisati krajnji proizvod svog truda: ličnost deteta *ne* zavisi od vas. Ono što *zavisi* od vas jeste *vaše ponašanje u svakom trenutku vaspitanja*.

Šta možete da učinite kao roditelj

Postoje ograničenja onoga što možete da učinite kao roditelj. Evo nekih stvari koje biste mogli da postignete:

- * Možete da tretirate svoju decu s poštovanjem – čak i kad ste pod stresom.
- * Možete blago i strpljivo da reagujete na njihove greške.
- * Možete da im pokazujete naklonost zagrljajima, poklonima, brigom i nežnim rečima.
- * Možete da budete saosećajni prema njihovim osećanjima, pružajući im emocionalnu podršku.
- * Možete da postavljate primerena očekivanja i ciljeve i pomognete svojoj deci da napreduju u pravcu njih.
- * Možete da ih izložite svojim uverenjima i sistemu vrednosti.
- * Možete da ih podučavate njihovoj prošlosti i identitetu.

- * Možete ih naučiti duhovnoj disciplini.
- * Možete biti dosledni i pouzdani u svom ponašanju prema njima.
- * Možete ih naučiti određenim veštinama.
- * Možete im davati primer ponašanja.
- * Možete primenjivati različite vidove discipline.
- * Možete da povećavate broj vaspitnih opcija tako što ćete kontinuirano proučavati i saznavati nove roditeljske pristupe.
- * Možete da zadovoljite sve fizičke potrebe svoje dece.
- * Možete da im pružite, u pogledu obrazovanja, provođenja slobodnog vremena ili zdravstvene zaštite, sve ono što možete da platite ili organizujete.
- * Možete da im pružite šansu da razvijaju svoja interesovanja, znanja i talente.
- * Možete da vodite računa o sebi i ublažite svoj stres, što će vam omogućiti da budete opušteniji i zdrav roditelj.
- * Možete da čuvate svoje psihičko i fizičko zdravlje, da biste mogli da date svoj pun potencijal.
- * Možete da poradite na svom braku.
- * Možete da se obratite profesionalcima i/ili sveštenim licima kad vam je potreban savet u porodičnim pitanjima.
- * Možete da nastavite da se razvijate i unapređujete kao ljudsko biće, pružajući svojoj deci primer razvoja i unapređivanja.
- * Možete da se molite za dobrobit i uspeh svoje dece.

Šta ne možete da učinite kao roditelj

- * Ne možete da garantujete da će vaša deca biti srećna.
- * Ne možete da garantujete da će vaša deca biti psihički zdrava.
- * Ne možete da garantujete da će vaša deca imati dobar uspeh u školi.
- * Ne možete da garantujete da će vaša deca imati širok krug prijatelja.

- * Ne možete da garantujete da će vaša deca imati „poželjnu” karijeru.
- * Ne možete da garantujete da će vaša deca stupiti u brak ili ostati u braku.
- * Ne možete da garantujete da će se vaša deca slagati sa svojom braćom i/ili sestrama.
- * Ne možete da garantujete da će se vaša deca pridržavati svih vaših vrednosti i uverenja.
- * Ne možete da garantujete da će vaša deca odabrati život identičan vašem.
- * Ne možete da garantujete da će vaša deca uživati u istim stvarima kao i vi.
- * Ne možete da garantujete da će vaš bračni drug biti odličan roditelj.
- * Ne možete da garantujete da će vaša deca odrastati u miru i prosperitetu.
- * Ne možete da garantujete da će vaša deca imati izrazito samopoštovanje ili samopouzdanje.
- * Ne možete da garantujete da će vaša deca uvek biti bezbedna.
- * Ne možete da garantujete da će svi učitelji vaše dece biti dobri.
- * Ne možete da garantujete da će rođaci vaše dece uvek pružati podršku i ljubav.
- * Ne možete da garantujete da će drugi ljudi uvek biti dobri prema vašoj deci.
- * Ne možete poštediti svoju decu patnje.

Roditelji često veruju da mogu, pod uslovom da rade sve same prave stvari, da podignu decu koja će biti srećna, samopouzdana i uspešna ljudska bića. Kad takvi roditelji dođu do granice svoje kontrole, nastaje kriza! Ne samo da je deci teško, nego se i roditelji osećaju promašeno.

Roditelji su promašili samo kada ne učine ono *što je u domenu njihove kontrole*.