

DIGITALNI UROĐENICI I DIGITALNI DOSELJENICI

Skripta i korisni linkovi

Autor i predavač: Jelena Holcer

W: www.jelenaholcer.com

Svestan a ne savršen roditelj

Smatra se da je potrebna samo jedna generacija zaista osvešćenih roditelja koja će svojim novim pristupom uticati na svoju decu, a ta deca će zatim, promeniti svet u bolje mesto za sve nas. Hajde da pokušamo da ta generacija roditelja budemo mi.

Verujem da svi poznajemo ili možda takvima i sami pripadamo, one ljude koji traže nekakve odgovore a oni su toliko blizu, očigledni su nam, kao pred nosom, zapravo, baš zato što su toliko blizu mi ih ne vidimo. Meni to liči kao da tražimo naočare – zaboravljajući, pri tom, da su nam one na vrhu glave. To je priča o svesnom roditeljstvu.

O čemu se tu radi? Kakvi su to odgovori u nama?

Osnovna razlika koncepta svesnog roditeljstva u odnosu na sve prethodne jeste što je sada fokus na nama a ne na detetu. Odnosno, do sada su se različite teorije vaspitanja bazirale na tome kako da postignemo da dete posluša neki naš zahtev ili promeni svoje ponašanje već zato što to mi od njega tražimo. U svesnom roditeljstvu, tek kada se roditelj promeni, nalik odrazu u ogledalu – može se očekivati i promena u ponašanju kod deteta.

Svesno roditeljstvo podrazumeva razumevanje UZROKA (obrasci stečeni u našem najranijem detinjstvu), i POSLEDICA (kakvi smo postali kao odrasle osobe). To je i proces ličnog osvešćivanja, i rada na sopstvenim blokadama, stavovima, limitirajućim uverenjima a ovaj proces teče uporedo sa vaspitavanjem deteta. Tako, što bolje kroz lično osvešćivanje mi, kao roditelji, razumemo sebe, to ćemo biti uspešniji u razumevanju svog deteta.

Jer, mi se nismo rodili kao roditelji. Naš roditeljski staž meri se samo kalendarskim godinama našeg deteta. Zato se i roditeljstvo uči. Ne podrazumeva se. Jedna od prvih lekcija učenja svesnog roditeljstva jeste da odustanemo od pokušavanja da budemo najbolji đaci, tj. savršeni roditelji. Naime, savršeni roditelji uopšte NE POSTOJE. Utešno je znati da osim što ne možemo biti savršeni roditelji, našoj deci to nije ni potrebno. Kada znaju da i mi imamo svoje mane i vrline, svoje slabosti, i promašaje... to i deci daje slobodu da budu takva kakva jesu, tada ni oni nemaju potrebu da glume svoju savršenost da bi se osećali prihvaćeno i voljeno. Svojoj deci smo itekako dobri ako smo posvećeni, ako ih volimo i ako pokušavamo da naučimo kako da budemo još bolji. Međutim, nije dovoljno da smo roditelji pa da budemo dobri roditelji. Jer : DOBAR RODITELJ SE NE RAĐA. DOBAR RODITELJ SE POSTAJE.

Evo malog podsetnika:

- Dobar roditelj ne mora da bude dosledan u svakom trenutku (bilo bi lepo, ali nije moguće biti dosledan 24 h na dan, doživotno)
- Dobar roditelj poštuje detetove potrebe jer zna da su te potrebe ponekad različite, ponekad slične, ponekad zajedničke
- Dobar roditelj se ne oseća ugroženim dečjom individualnošću i nezavisnošću.
- Dobar roditelj ume da sluša i pruži podršku. On ume da govori i ružne istine, ali na način koji dete ne ponižava i ne vređa..
- Dobar roditelj svoje dete poznaje i prepoznaje njegove različite emocije, potrebe i želje.

Želim da vas podsetim i da vi imate i svoja, roditeljska PRAVA. Za razliku od dečjih prava, ona nisu nigde zapisana i o njima se nigde ne govori. Imam utisak da se stalno izmišljaju nova dečija prava, a da se roditeljska prava nigde ne spominju. Takođe, dečije obaveze kao da ne postoje, a roditeljske su sve brojnije. Ipak, i pored toga, vi:

- imate pravo da ćutite, budete mrzovoljni, neraspoloženi;
- imate pravo da kažete : "Ne želim. Ne mogu. Neću. Mrzi me...;"
- imate pravo da budete strašno umorni i kada okolina ne vidi za to razloge
- imate pravo da za svoj trud očekujete, zahtevate i dobijete nagradu ("hvala" je često dovoljno)
- imate pravo na svoju privatnost i svoj život (odete u bioskop bez deteta, jedete na miru, provedete noć na sedeljci kod prijatelja)
- imate pravo da nešto ne znate (na primer: da uradite domaći zadatak koji je dete donelo iz škole);
- imate prava na sopstvene ambicije, snove, želje, emocije, potrebe...;
- imate pravo da rečenicu počnete sa: "Ja imam pravo...;"

Zašto vam sada pričam o roditeljskim pravima? Zato što se nadam da ćete OSVESTITI da ih imate. Jer, iako niko za sebe ne misli da je nesvestan, činjenica je da ne razmišljamo o svojim pravima ili postupcima nego se uglavnom ponašamo automatski, mehanički, po navici.

Ustvari, mi reagujemo iz RAZLIČITIH nivoa svoje svesnosti. Naime, kao što svi umemo da govorimo a to još uvek ne znači da umemo da razgovaramo, ili da možmo da čujemo ali to ne znači da umemo da se međusobno (sa)slušamo, tako ni činjenica da smo fizički budni, još uvek ne znači da smo svesni.

Evo jednog primera: Pre dvadesetak godina je jedan psiholog, na pitanje kako si? Odgovarao je : „Dobro sam, hvala na pitanju, upravo sam ubio svoju tetku“. I, šta se desilo? Ništa se nije desilo. Mnogi ljudi uopšte nisu registrovali šta je rekao i sa osmehom su nastavili dalje, kao da to i nije izgovorio. Time je dokazao svoju tvrdnju da se mi međusobno ne čujemo, ne slušamo i ne obraćamo pažnju jedni na druge. Molim vas, razmislite malo o tome.

Konačno, najveća prednost svesnog roditeljstva jeste kontrola roditeljstva a ne deteta. Mi nismo ravnopravni sa detetom, niti smo drugari. Naprotiv, iako gradimo odnose poverenja, uvek zadržavamo ulogu roditelja. Uspostavljamo autoritet potreban za pravilan razvoj deteta i njegovo praćenje kroz odrastanje. Utičemo na njega na korenit način jer se bavimo uzrocima, umesto da "lečimo" nastale posledice koje lako postaju problemi. Lepota ovakvog pristupa jeste što umesto da pokušavamo primeniti određenu tehniku, i nadamo se da će uspeti u određenoj situaciji, svesnost nam svakog trenutka daje instrukcije šta je najbolje učiniti upravo za tu situaciju i za taj trenutak.

Svesno roditeljstvo je životna filozofija koja na bazičnom nivou MENJA NAS, roditelje, a zatim i našu decu. Iako možda izgleda zahtevno, ono je zapravo, veoma rasterećujuće. Ili, grubo rečeno, teško je onoliko koliko je teško pogledati u sebe. Tako, za razliku od onih ljudi koji traže naočare, stalno zaboravljajući da su im na vrhu glave, mi ćemo u svakom trenutku znati da je odgovornost, radost, uživanje u roditeljstvu uvek u srcu svakoga od nas. Sve što nam je potrebno nalazi se unutar nas samih.

O pronalaženju tih naočara i takvom pristupu roditeljstvu ćemo govoriti na ovom kursu. Dobrodošli!

Preispitivanje dosadašnjih roditeljskih uverenja

Najveća prepreka svesnog roditeljstva jesu naše predrasude, naša lična očekivanja od sebe, svog deteta ali i okolnosti u kojima smo (trka za egzistencijom, otuđenost, nesigurnost...) Takođe, mi smo u svoje roditeljstvo preneli nesvesne obrasce ponete od naših roditelja. Na primer, volimo da o sebi mislimo kao o posvećenim, požrtvovanim roditeljima, zar ne? Verujemo da se požrtvovanost podrazumeva. Tako su nas gajile naše mame, njih njihove mame, a njih njihove... Međutim, vremena su se uveliko promenila. Vi niste isti kao vaša majka, a vaše dete nije isto kao što ste nekada bili vi, u vreme vašeg detinjstva. Uostalom, i ta lična požrtvovanost može biti samo uverenje koje smo preuzeli kao sopstveno, a da za takvim našim ponašanjem, ustvari, nema nikakve potrebe. Slično tome, iako mislimo da smo prevazišli brojne predrasude, stereotipe, zablude... one su još uvek u nama. Srasli smo sa njima toliko da ih nismo ni svesni, prihvatili smo ih, uvereni da „baš tako treba“. Takvim ponašanjem najviše štetimo deci, ali i sebi, jer zahvaljujući pogrešnim uverenjima u sopstvenom roditeljstvu ne uživamo dovoljno. Jedna od predrasuda jeste da u roditeljstvu uopšte ne treba da se uživa. Evo još nekih:

- **SVAKA MAJKA SE ODMAH ZALJUBI U SVOJU BEBU.** Da li je to stvarno tako? Može da bude ali ne mora da znači. Češće se dešava da je potrebno vreme da se mama i beba međusobno upoznaju i naviknu pre nego se rodi doživotna emotivna vezanost.
- **Još jedna predrasuda: "DOBRA" MAJKA JE ONA MAJKA KOJA NE RADI VEĆ OSTAJE KOD KUĆE SA DECOM.** Netačno. Razmislite i vi. Zaposlene mame mogu biti optimističnije, zadovoljnije osobe, jer se mnoge žene ostajući u kući osećaju loše, zapostavljeno, nedovoljno važno. **MALA DECA – MALA BRIGA A VELIKA DECA – VELIKA BRIGA.** Predlažem da svaki put kada čujete neku ovkvu "mudrost", zapitate sebe : da li je to istina? Jer, nema nikakvog pravila koje bi to potvrdilo. Naime, svaka razvojna faza u odrastanju deteta nosi svoje prednosti, mane, zamke, iskušenja. Možemo govoriti o tome da su rizici i iskušenja veći u starijim fazama razvoja, ali kako će dete proći kroz njih, odnosno, da li će vaše dete vama biti mala a kada poraste postati velika briga - uveliko zavisi od vas.
- **Jedno od pogrešnih roditeljskih uverenja je i : MOJE DETE NIKADA NEĆE IMATI TAKO DOBRE PRIJATELJE KAO ŠTO SAM MU JA.** Šta to uopšte znači? Podrazumeva se da detetu želimo da ima prijatelje koji će mu biti iskreni i dobronamerni kao što smo mi. Ali, naš zadatak nije da budemo prijatelji. Deca će imati prijatelje među svojim vršnjacima ali druge roditelje nigde neće naći. Razmislite i vi o tome.
- **JEDINCI SU RAZMAŽENI I SEBIČNI.** Ne postoji pravilo po kome jedinci moraju biti razmaženi. Oni to mogu biti, ali takva mogu biti i ona deca koja rastu uz mnogo braće i sestara. Naime, decu ne čine razmaženom ili sebičnom činjenica u kolikom broju druge dece odrastaju već određen nepovoljan, obično previše popustljiv roditeljski stav. Takođe, ukoliko su jedinci okruženi isključivo odraslima, (roditelji, babe, dede),

neće biti u prilici da nauče socijalne veštine i komunikaciju sa vršnjacima a jeste i za jedince neophodno da nauče da se mire, svađaju, druže... baš kao i za onu decu koja rastu uz brojnu braću i sestre.

- **BATINE SU IZ RAJA IZAŠLE.** Batinama se bitno narušavaju odnosi između roditelja i deteta jer se kod deteta razvija osećanje straha, pa ono raste sa velikim osećajem krivice i izrazito lošim mišljenjem o sebi. Telesno kažnjavanje utiče na razvijanje ličnog nezadovoljstva i nesigurnosti. Ugrožava detetovo zdravlje, integritet i dostojanstvo. Ostavlja posledice čak i kada one vidljive povrede i ožiljci prođu. Zabluda i predrasuda koje se tiču fizičkog kažnjavanja dece ima veoma mnogo. Neke od njih su i:
 - I mene su moji roditelji tukli, pa šta mi fali?
 - To što ponekad udarim dete ne znači da će ono sutra postati nasilnik.
 - Poneka "čuška" ne može da škodi
 - Ja bijem samo kada dete zasluži.

Roditelji lako zaborave da je srazmera između odraslog čoveka i malog deteta kao između odrasle osobe prosečne visine i džina visokog 4 metra i teškog 400 kg. Dakle, kada vi udarate svoje dete, to je kao da se pojavi taj džin i počne da udara vas, toliko je to nepravedno i nesrazmerno, toliko je vaša moć i snaga veća od detetove. Razmislite: koji je to vaš postupak tako strašan da bi zaslužili da vas udara neko toliko snažniji i veći od vas?

- Jedna od predrasuda u koje i dalje verujemo da je istinita jeste da **DEČACI NIKAD NE TREBA DA PLAČU.** Dečaci koji rastu u uverenju da im plakanje nije dozvoljeno, uz obrazloženje da plaču samo devojčice, slabici ili kukavice, odrastaju u muškarce koji su emotivno zatvoreni i nevesti u komunikaciji. Slično je sa porukom upućenom devojčicama da ne vrište jer to, na primer, ne rade princeze. Ako je to i vaš stav, ne bi trebalo da se čudite što vaš sin kao odrastao muškarac ne zna šta bi sa emocijom tuge a vaša ćerka kao odrasla osoba ne zna šta bi sa besom. Ili, što vi kao muškarac danas ne znate šta bi sa tugom a vi kao žena danas, ne znate šta bi sa besom.

Posebno je veliki broj predrasuda kada su u pitanju različiti vaspitni stavovi za dečake i za devojčice. Kod devojčica se podržavaju njihove emocije, ali se, nažalost, retko očekuju jasni, čvrsti stavovi što utiče da kasnije, kada odrastu, mnoge žene imaju problem da direktno traže ono što žele. Sa druge strane, dečaci odrastaju uz prednost da im je dozvoljeno više slobode, (počevši od skakanja u predškolskom dobu, pa do vremena dozvoljenog za vraćanje iz

večernjeg izlaska u pubertetu). Nedostatak koji trpe dečaci jeste potiskivanje emocija koji vodi tome da kada postanu odrasli ljudi, mnogo više rade nego što razmišljaju, mnogo više razmišljaju nego što osećaju, ili uopšte ne žele da se upuštaju u emocije jer se u tom polju uopšte ne snalaze.

Evo jednog primera: Primećeno je da pitanje: "Šta ćeš biti kada porasteš?" skoro uvek postavljamo dečacima. Od njih očekujemo da imaju neku predstavu o tome šta bi želeli da postanu. Zašto ovo pitanje ne pitamo devojčice? Zašto u njima ne negujemo ideju da i one nešto mogu i treba da postignu kad porastu?

Ili, kada se vraćaju iz vrtića ili škole, roditelji svoje ćerke pitaju: "Kako ti je bilo? Kako si se provela? Kako si se osećala?" čime se direktno neguju njene emocije a dečake pitamo: "Šta ste danas radili?" Ovakvom komunikacijom mi direktno negujemo jezik emocija kod devojčica a jezik akcija kod dečaka. Zašto? Pitajte svoju ćerku isto što i sina. Očekujte, zahtevajte, tražite direktan odgovor.

Imam za vas jedan jednostavan predlog: Da ne bi bili stalno u fazi zapitanosti šta je ispravno postupanje prema devojčicama a šta prema dečacima i kako bi izbegli brojne stereotipe sredine, postavite sebi pitanje: Zašto? Zašto je za moje DETE (dete, a ne sina ili ćerku) dobro ovo ili ono?

Primer: Igra saobraćajnim znacima ili autićima smatra se dečaćkom igrom. Zašto? Da li mislite da je za vašu ćerku manje važno da savršeno dobro poznaje i snalazi se u saobraćaju?

Pitajući se stalno: "zašto?" Vi preuzimate aktivnu ulogu u vaspitanju svog deteta, umesto da budete samo pasivni posmatrač, bez uticaja na njegovo odrastanje. Umesto što ćete robovati ponašanju i očekivanjima sredine u zavisnosti od toga kog je pola, vi u njemu negujete kvalitete i prednosti oba pola, jer dete nije samo dečak ili devojčica, već pre svega, vaše DETE. Nemojte nešto prihvatati "zdravo za gotovo" samo zato što ste to mnogo puta čuli. Preispitajte. Umesto zabluda izaberite svesno roditeljstvo.

Posledice naše nesvesnosti po dete

Posledice naše nesvesnosti najviše osećaju naša deca. Na izvestan način, oni plaćaju cenu naše nesvesnosti, odnosno, neosvešćenosti. Šta se to dešava kada smo mi nesvesni? Imamo najbolje namere prema našoj deci i mislimo da

nam to daje za pravo da određujemo šta je za njih dobro. Pri tom, nažalost, projektujemo SVOJE a ne uzimamo u obzir dečije potrebe. Zato što želimo najbolje za dete, i naše želje su: najkreativniji vrtić, najbolje rangirana osnovna škola, vrhunski pedijatar, što bolji sportski klub, kursevi stranih jezika za najmlađe uzraste dece, matematičke škole za predškolce, organska hrana, muzička škola, ples, gluma...

Nekako smo zamenili teze. Mislimo da smo detetu dali najbolje ako smo mu obezbedili najbolje iz okruženja: najbolji vrtić, najbolja škola, najbolja učiteljica... Slažem se da je i to važno. Ali, dati najbolje OD SEBE nije isto što i dati najbolje iz okruženja. Uostalom, kada bi pitali decu, osluškivali njihove potrebe, oni bi verovatno izabrali da umesto što pohađaju milion dodatnih vanškolskih aktivnosti, da provode vreme sa nama, ili u igri sa vršnjacima, u mašti, uz svoje hobije.

Takve, preterano ambiciozne roditelje ja nazivam "hiperaktivnim roditeljima". Termin «hiperaktivno» uglavnom koristimo da opišemo decu koja imaju poremećaj pažnje. Hiperaktivni roditelji su oni koji imaju teškoća da isprate ritam deteta jer nameću svoj. "Guše" dete svojim očekivanjima a ta očekivanja prevazilaze mogućnosti trenutnog detetovog uzrasta. Verovatno ih i vi poznajete ili možda njima i sami pripadate, one roditelje koji su stalno zauzeti odvozeći dete od jedne do druge aktivnosti, sve tvrdeći da to dete želi, dete voli? Ne radi se tu o velikoj želji deteta već o velikoj želji roditelja. Koje dete zna sa 5 godina da voli časove engleskog i španskog, časove glume, sporta, gimnastike, baleta? I sve to zbog naših najboljih namera i zbog naše lične neosvešćenosti.

Kako dolazimo do tog razmimoilaženja sa našom decom? Roditelji kažu: „bolje da je na aktivnositma nego da sedi po ceo dan na telefonu“. Delimično se slažem. Ali, radi se o meri. JEDNA sportska aktivnost je dovoljna. SPORTSKA jer će većinu dana u školi dete presedeti, a sport osim fizičke aktivnosti podrazumeva čitav niz prednosti kao što su : razvijanje timskog duha, prihvatanje novog autoriteta kao što je trener, upoznavanja novih vršnjaka i razvijanje novih socijalnih odnosa itd.

Nedavno sam razgovarala sa jednom mamom. Dok mi je nabrajala spisak aktivnosti na koje ide njen sin, pitala sam je: zašto ide na sve to? Odgovorila mi je da želi da njen sin bude ostvarena osoba. Lepa želja, zar ne? Ali, šta vi mislite da li je ova mama ostvarena osoba? Nije. Ako je vaše dete pretrpano nekakvim rasporedom, zapitajte se u kakvoj je to vezi sa vama? Koliko je vama lako (ili teško) da budete sami sa sobom, u miru? Umete li vi da ne radite ništa? I zašto ne?

Drugačije rečeno, zato što ova mama ne može da bude sama sa sobom, u miru, natovarila je bezbroj obaveza svom sinu.

Kako se dete ponaša kada su njegovi roditelji previše zahtevni, kada ga ne razumeju i ne prate njegov ritam razvoja, kada stalno nešto od njega traže i očekuju? Na jedan od dva načina: ili se prilagođavaju ovakvim, hiperaktivnim roditeljima ili se ne prilagođavaju, odnosno, opiru.

1. PRILAGOĐAVANJE DECE HIPERAKTIVNIM RODITELJIMA. Deca koja popuste i dozvole da im roditelji isplaniraju svaki trenutak različitim obavezama ne čine to zato što te obaveze vole (kako roditelji pogrešno misle), već zato što nemaju dovoljno snage da se usprotive. Ponekad pristaju zbog straha od kazne, ponekad zato što misle da će tako oni doprineti harmoniji u roditeljskom domu gde se mama i tata svađaju, ponekad zato što misle da je «biti dobar» jedini put da se oseća voljeno. Međutim, deca koja popuštaju hiperaktivnim roditeljima imaju manjak samopouzdanja jer vremenom postaju svesni svoje slabosti što ne uspevaju da se «izbore» sa svojim roditeljima a to se primećuje i u kontaktu sa roditeljima i sa vršnjacima.

2. NEPRILAGOĐAVANJE DECE HIPERAKTIVNIM RODITELJIMA. Deca koja uspevaju da se odupiru roditeljskim zahtevima, imaju burno i teško odrastanje. Njihovi odnosi sa roditeljima su sudari tvrdoglavih priroda, prepuni svađa, otpora, inačenja. Iako u ovakvim porodičnim odnosima nikome nije lako, za dete je bolje da se opire i sukobljava, jer tako uči da se ne boji da kaže svoje mišljenje i da se za njega bori.

POSLEDICE po dete našeg NESVESNOG ponašanja su najčešće ove 3 : 1.Nesigurnost, 2.Potisnute emocije i 3. Ograničena komunikacija. Zašto nesigurnost? Osećanje stalnog procenjivanja i našeg stalnog nezadovoljstva njihovim postignutim rezultatima stvara nesigurnost. Čak i kada roditelji nisu „strogi“,ili nisu skloni kažnjavaju, deca postaju hipersenzitivna na naznake razočaranja ili na njihove neverbalne znake kao što su pogled ili izraz lica. Nesigurna deca nemaju poverenja u sopstvene mogućnosti, odrastaju u strahu od greške ili neuspeha pa se teško odlučuju da preduzimaju bilo kakve rizike.

2. POTISNUTE EMOCIJE. Kada dete primeti, iz svog iskustva da su pojedini delovi njegove ličnosti roditeljima nepoželjni, ono dobija poruku da nije prihvaćeno takvo kakvo jeste pa brzo nauči da potiskuje svoje emocije.

3. OGRANIČENA KOMUNIKACIJA. Kada smo usmereni na postignuća, zaboravljamo da sa detetom razgovaramo o njemu već razgovaramo samo o tome šta je bilo, na primer, u školi, ako mislimo da je to najvažnija oblast. Svodimo ga na ulogu učenika a ono ima mnogo drugih uloga u svom danu.

Upravo kao što i vi niste samo mama ili tata, samo komšija, radnik, kum, prijatelj... već sve to zajedno i još mnogo više od toga, tako i vaše dete ima svoje brojne uloge u svakom danu. Međutim, ako vi razgovarate samo o jednoj od njegovih uloga, poručujete mu da vas sve druge oblasti njegovog života ne zanimaju. Ograničena komunikacija koja traje u kontinuitetu, vremenom dovodi do potpunog gubitka komunikacije sa detetom.

U mojoj "Školi za roditelje" ponekad pitam roditelje koje su im ambicije u odnosu na njihovu decu? Uglavnom su te ambicije preterane, i odnose se na školski uspeh i ocene. Ne vide teškoće, niti u niti u njihovom međusobnom odnosu, niti u detetovom sazrevanju (karakter, osobine, vrednosti koje stiče), niti u njegovom ponašanju (da li je raspoloženo ili nije, da li ima prijatelje ili nema, da li ima samopouzdanje...) I to je, ustvari, najveća posledica naše neosvešćenosti. Mi našu decu NE POZNAJEMO. Ne vidimo ih onakvim kakva jesu. Ili, drugačije rečeno, vidimo samo ono što želimo da vidimo. Sećate se iz naše prve lekcije onih naočara koje držimo na vrhu glave, tražimo ih svuda, ali baš zato što su nam tako blizu, ne vidimo ih. Promiče nam i ono što je našoj okolini očigledno: deca su nam umorna, dezorijentisana, bezvoljna, bez osmeha. Ne igraju se, zaboravili su da se druže, deluju kao odrasle osobe ali u smanjenom fizičkom pakovanju.

Razmislite i vi: koliko su vaše ambicije usmerene na dete a koliko na vas? Posle dvadeset pet godina rada, još uvek čekam da se pojavi neko ko će reći da mu je ambicija da bude što bolji roditelj ili da će pokušati svoje dete da nauči optimizmu, ili da ga nauči da razmišlja "svojom glavom", kako da stiče i čuva prijatelje, ili da ima što bolji smisao za humor... Ustvari, možda sam sa tim svojim očekivanjem da se pojavi takav roditelj preterano ambiciozna ja.

Zajedničko odrastanje – nove uloge roditelja i dece

Kada pitate malo dete: ko si ti? ono najčešće odgovori: ja sam dete. Znate li kako odrasli odgovaraju na pitanje ko si ti? Najpre pomisle na svoje zanimanje, pa kažu: ja sam frizer, psiholog, sportista ili se sete odnosa koji su im važni pa kažu: ja sam mama ili tata, ja sam nečija sestra, nečije dete, ili ... Ustvari, za razliku od dece koja još uvek pamte suštinu, mi smo sebe sveli na uloge.

Slično tome, kada pitate dete šta će biti kada poraste, ono ima neki odgovor. A mi odrasli? Mi jedni drugima to pitanje niti postavljamo niti o njemu razmišljamo. Možemo o sebi, posle osamnaeste godine razmišljati kao

odraslima ali, ko kaže da smo porasli? Evo, podite od sebe. Imate li vi odgovor na to pitanje: šta ćete biti kad porastete? Verovatno nemate. Kada ste počeli da verujete da više NE RASTETE? Šta nas sprečava da postanemo to što želimo da budemo kad porastemo? Zašto bi prestali da pokušavamo?

Ja verujem da mi stalno možemo i da stalno treba da rastemo, jer, nikada ne moramo da prestanemo da učimo. Zar ne? Posebno u odnosu sa decom, posebno u vremenima ovakvih izazova kakve imamo sada i ovde, upravo se zajedničko odrastanje nas i naše dece sve više nameće kao neophodnost.

Stav po kome su roditelji vodiči i učitelji svojoj deci, sa jedne strane, a deca njihovi učenici, zagledani u mame i tate kao vrhovne autoritete, sa druge strane je prevaziđen. Više nema suprotstavljenih strana. Do nedavno je bilo uobičajeno da ste vi učitelj a dete učenik. Tako:

VI KAO UČITELJ. Šta to znači? Vaše dete je od najranijeg uzrasta zagledano u vas. Ono ima svoje potrebe, i fiziološke i emotivne a vaša odgovornost u ispunjavanju ovih potreba je ogromna. To je posebno značajno za period ranog detinjstva, jer se upravo u prvih nekoliko godina života razvija najveći procenat mogućnosti mozga.

DETE KAO UČENIK. Prva detetova učionica, još pre rođenja je mamin stomak, a prvi učitelj upravo mama. Kada se rodi, dete će kopirati način komunikacije, usvajati vrednosti, preuzimati modele ponašanja svojih roditelja.

Ali, šta mislite, mogu li ove uloge biti i drugačije? Možete li da zamislite situaciju gde vi nešto učite od svog deteta? Ako ništa drugo, barem nešto o sebi?

VI KAO UČENIK. Sa rođenjem deteta, menjaju se prioriteti. Ako ste izabrali da se u potpunosti posvetite detetu, to znači da ste zaboravili na sopstvene potrebe. Počeli ste da se učite roditeljstvu a prestali da učite o sebi. Ipak, ono što niste o sebi savladali (ustaljeni obrasci ponašanja, emotivne blokade, limitirajuća uverenja...) pojaviće se kao prepreka i u vašem odnosu sa detetom.

DETE KAO UČITELJ. Većina roditelja upravo ulogu da i oni nešto mogu da nauče od svoje dece teško prihvata. Ipak, činjenica je da su deca u mnogo čemu superiornija od svojih roditelja. Njihova najočiglednija premoć, (ali ne i jedina), se vidi u internet komunikaciji, tehničkoj inteligenciji koja se podrazumeva već samim tim što je sastavni deo njihovog života od ranijeg uzrasta.

Više nema ovih uloga učitelja i učenika. Zajedničko odrastanje je isprepletani, uzajamni proces. Obuhvata građenje takvog odnosa da koliko mi učimo našu decu, toliko možemo i mi učiti od njih. Šta nam onda valja činiti? Te osnovne

stavke zajedničkog odrastanja nazivam 5 P. To su: potrebe, praćenje, prihvatanje, procena, pokušaji.

1. **POTREBE.** Razvijajmo svesnost o svojim potrebama. Što smo svesniji svojih (posebno neispunjenih) snova i ambicija, moći ćemo da za njih preuzmemo odgovornost umesto da očekujemo od dece da svoje živote posvete njihovom ispunjavanju.
2. **PRAĆENJE.** Vaše dete nije isto kao juče. Pratite ga u njegovom rastu i promenama u svakoj razvojnoj fazi.
3. **PRIHVATANJE.** Kao što je to nama potrebno, i detetu je potreban doživljaj da je „dovoljno dobro“, da zna da je prihvaćeno onakvo kakvo jeste. Prihvatimo i nesavršenost našeg odnosa. Kada mi naučimo da se naljutimo, posvađamo i oprostimo, a da to ne bude uvek preterano dramatično, onda i deca od nas uče da je ovaj proces „prekida i popravki“ prirodan i neminovan.
4. **PROCENA.** Kada procenjujemo neko detetovo ponašanje, važno je da naša očekivanja budu primerena njegovim mogućnostima i realnosti.
5. **POKUŠAJI.** Stalno pokušavajte da jačate poverenje između vas i deteta, dobru komunikaciju, razumevanje, svoju doslednost. Na primer, kada ste dosledni, to u vama budi osećaj samopouzdanja i sigurnosti da znate šta radite i da ste uvereni u svoje odluke. Kada uspete da formirate detetovo osećanje poverenja u vaše odluke, ono vas sluša bez potrebe da se opire. Ovakav vaš autoritet je zasnovan na međusobnom uvažavanju, a ne na strahopoštovanju. Sa druge strane, kada su vaše odluke ishitrene, nestalne, emotivno obojene... dete ne može da veruje da su one zaista dobre, već misli da su plod vašeg trenutnog raspoloženja. Psiholozi nam govore da moramo biti UVEK dosledni. Ali, prirodno je da se ponekad predomislite nad nekom svojom odlukom ili da ne možete da je sprovedete. Priznajmo, niko ne može biti dosledan, baš uvek, 24/7 do kraja naših života. To je više ideal kome se teži. Već je dovoljno teško da stalno pokušavamo da taj ideal dostignemo.

Radujem se kad vidim da se roditelji dovijaju i uspevaju da pronađu svoje načine za razumevanje odnosa koji su im važni. To je delimično i neophodno jer, bar u roditeljstvu, nema univerzalnih odgovora. Pronalaze načine da odrastaju zajedno sa decom, sa svima uspostavljajući različite odnose, svesni da su ti odnosi podložni čestim promenama. Na primer, jedna mama mi je pričala kako se njen muž prema svima u njihovoj kući ponaša različito. Tako, kad se sa posla vrati kući, njoj kaže: “Zdravo”, dete poljubi, sa psom se poigra, kad legne da se odmori, na grudi stavi mačku a

prijatelju telefonom govori: "Brate, šta bih ja bez tebe..." Ova mama je mislila da u toj relaciji sa njenim mužem najbolje prolazi mačka, ali, zapravo, moguće je da je ovaj tata uspevao da napravi različite odnose bliskosti sa svima njima, baš po meri njihovog zajedničkog međusobnog zadovoljstva.

Kada posmatrate svoju ulogu mame ili tate kao proces zajedničkog odrastanja sa detetom i kada date sebi slobodu da se svom roditeljstvu učite umesto da se pretvarate da sve odlično poznajete, onda je vaše roditeljstvo, pored toga što je najteži, istovremeno i najlepši, posao na svetu. Bićete rasterećeniji a vaše zajedničko vreme iskorišćeno na najbolji mogući način. Sa porastom ličnog osveščivanja postaćete i zahvalniji za sve ono što vam se sada podrazumeva. Lično, žao mi je što shvatamo "zdravo za gotovo" ono što je lako moglo biti drugačije. Na primer, kada se dete rodi "zdravo i pravo" niko ne kaže: "Zašto se ovo baš meni desilo?" Mislimo da se ta vrsta sreće nekako podrazumeva. Bezbroj je takvih primera u svakom danu.. Nesvesni smo. Toliko toga shvatamo olako, kao da smo to nekako zaslužili a često nismo.

Kooperacija umesto poslušnosti

Kooperacija je izraz za saradnju, usklađenu delatnost više osoba. Sa druge strane, poslušnost se odnosi na spremnost za postupanje po nalogu drugog. Odnosno, jedna osoba (roditelj) daje neki nalog dok druga osoba (dete) taj nalog sprovodi. Poslušnost može biti dobrovoljna ili nametnuta ali su deca češće poslušna ne po svojoj volji već zato što osećaju da MORAJU da postupaju na određeni način. Zato, ova poslušnost jeste NAMETNUTA.

Priznajmo, lakše je gajiti dete koje se ne opire, koje pokorno sluša svaku našu reč, čak i kada radi ono što mu ne odgovara. Međutim, gde su emocije tog deteta koje se ne opire? Duboko u njemu, potisnute su tuga, bes, strah. Vaspitni cilj SVESNIH roditelja je kooperativno dete. Ono nije izrazito poslušno i disciplinovano (ne sluša svaku vašu reč samo zato što je vi izgovarate), ali nije ni buntovno (ne inati se samo da bi vama protivrečilo), već dete spremno na saradnju. Baš kao i kooperativan roditelj ume da čuje, ponekad posluša, ponekad ne posluša, ali izražava svoje stavove bez straha. Između ovakve dece i roditelja povremeni sukobi i konflikti su neophodni ali se oni i prevazilaze, upravo zato što bazu njihovog odnosa čini spremnost da se međusobno razumeju.

Nekad se čini da je poslušnost važna da bi život bio jednostavniji: samo neka dete pojede taj ručak, samo kada bi odustalo od izlaska, samo nek već jednom

počne da uči... Ali, poslušnost bez razumevanja - znak je detetovog straha i roditeljske manipulacije tim strahom. Vaše obraćanje koje od deteta traži samo poslušnost utiču da dete, što je starije, sve više uči da manipuliše, a tada je vaš uticaj na njega, ustvari, najmanji. Osim toga, svako insistiranje na poslušnosti uglavnom dovodi do kontraefekata i do dodatnog detetovog povlačenja u sebe. Na primer: mora li vaše dete u uzrastu od 3 godine da se javi svakoj komšinici kojoj se javite i vi? Zašto? Naime, vaš odnos sa tim osobama je drugačiji (imate neke zajedničke teme, više iskustvenih doživljaja, sopstvene utiske o njima...) nego što ih ima vaše dete. Da li vam je važnije šta će okolina misliti o detetu ili da mu dozvolite da se barem u vašem prisustvu ponaša spontano? Jednog dana, dete će se javiti komšinici. Ali, da li će se javiti tada kada ste vi smislili, zavisi od vašeg postupanja: da li ste radili na saradnji ili na poslušnosti?

Kooperaciju negujete razgovorom. Kakvim razgovorom? Postoji pet osnovnih pravila:

1. **OBJAŠNJENJE.** Objasnite zašto vam je određeno ponašanje važno. Ako vi na nečemu insistirate, važno je da budete svesni zašto to radite. Na primer: kada izgovarate rečenicu: „Stalno se vrtiš, sedi već jednom mirno i ne pomeraj se“, zašto to činite? Da li je to pitanje detetove bezbednosti ili, je možda vama lakše da obavljate svoje poslove dok je dete mirno?
2. **POSTUPAK A NE DETE.** Ako već kritikujete uvek stavite akcenat na postupak a ne na dete. Jer, vaša kritika treba da ima za cilj da dete promeni (popravi) neko svoje ponašanje. Na primer: bolji efekat postižete rečima: „Ne dopada mi se što si udario sestru“, (jer time kritikujete određeni postupak) nego : „Opet si nevaljao“ (jer time kritikujete dete kao osobu)
3. **IZBOR.** Već na uzrastu od dve godine deci možete ponuditi različite izbore. Budite svesni uzrasta na kome je vaše dete jer će od toga zavisiti i izbori koje mu nudite. Na primer: „Možeš oprati zube pre ili posle priče za laku noć, to je tvoj izbor“.Sa druge strane, ne postavljajte im pitanja sa mogućnošću izbora odlučivanja kada se radi o vremenu kada jedu, spavaju, idu u vrtić ili ispunjavaju neku svoju obavezu. Neki segmenti života nisu stvar dogovora, da biste pitali dete za mišljenje, već vašeg autoriteta i uverenja.
4. **NAČIN.** Kada na nečemu insistirate, obratite pažnju na način kako to činite, Recite šta želite umesto šta ne želite. Deca predškolskog uzrasta misle u slikama, pa ono što im govorite, urezuju u svoje pamćenje na

nesvesnom nivou. Kada kažete: "nemoj da trčiš" ono sebe vidi kako trči, pa će trčati još više. Ali, kada kažete: hodaj sporije, povećavate mogućnost da vas posluša i hoda sporije.

5. SLUŠANJE. Budite strpljivi u razgovoru, oslušajte i ono što vam dete govori ali i ono "između redova" kako bi što bolje uspeali da protumačite neku situaciju. Primer, vaš sin insisitra da izađe da igra fudbal sa drugarima umesto da ostane kod kuće da uči. Ako ga, odmah kaznite jer nije poslušao dogovor sa vama da mora da uči, nikada nećete saznati u čemu je, ustvari, problem. Ali, ako popričate sa njim u miru možete otkriti da mu je važno da bude prihvaćen u društvu i da misli da mora da izađe sa njima svaki put kada ga društvo pozovu. Slušanjem, prisutnošću u razgovoru postigli ste cilj i vi i dete. Najkraći mogući opis ovog primera je: KOOPERACIJA.

Dva najvažnija pitanja za negovanje kooperativnog ponašanja kod deteta se takođe odnose na pokazivanju poštovanja detetu kao ličnosti. To su pitanja:

- ŠTA TI MISLIŠ? Deca obožavaju da ih pitate za mišljenje. Kažite detetu da želite da čujete njegovo razmišljanje o nečemu i pustite ga da priča. Ukoliko se sa nečim ne slažete, tako i recite, ali bez uvreda, podsmeha, etiketiranja.
- KAKO SE OSEĆAŠ? Dozvolite detetu prostor gde neće morati da igra različite uloge, već gde može biti opušteno, svesno da je prihvaćeno takvo kakvo jeste. Nema boljeg mesta za pokazivanje emocija nego što je porodični dom.

Konačno, razmislite o porukama koje vi upućujete svaki dan. Na primer, sa kojim rečima dete ispraćate u školu? Većina roditelja ovom prilikom kaže: „Budi dobar“, ili: „Čuvaj se“, nesvesni da su ovom ličnom strepnjom poslali poruku da je svet prepun opasnosti, da je neophodno biti poslušan ili pažljiv, jer će se, inače, ko zna šta strašno dogoditi. Sa druge strane, kada biste izabrali da kažete: „Lepo se provedi“ ili: „Uživaj u današnjem danu“, poručili biste detetu da život nije samo niz opasnosti već, pre svega, izazova i mogućih radosti. Poslušnost ne mora biti vrlina. Uobičajena roditeljska rečenica: "Budi dobar", nosi poruku poslušnosti, pasivnog ponašanja, trpeljivosti. Umesto toga, radije recite : BUDI DOBRO.

Jedno afričko pleme ima predivan običaj. Kada neko uradi neku lošu stvar, okruže ga svi iz plemena i u naredna dva dana se prisećaju svega dobrog što je pre toga uradio i zahvaljuju mu na tome. Članovi plemena veruju da svaka osoba donosi neko dobro našem svetu, ali takođe, svako od nas, dok stremi tom dobru, napravi i pokoju grešku. Ovo pohvaljivanje ima za cilj da se podsetimo ko smo i kojim vrednostima težimo.

U svesnom roditeljstvu, ovakvo ponašanje nazvali bi EMOCIONALNO INTELIGENTNO.

Iako se može pomisliti da svesno roditeljstvo podrazumeva odsustvo svake discipline, to nije tako. Vi niste pasivni posmatrač, već aktivni učesnik vaspitavanja deteta. Ali, roditeljstvo novog doba, traži, očekuje i nudi moderne vaspitne metode. Princip kazni i nagradi je odavno prevaziđen. Nije to samo zato što nije davao rezultate, koliko zato što deca novog doba često PRERASTU svoje roditelje.

Hajde da vidimo koji su to osnovni nedostaci i kažnjavanja i nagrađivanja. Kaznama (posebno fizičkim kao što su: batine, šamar, "čuška", udarac...) možete postići da neko dečije ponašanje zaustavite u određenom trenutku, a možda čak i sprečiti da se ono ponovi. Međutim, dete neće promeniti svoje ponašanje zato što je razumelo neku lekciju već zbog straha od vaše kazne i vas. Jedini izuzetak je udarac po ruci u takozvanim "pec, sec, boc opasnim situacijama", ali, čak i tada, odmah nakon toga, objasnite mu zašto ste to uradili. Ni drugi oblici kažnjavanja kojih se roditelji sete (na primer, oduzimanje mobilnih telefona, zabrana odlaženja na treninge koje deca vole da bi popravili ocene iz predmeta koje ne vole... osim što nemaju nikakvog logičkog smisla, ne daju ni rezultate.

Šta su nedostaci nagrađivanja? Nažalost, naše nagrade uglavnom imaju oblik podmićivanja. Ukoliko detetu dajete poklon (nagradu), kada uradi nešto dobro vi ga, u stvari, podmićujete. To će ga naučiti manipulaciji, pa će veoma brzo početi da očekuju nagrade za određena ponašanja, ili za izvršavanje svojih obaveza i stvoriti vašu uzajamnu, međusobnu, manipulativnu vezu. Ali, zato, nagrada kao gest, verbalna pohvala ili neke materijalne stvari u dogovoru sa detetom u vidu poklona, ali nevezano za konkretno ponašanje je uvek dobrodošlo. Privilegije takođe mogu da budu nagrade koje dete stiče nekim svojim izuzetnim ponašanjem. Privilegije mogu biti dodatno vreme gledanja TV-a, kasniji odlazak u krevet, još jedna pročitana priča, nešto što se detetu dopada i u čemu ono uživa.

Dakle, složićemo se da deca moraju biti vaspitavana, ali ne putem kazni ili nagrada. Kako onda?

UZROK-POSLEDICA Model. U našem jeziku reč „posledica“ uvek ima negativnu konotaciju, a to ne mora biti tako. Ako ste navili budilnik na vreme (uzrok), stigli ste na posao na vreme (posledica). Ako je vaše dete učilo, na primer, biologiju (uzrok) povećava šanse da dobije dobru ocenu iz biologije (posledica). Dakle, posledice mogu biti i pozitivne a svako naše ponašanje ima svoje ili pozitivne ili negativne posledice. Zato je ovaj model istovremeno i model vaspitavanja ali i način učenja životnih lekcija za dete. Evo primera: vaše dete se igra loptom u stanu, a to u vašoj kući nije dozvoljeno ponašanje. Kako bi trebalo vi da odreagujete? Opomenete ga. Ono, na primer, nastavi sa svojim ponašanjem. Kažete mu šta ćete preduzeti. Ono nastavlja sa svojim ponašanjem. Zatim, primenite posledicu. S obzirom da ona treba da je uvek u vezi sa nekim konkretnim postupkom, posledica može biti oduzimanje lopte. Ili, primer: ako dete gleda tv ili igra igrice duže od vašeg dogovorenog vremena, posle opomene, odgovarajuća posledica može biti da ugasi tv ili oduzmete tablet ili telefon sa igricama. NERECIPROČNA kazna bila bi da detetu zbog lopte zabranite da ide kod druga na rođendan, ili ga udarite ili ga pošaljete na grdnju kod tate... Zato što NE POSTOJI logična veza koju bi memorisalo između uzroka (svog konkretnog ponašanja) i posledice (načina na koji ste ga kaznili) isto ovo ponašanje će ponavljati, sve dok vaša kazna ne postane recipročna, ili dete samo od sebe ne preraste ovo ponašanje. Naravno, nije lako za svaki dečiji postupak naći odgovarajuću posledicu. Jer, šta ako vas dete laže ili ne ispunjava svoje kućne obaveze... tada, možete napraviti dogovor i odrediti posledicu za neispunjavanje tog dogovora.

OBJAŠNJENJE. Česta roditeljska rečenica: "Rekla sam ti hiljadu puta..." znak je da RODITELJ treba da nešto nauče i promene, a ne dete. Zamenite kvantitet kvalitetom. Nije potrebno da istu stvar objašnjavate mnogo puta, već da to učinite jasno, nedvosmisleno, na način primeren uzrastu. Već od četvrte godine možete sa detetom i razgovarati šta ono misli o pojedinim pravilima koje vi uvodite. To ne podrazumeva da ćete njegovo mišljenje obavezno uvažiti, ali će detetu poručiti da vam je njegovo mišljenje važno.

Osim toga, svaka vika (način obraćanja, grimasa na licu, neverbalna gestikulacija) je oblik kazne. Primetićete da što vi više vičete, dete će manje reagovati. To je samo znak da ste svoj glas „potrošili“, da ste previše vikali i da je dete vremenom postalo otporno, imuno a vaše vikanje je usvojilo kao uobičajen način ophođenja. Čuvajte svoje reči, svoj glas i umesto toga pokušajte da razgovarate. Kada nešto ne uspevate da mu objasnite, čučnite ispred njega. Kada ste u istoj fizičkoj ravni, ono nije prinuđeno da sa strahom

gleda u visinu, to jest u vas koji nešto vičete ili pretite, lica izobličenog gimasom i pretećom gestikulacijom.

Neki od načina da postignete dogovor umesto da nagrađujete i kažnjavate su:

- KAKO BI TI? Pitajte dete: Šta bi ti sad uradio da si na mom mestu, a ja na tvom? Ako detetov uzrast dozvoljava napravite i pravila zajedno i dogovor šta se dešava ako neko od vas prekrši taj dogovor. Takođe, kad god je moguće, svoje zahteve, pravila, odluke dogovorite UNAPRED, odnosno, ranije. Tako dajte detetu priliku da se navikne, "preradi" u glavi ono što se od njega očekuje. Ukoliko zna unapred šta ga čeka zbog određenog ponašanja, više će voditi računa.
- IGRA. Iskoristite igru kao sredstvo učenja. U igri uloga, postavite različite, svakodnevne situacije. Na primer: »hajde da se igramo da smo ti i ja u prodavnici igračkaka. Ja ti objasnim da sada ne možemo da kupimo neku igračku a ti insistiraš i vičeš i plačeš i... «. Imitirajte dete, promenite glas, uložite napor da ga iznervirate onoliko koliko ono obično iznervira vas. Uvek koristite stvarne situacije iz vašeg života. Tako dete stiče lični doživljaj o svom ponašanju koje vi želite da ono promeni. Kada to razume, napravili ste OSNOVU da dalje dogovorom dođete do ponašanja kojim će biti zadovoljno i ono i vi.

I, ne zaboravite da su za dečije razvijanje samopouzdanja, za vaš dobar međusoban odnos ali i za vaspitavanje putem dogovora a ne putem kazni i nagrada neophodne POHVALE.

Zato, potražite priliku da pohvalite svoje dete kad god ste njime zadovoljni. Setite se da je vaše pohvale vredan i detetov trud i uloženo vreme, a ne samo postignuti rezultati. Pohvala motiviše dete da radi i trudi se još više. Ne brinite da ćete ga pohvalom "razmaziti" i učiniti manje dobrim nego što u stvari jeste. Naprotiv, da bi se razvilo u samopouzdanu osobu, dete mora da ima odgovarajuću potvrdu a ne samo da misli ili da pretpostavlja, da ste njime zadovoljni, i da je njegovo ponašanje prihvaćeno.

Razumevanje prve i druge reakcije

Na svaki postupak, detetov ili nekog drugog iz našeg okruženja možemo reagovati na više načina. Prva reakcija je ono što prvo učinimo, kada su emocije

najjače, najizraženije, bez razmišljanja o mogućim posledicama takve naše reakcije. Druga reakcija je staložena, promišljena, racionalna. Ona izražava naše stvarne brige i strahove.

Evo jednog primera: vaša ćerka tinejdžerka kasni iz svog večernjeg izlaska. Kada se konačno pojavljuje, vi "skaćete" na nju i vićete na sav glas: "Gde si do sada? Znaš li koliko je sati?" pretite joj da je više nećete nigde pustiti, da ste izgubili poverenje u nju. To je vaša PRVA reakcija. Zašto to radite? Zato što ona nije poštovala dogovor, zato što vi morate da imate autoritet, zato što ste ljuti i ne možete/ne želite da se kontrolišete. Ali, odakle dolazi ova ljutnja?. Razmislite da li i na koji način ovakvo vaše ponašanje lići (ili je možda suprotno) ponašanju vaših roditelja iz vremena vašeg detinjstva. Ova vaša prva reakcija svakako nije dobra, jer kada vi ovako reagujete, pokazali ste svojoj ćerci da ona nema pravo na grešku jer inače, vi odmah vićete i stavljate joj do znanja da nećete tolerisati takvo ponašanje. Tako ste zalupili vrata svakoj daljoj komunikaciji a vaša ćerka nema mnogo izbora kako da vam odgovori. Može da se ljuti i ona, da ćuti, ili da se brani.

Ali, ako bi, dok je čekate da se vrati iz svog provoda, razmislili, "uhvatili" i OSVESTILI svoje misli, kakve bi to misli bile? Razmislite.

Možda : Zašto li se ne javlja? Da li je sve u redu? Da li je bezbedna? Da se nije nešto dogodilo?

Ustvari, vaša autentična reakcija je strah ili zabrinutost a ne ljutnja. Zar ne?

Kada osvestimo svoje stvarne, duboko potisnute emocije, i naše reakcije su drugačije. Tada, umesto da vićemo, mi govorimo ono što je naše AUTENTIČNO, UNUTRAŠNJE stanje. Na primer: "Tako mi je drago što te vidim, brinula sam da ti se nešto moglo dogoditi..." Ova druga reakcija otkrila bi naše prave emocije, potrebe i strahove i omogućila dalji razgovor sa detetom.

Postoji u svemu tome određeni paradoks : mi se ne snalazimo ni sa sopstvenim emocijama a želimo da kontrolišemo dečije. Zato što želimo da poštedimo i zaštitimo decu od svakog povređivanja, sada na njihova osećanja reagujemo tako što ih banalizujemo i minimalizujemo. Tako, besnu decu kažnjavamo, tužnoj skrećemo pažnju, zastrašenu uzimamo u zaštitu... a zapravo im ne dozvoljavamo da imaju svoje emocije i jasno ih izražavaju. Zaboravljamo da nije u našoj moći da sprečimo da određene emocije povređuju našu decu, ali i da je doza stidljivosti, tuge, strahova NEOPHODNA i deo zdravog odrastanja, baš kao i radost, zadovoljstvo, ljubav.

Na primer: dete koje se igra kockama i ne uspeva da ih složi kako je zamislilo, u jednom trenutku će se verovatno razbesneti, početi da ih baca svuda oko sebe, više... Šta mi tada govorimo? Koja je naša prva reakcija? Verovatno: "Prestani da besniš. Ako ne umeš da se lepo igraš – ostavi kocke. To nije za bacanje po sobi." Dete to razume, prima kao poruku: "Mora da sam jako loš kad me mama/tata ovako grde. Biti besan znači biti loš". Ali, ukoliko razmislite, osvestite ovu situaciju, prihvatite emociju besa, vaša reakcija bi bila potpuno drugačija: "Vidim da si besan. I mene često razbesni kad ne završim posao kako treba. Ponekad mi pomogne kad se malo odmorim pa pokušam ponovo." Ovakvu vašu reakciju dete prima: "Biti besan je u redu. To se svima dešava".

Ili, drugi primer: Vaše dete je palo i sada plače. Šta je vaša prva reakcija? Verovatno pokušaj da ga zaštitite a prva rečenica je: "Nije to ništa, proći će". Vi, na ovaj način ignorišete da dete plače ili zato što ga ta povreda fizički boli, ili, ako ga ne boli, zato da bi privuklo vašu pažnju. Ono ima pravo i na jedno i na drugo. U oba slučaja, to jeste NEŠTO. Ako negirate njegova osećanja, potrebe, boli... vi ga dodatno povređujete. Zato, pokušajte da kontrolišete svoje reči. Dozvolite mu pravo na emocije. Ne pričajte kako ne treba da bude tužan, i kako nema razloga da se oseća loše. Ne govorite rečenice: "Ne brini zbog toga. Nije to ništa. To je smešno. Nije važno." Dete nema vaše iskustvo i vaše kriterijume. Za njega jeste važno. Za njega jeste bolno. Umesto toga, pokažite da razumete. "Znam, teško je, znam to mnogo boli, i meni je teško kada se jako udarim, da se to desilo meni i ja bih bio tužan..."

Takođe, kakva će biti vaša reakcija na neki detetov postupak uveliko zavisi od vašeg trenutnog raspoloženja. Evo jednog primera: Dete vam je obećalo da će danas konačno srediti užasan nered u svojoj sobi. Vraćate se sa posla, deteta nema a soba je u potpunom neredu, kao i inače. Ubrzo dolazi i dete. Kako vi reagujete?

A kako biste reagovali ako ste tog dana dobili povišicu plate, priznanje od šefa da je izuzetno zadovoljan vašim radom? Ili, kako bi reagovali ako ste čuli da je vaš blizak prijatelj imao saobraćajni udes? A kako bi reagovali ako ste bili u detetovoj školi i pronašli nove jedinice u dnevniku? A kako bi reagovali na nered u sobi ako vas je juče dete iznenadilo nagradom iz fizike?

Upravo zato što naša dnevna raspoloženja bitno utiču na ponašanje prema deci, pokušajte da se najpre smirite i opustite pre nego što nešto kažete ili uradite. Potrebno je vreme da se iskontrolišete i umesto da kažete svoju prvu

reakciju kažete onu drugu koju ste PROMISLILI, jer druga reakcija neće biti toliko obojena vašim dnevnim raspoloženjem.

Dakle, kada znamo da naša reakcija ustvari nema veze sa spoljašnjim okidačem (kao što je detetov postupak) imamo mogućnost da tu svoju emociju i rešavamo.

Reaktivnost je kao ogledalo pa mislimo da su deca kriva za naše reakcije. Mi reagujemo na dete a to je pogrešna osoba. Treba da reagujemo na sebe (ne u smislu da se na sebe ljutimo, nego da vidimo šta u nama uzrokuje tu reaktivnost). Šta znači to ogledalo? I možemo li da vidimo, to kada se ljutimo, na koga smo ustvari ljuti?

Više o tome u našoj sledećoj lekciji.

Kada ste ljuti na koga ste, ustvari, ljuti?

Zamoliću vas sada da razmislite o svom ocu. I odgovorite, sami sebi na pitanje: Koja vam je prva asocijacija kada ga se setite iz perioda svog detinjstva? A koja vam je prva asocijacija kada pomislite na svoju majku? Nema dobrih ili loših odgovora, važe se samo oni kojih se prvih setite.

Zašto vas to pitam? Unazad dvadeset pet godina upoznajem roditelje koji dolaze u moju Školu sa željom da promene neko ponašanje kod svoje dece. Njih takođe pitam:

- Dobro, a kakvi su bili vaši roditelji? Koja vam je prva asocijacija kad sada, sa ove distance, pomislite na svog oca? A na majku?

Veoma se retko dešavalo da neko ima pozivine asocijacije. Nažalost, čak i sa velikom vremenskom distancom, kada pogledamo u svoje detinjstvo i svoje roditelje, odjednom, izbiće čitava reka nekakvih optužbi i zameranja (na primer, čujem odgovore da su bili „teški, strogi, suzdržani, materijalisti, agresivni, sebični, kontrolori, posesivni, emocionalno zaleđeni“...

Znate li zašto to pitam? Zato što ti delovi naših roditelja koji nam se nisu dopadali tada a ne dopadaju nam se ni danas, čim su nam to prve asocijacije – bez obzira što to ne želimo da priznamo, upravo ti delovi postoje i u nama sada.

Tako, kada smo mi kao odrasle osobe ljuti na svoje roditelje, na iveran naćin, na sebe smo ljuti.

Ponekad pitam i: Da li postoji neka osobina vaših roditelja za koju ste govorili da takvi sigurno nećete biti prema svojoj deci? Spremna sam da saćekam odgovor koliko god je potrebno, ali on uglavnom stigne veoma brzo. Ustvari, što se brže setite takve osobine, što nešto izraženije niste podnosili, raste mogućnost da ste upravo to isto u sebe dublje potisnuli.

Realno govoreći, svi smo mi postali pravi majstori u potiskivanju. Evo, zašto je to tako. Kada osvestite da neku osobinu kod vašeg oca ili majke zaista nikada niste podnosili, šta radite? Da li ih suoćavate sa time, po principu:

„Tata, dođi da te suoćim sa temom – npr. agresije, ljutnje ili laganja, da vidim zašto si dok sam ja bila dete bio toliko besan ili zašto si me lagao sve što si hteo, šta je to što je tada uzrokovalo te osobine u tebi? Ili, hajde da već jednom vidimo onaj tvoj problem sa alkoholom... Naravno da to ne ćinimo, a i kako bismo – to je onaj najranjiviji, najbolniji deo nas. Nećemo valjda ponovo ćeprkati po onome od ćega smo brže-bolje odrastanjem jedva pobegli? Pa, šta onda radimo? Kažemo: „To nema veze sa mnom“ i umesto da se s tom temom suoćimo, mi je potisnemo duboko, duboko u sebe, duboko do zaborava. Odnosno, na nekom površnom nivou mislimo da smo zaboravili a u stvari... nismo.

Nažalost, potiskivanje uvek naće naćin da se pojavi na površini, kasnije u životu. Kako? Najćešće na jedan od dva naćina.

Prvi naćin: stalno vam se ponavljaju isti problemi i situacije ali sa različitim osobama. Na primer, stalno ste okruženi ljudima koji imaju iste one elemente koji su vam smetali kod vaših roditelja. Mislite li da je to slučajno? Ili se, na primer, zareknete „Ja nikad neću biti takav agresivac kao moj otac“, pa ućinite sve da održite sebi dato obećanje – i zaista ne budete agresivni, postanete najpitomija osoba na svetu, ali u vašem nesvesnom delu, duboko u vama postoji element agresije koji KAO MAGNET privlaći iste takve elemente u drugima, pa naćete partnera ili nekog drugog ko vam je veoma važan ali ko je agresivan, možda i više i na suptilnije naćine nego što je to bio vaš otac.

Drugi naćin: ta duboko potisnuta osobina vašeg oca ili majke pronalazi put ka površini tako što se odrazi na vaše zdravlje, pa oboli, na izgled bez razloga, jetra, žuć, štitna žlezda ili bilo koji drugi organ.

Kraće rećeno : sve dok ti potisnuti, “zalećeni” sadržaji postoje u nama, bili mi toga svesni ili ne, mi smo njihove žrtve.

Zašto je sve to važno za našu decu? Baš kao što su se postupci, strahovi, traume, brige, radosti, nadanja... naših roditelja prelili u nas, tako će se i sve ono što mi nosimo prelići u EMOTIVNU GENETIKU naše dece. Važno je i utešno što kada osvestimo svoje obrasce ponašanja, lakše ćemo kontrolisati obrasce koje prenosimo našoj deci.

Pa, dobro, kako utičemo na tu emotivnu genetiku naše dece? Šta nam valja činiti? Prepoznavanje i prihvatanje.

1. PREPOZNAVANJE. Razmislite malo dublje o onim osobinama kojih ste se kao prvih asocijacija setili o svom ocu i majci, sa početka naše lekcije. Kako pamтите svoje roditelje? Da li vam se iz današnje perspektive čini da su bili dobri ili loši roditelji? Šta ih je učinilo, kakve vaspitne metode su koristili pa ih posmatrate kao dobre ili loše? Da li želite da ponavljate njihov pristup na svojoj deci? Da li učite iz njihovih grešaka? Da li ih sada, kad i sami imate dete, bolje razumete? Da li u nekim svojim postupcima pronalazite neke njihove osobine? Tek sa prepoznavanjem ovih osobina možete početi da ih menjate.

2. PRIHVATANJE. Deca u nama bude naše nerazrešene traume iz detinjstva. Ali, oni nemaju nameru da nas izazivaju ili provociraju. To što se mi osećamo izazvani, nije povezano sa njima. Na primer, kada ja kažem da zaslužujem više poštovanja i ako neko ponašanje svog sina tumačim kao nedostatak tog poštovanja, biću ljuta. Odakle dolazi ta moja ljutina? Od nekog mog duboko potisnutog sadržaja. Nema to sa mojim detetom nikakve veze, osim što on trpi posledice. Dobra vest je da kada osvestimo svoje emocije, one prestaju u tolikoj meri da budu bolne. Zato, umesto da pobesnim na dete zato što me opet ne poštuje ili opet nešto manipuliše ili šta god već... mogu da zastanem i razmislim: Zašto mi ovo smeta? Šta konkretno sada biva u meni aktivirano, pa su se u meni probudili osećaji ljutnje, bespomoćnosti ili tuge? Jer, kada počnemo da radimo na ličnom osvešćivanju, postepeno ćemo uspeti da na nov način da reagujemo na stare situacije.

Ne kažem ja da moje ili vaše dete nije nikad zaslužio da na njega vičemo. Ne, ono to može zaslužiti i zaslužiće ko zna koliko puta nekim svojim postupkom. Ali, najblaže rečeno, nije fer da na decu vičemo ili ih na druge načine kažnjavamo jer mi nešto nismo razumeli iz sopstvenog detinjstva, jer mi nešto nismo osvestili ili razrešili ili oprostili svojim roditeljima. Zar ne?

Više o opraštanju u našoj sledećoj lekciji.

Umete li da oprostite?

Zamislite da imate divne, nove cipele. Ali, zbog nečega vam prave žuljeve. Ne znate zašto je to tako, i u pokušaju da sebi pomognete, stalno stavljate nove flastere na bolno mesto. I tako, sve dok jednog dana na pogledate u cipelu i shvatite da treba da izvadite kamenčić koji je tu slučajno zapao.

Kao što je vađenje tog kamenčića ustvari rad na uzrocima našeg fizičkog bola, tako je i opraštanje rad na uzrocima naših unutrašnjih bolova, ono što se naziva "bolovima duše".

Jednom kada izvadite kamenčić iz cipele, više neće biti ni bola u vašim koracima.

Jednom kada oprostite kome treba, desiće se TRI veoma dragocene stvari:

1. Nećete biti reaktivni pa "eksplodirati" na onome ko je najmanje kriv ali se slučajno zatekao kada je vama neka kap prelila čašu.
2. Neće vam se više ponavljati iste, stare situacije sa novim ljudima. Naime, upravo ono što dobijamo od drugih ljudi, kroz iskustva sa njima, često ima svoj korenski uzrok u onim starim odnosima još iz vremena dok smo bili deca.
3. Imaćete novi doživljaj sebe, drugačije razumevanje sebe i celokupnog svog života. To novo shvatanje sebe će se reflektovati kao odraz u ogledalu na celu vašu okolinu, posebno na one koji su vam najbliži a to su, jasno, deca.

Zbog svega toga, opraštanje je, na izvestan način POKLON koji dajete sebi a od koga će velike koristi imati i svi oko vas.

OPRAŠTANJE KOME?

Posebno je lekovito opraštanje roditeljima jer su upravo ožiljci i rane koje su nam oni naneli najdublji a time i najbolniji. Opraštanje roditeljima je proces, ne može se odigrati "preko noći", jer ni sve ono što im zamerate nije nastalo "preko noći." Na ovom putovanju opraštanja, proći ćete kroz brojne faze: osvešćivanje da danas imate određene teškoće upravo zbog odnosa sa njima, osećanja ljutnje, tuge, nepravde (uskraćeni ste za sve ono što mislite da vam je pripadalo, da ste zaslužili... a niste to imali), pa sve do suštinskog razumevanja razloga takvog njihovog ponašanja, i prihvatanja i njih takvih kakvi jesu, i sebe danas kakvi ste vi.

ŠTA, USTVARI, OPRAŠTAMO? Roditelji su nam preneli svoja uverenja, prouzrokovali određene događaje, opteretili nekakvim ličnim očekivanjima. Najverovatnije da ni oni nisu bili svesni svojih grešaka i da su sve činili iz najboljih namera i svojih ličnih nivoa svesti. Zapravo, kad razmislite, sve potpuno isto kao što se mi danas ponašamo prema našoj deci. Zar ne?

MORAMO LI DA OPROSTIMO? Bilo bi poželjno, ali NE MORAMO. Izrazito je teško oprostiti roditeljima ako su oni bili patološki kontrolori ili zlostavljači, i potrebno je mnogo vremena, uz terapijsku pomoć da se sagledaju njihove posledice po nas danas. Ako niste spremni da oprostite, priznajte sebi da niste i nemojte se primoravati. Važnije od opraštanja jeste da poštujete svoje emocije. Ako pokušavate da zaboravite događaje koji su vas povredili, ubeđujući sebe da ste sada odrasla osoba i da je besmisleno da vas boli nešto što se dogodilo možda decenijama unazad ili pokušavate da sebe kontrolišete tako što na taj deo svoje prošlosti nikada ne pomislite – zapravo, samo nastavljate proces potiskivanja. Ili, kao kad imate one nove cipele koje vas žuljaju a vi umesto da izvadite kamenčić, stavite novi flaster.

KAKO ZNATE DA STE OPROSTILI? Dobri znaci vašeg ozdravljenja su kada pri pomisli na roditelje ne osećate gorčinu, ili kada možete da razmišljate o svom detinjstvu bez grča u stomaku. Dobro se osećate u svojoj koži. Nemate nikakvu želju da svojim roditeljima nešto dokazujete, znate da ste dovoljno dobri baš takvi kakvi ste, zadovoljavate sopstvene a ne njihove kriterijume vrednosti. Na kraju ovog puta opraštanja moći ćete da im iskreno izgovorite da ih volite. Kada njima pokažete iskrenu ljubav i opraštanje, desiće se nešto neobično. Poćete da osećate da ste voljeni. Ko vas to voli? VI SAMI SEBE. Jer, sećate se, ono što smo pominjali u našoj prethodnoj lekciji, kao što kada ste ljuti na svoje roditelje, istovremeno ste na sebe ljuti, odnosno, na delove koje ne volite kod njih a koji postoje i u vama, tako i kada volite svoje roditelje – ustvari, sebe volite.

KAKVE TO VEZE IMA SA VAŠIM DETETOM? Razumevanje deteta je usko povezano sa sposobnošću da mu oprostimo neku grešku. Zašto je to važno? Kada se roditelji loše odnose ili ne umeju da se nose sa greškama svoje dece, onda deca nauče da sakrivaju grešku, povlače se u sebe, izbegavaju istinu. Svoje greške ili pravdaju ili prebacuju odgovornost na druge. Sa druge strane, dopuštanje greške je uslov razvijanja samopouzdanja.

Ali, šta se dešava ako ja u moje dete ulažem sve svoje snage, strpljenje, živce, novac, vreme... Naspram uloženog svega mog, trebalo bi da moje dete bude na vrhu sveta. A ono? Ne samo da nije samopouzdan već je lenjo, nemarno, agresivno, daleko od savršenog, po mojim merilima savršenog. Šta mi onda valja činiti? Osvestiti ono što mi smeta i suočiti se sa tim osobinama u sebi pa zatim i kod deteta. Tako ću doći do OPRAŠTANJA DETETU što nije savršeno, bar po mojim merilima, jer po njegovim merilima, možda jeste.

A vi? Možete li da oprostite svom detetu što nije savršeno, po vašim merilima? Možete li da kažete sebi, na primer: Prihvatam da je moje dete...previše glasno. Stidljivo. Povlači se. Teško podnosi autoritete. Plašljivo je. Laže kada je pod pritiskom. Zahtevno je. Ume da bude manipulativno i neodgovorno. Jer, vaše dete jeste i takvo. Ono u sebi ima i te osobine, kao što ih imate i vi, kao što ih svako dete na svetu ima, i kao što ih svaka odrasla osoba ima, u većoj ili manjoj meri, baš kao što svako od nas ima i one najbolje osobine.

Znaćete da ste na dobrom putu kada vaše dete ima ZDRAVE reakcije na sopstvene greške. Prepoznate te zdrave reakcije u izjavama kao što su:

- Ako sam uradio nešto loše, to ne znači da sam ja loš.
- Trudio sam se najviše što sam mogao
- Učim i uskoro ću biti bolji

Dete koje ima ovakve odgovore na svoje greške a pri tom, ume da prepozna i preuzme odgovornost za njih je dete koje ima samopouzdanje i koje, u ovom trenutku, nema šta mnogo da oprašta nama, svojim roditeljima. Naime, kao što mi opraštamo našim roditeljima, važno je i da oprostimo i našoj deci što nisu savršena ili nisu onakva kakva smo se nadali da će biti. I, takođe, nadajmo se da će jednog dana i naša deca oprostiti nama. Jer, verovali ili ne, i mi grešimo.

Emocionani imunitet

Jedan od najvećih zadataka svesnog roditeljstva jeste razvijanje ličnog emocionalnog imuniteta.

Svi mi imamo fizičko, mentalno i emocionalno telo. Ipak, imunitet uglavnom povezujemo sa zdravstvenim stanjem našeg fizičkog tela. Zato što oku nije vidljivo, emocionalno telo ne dobija dovoljno pažnje, pa zaboravljamo da i ono ima svoje dobre i loše periode, uspone i padove imuniteta. Ako na imunitet fizičkog tela delujemo tako što pazimo šta jedemo, koliko smo naspavani, redovnim zdravstvenim kontrolama... šta radimo da očuvamo dobar imunitet našeg emocionalnog tela? Većina, nažalost, ništa.

Važno je da znamo i da su naše fizičko, mentalno i emocionalno telo deo iste celine. Iz onoga što nam jedno telo govori, možemo znati što se događa u druga dva tela. Brinemo li se o jednom, na primer, fizičkom telu, a zapostavljamo emotivni deo sebe, ne samo da rezultati izostaju nego to može biti i kontraproduktivno. Na primer, napor da smršamo biće nam uzaludan ma koliko išli sa jedne dijete na drugu ako nismo osvestili da i dalje neke emotivne praznine zatrpavamo velikim količinama hrane, baš kao što nam nikakva pravilna ishrana neće pomoći u borbi sa na primer, "čirom na želucu", ako nastavimo sa nerviranjem ili preteranim gutanjem besa. U osnovi mnogih zdravstvenih tegoba možemo naći psihološki uzrok. Jer, kada predugo ignorišemo potrebe svog emocionalnog tela, ono počinje da skreće pažnju na sebe, ne bismo li ga konačno čuli. Ako ga i dalje ne čujemo, ono utiče na fizičko telo tegobama ili bolestima.

Zašto nam se čini da je lakše da se bavimo imunitetom fizičkog nego emocionalnog tela? Zato što emocionalno telo u sebi sadrži sve ono što svakodnevno doživljavamo, ali i deo naše prošlosti. Upravo tu su sačuvane naše potisnute emocije, različita uverenja, traume iz detinjstva, sva negativna iskustva koja smo nakupili tokom života. Sve te terete koje NISMO osvestili i iz sebe uklonili, nosimo sa sobom, nalik nekom nevidljivom rancu teškim na primer, 50 kg. Zapravo, taj ranac je težak onoliko koliko nismo uspeli da preradimo iskustva iz naše prošlosti. Međutim, nas niko ne uči kako se to radi niti kako da se bavimo uzrocima sopstvenih emocija. Naši roditelji nisu prošli odgovarajuće škole za to, kao što ih ne prolazimo ni mi, jer takvih škola, jednostavno, nema. Roditelji su nam govorili svoja lična iskustva, kao što mi govorimo svoja iskustva našoj deci. Ali, možete li da zamislite da, na primer, jednog dana uspete da skinete taj ranac težak 50 kilograma? Šta mislite, koliko bi to uticalo na vaše opšte lakše funkcionisanje, ne samo emocionalnog već i fizičkog tela? Mnogo.

Hajde onda da vidimo kako to možemo postići. Kako to radimo na svom emocionalnom imunitetu? Imam za vas 5 predloga:

1. HRANA ZA DUŠU. Kada osećate fizičku glad, jasno je šta treba da radite, jedete. Kada osećate emotivnu glad – šta radite tada? Mnogi i tada, unose hranu potrebnu za zadovoljenje fizičke gladi. Oni ne prepoznaju da je ovog puta, gladna njihova duša. Hrana za dušu su one oblasti uz koje zaboravite na vreme, koje vas ispunjavaju, čine vaš život radosnijim, smislenijim.

2. S KIME SI TAKAV SI . Osobe sa kojima ste u društvu uticaće na vas na načine koje ne možete da sprečite jer nisu deo vaše kontrole. Nećete ni primetiti, a počecete da govorite, ponašate se, gestikulirate kao i oni sa kojima provodite najviše vremena. Takođe, ako ste okruženi vedrim osobama koje životu prilaze sa optimizmom, činite za svoj imunitet daleko više nego da ste konstantno u društvu "mračnih" i turobnih ljudi. Naime, mi smo empatična bića pa nesvesno preuzimamo raspoloženja onih koji nas okružuju.

3. MONOTASKING. Kad god je moguće, odustanite od multitaskinga. Kada obavljate mnogo stvari istovremeno, vi osim što nijednu od tih stvari ne uradite kvalitetno do kraja već svaku više ili manje polovično, ne stižete da se bavite svojim stvarnim željama. Dani vam liče jedni na druge, u svakom obavite milion stvari ali sledećeg dana se jedva sećate bilo kog detalja. Sve ono čega se ne sećate a desilo se skoro, potisli ste. A sledećeg dana čeka vas nov spisak od milion novih zaduženja. I što je najvažnije, svakog jutra se budite sve nesvesniji, i zato što se najmanje bavite sobom, sve tužniji, umorniji.

4. ČAROBNE REČI. Naučite upotrebljavati čarobne reči, kao što su: molim te, izvini, hvala... ali i one reči kojima uspostavljate odgovarajuće granice u odnosu na svoje okruženje: NE, NEĆU, NE ŽELIM, NE MOGU.

5. IZBEGNITE SOMATIZACIJU. "Somatizacijom" se naziva mehanizam odbrane kojim se emocije izražavaju putem telesnih simptoma. One emocije koje su bile potisnute, uz odgovarajući okidač, pre ili kasnije, počnu da se manifestuju tegobama u fizičkom telu. Iza svake emocije krije se poruka. Na primer, kada bi vaša anksioznost progovorila, to bi moglo biti: moraću da usporim tempo, smanjim obaveze, treba više da vodim računa o svojim potrebama. Iza tuge, telo više da su mu potrebni ljubav, prijatelji, briga drugih i briga o drugima. Osećaj praznine je poziv da probudite svoju kreativnost, nemir da date sebi više vremena, bes da je krajnje vreme da postavite granice svojoj okolini... Zato, predlažem, kada nešto osećate a nije vam jasno šta, zašto, kako, dokle... upitajte sebe: šta ovo osećanje pokušava da mi kaže?

Osim toga, pridržavajte se svojih malih, svakodnevnih rituala: prva jutarnja kafa, šetnja.... Razgovarajte sa svojom decom vedro i opušteno. Pokažite im želju da učestvujete ne samo u njihovim problemima nego i u lepim zbivanjima. Pronađite fizičku aktivnost koja vam odgovara, kao što su brzo hodanje, trčanje, gimnastika, vožnja bicikla... Poklanjate zagrljaje i osmehe. Budite ljubazni. Provodite što više vremena na otvorenom prostoru. Izbegnite da strahujete unapred. Priuštite sebi nešto lepo. Otidite negde sa prijateljima. Recite nekome da ga volite. Obezbedite sebi 8 sati spavanja noću. Slušajte svoju omiljenu

muziku. Vodite računa o povezanosti mentalnog i emocionalnog tela: Na primer, ako mislite da će se dogoditi nešto loše (to je stresna misao), uskoro ćete početi da osećate strah ili teskobu (to je stresna emocija). Važi i obrnuto, jer upravo pozitivnim mislima utičete na prijatnije emocije i zdravije emocionalno telo.

Hajde sada da vidimo kako je naše zdravo emocionalno telo ili snažan emocionalni imunitet povezan sa našom decom?

Jednostavno je: kada smo mi emocionalno zdravi, povećavamo šansu za emocionalno zdravlje naše dece. Kada mi vodimo računa o sebi, šaljem poruku deci da i oni vode računa o sebi. To je od onih, životno važnih poruka. Možda najvažniji pokazatelj našeg emocionalnog zdravlja jeste što nismo reaktivni. Možemo da primamo različite informacije iz okruženja ali čak i kada su one po nas ugrožavajuće ili provocirajuće zahvaljujući zdravom emocionalnom telu, ne reagujemo besom. Kraće rečeno: deca su naše ogledalo. Ako se vi osećate dobro sami sa sobom, to će uticati da se oni osećaju dobro sami sa sobom. A ne možete biti zadovoljni sobom niti imati zdravo telo (ni fizičko, ni mentalno, ni emocionalno) ako ne radite na tome da budete dobro. Još kraće rečeno: dobar roditelj je onaj roditelj koji je dobro.

Zaključak – vreme za buđenje

Sećate se onih ljudi koji traže naočare svuda okolo, zaboravljajući da su im one na vrhu glave? Tako smo počeli našu prvu lekciju Svesnog roditeljstva. U nama su ti odgovori.

Svesnost je put a ne cilj, jer nikada na taj cilj ne možemo stići. Put razumevanja sebe je doživotan. Takođe, svesnost ne dolazi kao dar sa neba, već kao rezultat procesa rada na sebi. Svesnim se roditeljem ne postaje preko noći.

Da se podsetimo još nekih važnih segmenata i kako ćemo do modela svesnog roditeljstva stići?

- **ZABORAVITE NA POREĐENJA.** Ako poredite svoje dete sa onim kakvi ste vi nekada bili, u startu pravite grešku. Ono nije nalik vama iz perioda vašeg detinjstva. Ono odrasta u svetu potpuno različitom od vašeg, stupa u pubertet ranije nego vi, njegovi vršnjaci ne liče na vaše.

Današnja deca imaju drugačiju vrstu pažnje. Misle brže, kreativnija su, koncentracija im je kraća. Sve se više opiru autoritetima moći, ali rado žele da čuju autoritete iskustva i znanja. Traže objašnjenju, jasnu komunikaciju, pa tako ni odgovori, kao što su: «Zato što ja tako kažem», više nisu vredni njihove poslušnosti. Na promene u načinu razmišljanja, ponašanja ili osećanja svake generacije - utiču vršnjaci, mediji, okruženje, ali najviše roditelji. Međutim, i roditelji današnjice drugačiji su nego njihovi. Zato što shvataju da stari modeli vaspitavanja (insistiranje na strogoj poslušnosti, kazne, nagrade...) ne daju rezultate, srećom, današnji roditelji su, sve više spremni da uče od svoje dece a roditeljstvo shvataju kao zajedničko odrastanje, interakciju.

- **KONTROLIŠITE SOPSTVENA OČEKIVANJA.** Razmislite, koliko su velika i kakva su vaša očekivanja od deteta? Prvih šest godina života dečiji mozak se razvija pod uticajem delta i theta EEG frekvencija. To znači da čak i kada ne pokušavate da svesno i aktivno utičete na dete ili ga ne učite određenim normama ponašanja, ono to svejedno uči, kopirajući i gledajući vas. Podsvesni um deteta upija u sebe i sva verovanja i očekivanja svog okruženja. Tako, kada roditelj kaže malom detetu da je glupo ili nesposobno... to se upisuje u njegovom podsvesnom umu i za njega, postaje činjenica. Isto se desilo sa porukama koje su vaši roditelji govorili vama. Ali, vi ste sada u prednosti jer znate da poruke koje govorite svom detetu možete i poželjno je da osvestite i kontrolišete.
- **KOPIRANJE ODNOSA PREMA ŽIVOTU.** Kada kažemo da dete kopira roditelje, setite se da će upravo od vas, dete naučiti vrednosti po kojima će se sutra i samo ponašati. Naše nesvesno i svesno se prenosi i putem energije koju šaljemo svojom prisutnošću, pa deca kopiraju od nas i kako se osećamo a ne samo kada nešto govorimo. Tako, vaše dete će od vas, između brojnih drugih stvari, naučiti da bude zadovoljno svojim poslom, ako je to i vama važno. Ali, ja mislim da je još važnije da nauči da bude zadovoljno svojim životom i da se dobro oseća u svojoj koži. Kako? Tako što će gledati u vas koji ste zadovoljni svojim životom.

Zašto je to tako? Upravo zato što je vaše dete "priča za sebe" i zato što ste vi "priča za sebe". Niti ono liči na drugu decu niti vi ličite na druge roditelje. Na tu činjenicu dodajte da se svaka nova generacija dece razlikuje od prethodne. Pa, kako ćete onda vi, takvi, različiti od svih, vaspitavati svoje dete različito od svih? Tako što ćete sve dobronamerne savete okoline čuti ali konačnu odluku u vezi bilo kakve konkretne situacije doneti vi sami, tako što pogledate u sebe. Zato je važno da reagujete iz najboljeg, najčistijeg dela sebe. Da budete u što većoj meri rasterećeni zameranju svojim roditeljima, što više oslobođeni ličnih

trauma i limitirajućih uverenja, što više emocionalno zdravi, zdravi iznutra, odnosno, na što većem nivou svesnosti.

Zamoliću vas sada da zamislite svoje dete.

Sigurna sam da ćemo se složiti da je vaše dete zaslužilo da ima najbolje roditelje na svetu. Zar ne? Najbolji način da postignemo da naša deca imaju najbolje moguće roditelje jeste da pomognemo sebi. Zvuči sebično kada kažemo da je u svesnom roditeljstvu važno da sebe stavimo na prvo mesto. Sećate se šta kaže stjuardesa pred poletanje aviona? U slučaju opasnosti, da roditelji najpre sebi stave masku. Jer je to istovremeno, najbolje i za naše dete. Nije sebično. Neophodno je.

Mnogo smo puta na ovom kursu pomenuli reč emocije. A prva stvar koju treba svi da imamo na umu kada su emocije u pitanju jeste da su one sasvim promenljive. Setite se da je u korenu reči EMOTION reč MOTION što znači pokret. Prolazne su. Već svest o tome da su naše emocije prolazne može nam olakšati svakodnevnu borbu sa njima i svaki deo našeg života pa i roditeljstvo.

Zašto potiskivanje emocija nikada nije dobro rešenje? Zato što to pomogne u trenutku ali nas sačeka kasnije, na mnogo gore načine. Zato što duboko u sebi, sve dok pokušavamo da pobegnemo od straha, plašimo se. Sve dok potiskujemo tugu, ostajemo tužni. Sve dok se pretvaramo da smo u redu, nismo. Svako pretvaranje je uzaludno jer kad-tad se ponovo pokrenu neizlečene rane, neizgovorene reči, silom zamrznute emocije. Protiv mraka, žmurenje, jednostavno, ne pomaže. U psihologiji postoji termin : mračni ili tamni delovi duše. Kroz rad na sebi i lično osvvećivanje mi se učimo da budemo budni iznutra i da te tamne delove sebe pogledamo, razumemo, osvestimo, tačnije, OSVETLIMO.

Zaista, neće se ništa promeniti dok se mi ne probudimo, dok se mi ne promenimo, mi ne osvestimo. Ali zato, kada se mi probudimo, kada se mi promenimo, sve će se oko nas promeiti. Kako počinje svako buđenje? Svetlom koje rasteruje mrak. To svetlo koje u sebi palimo osvetljavaće nam put za sve što nam se ubuduće bude dešavalo. Istovremeno, kao svetionik biće putokaz našoj deci.

KROJAČEVA ŠKOLA



A znate šta je najbolje od svega? U nama je to svetlo, na nama je red da sijamo.

Primer: deca su naše ogledalo

https://www.youtube.com/watch?v=iOrGsB4qG_w