

on-line > www.vulkani.rs
mail to > office@vulkani.rs

Naziv originala:
Dr. Kevin Leman
HAVE A NEW KID BY FRIDAY

Copyright © 2008 by Kevin Leman.
Translation Copyright © 2013 za srpsko izdanje Vulkan izdavaštvo

ISBN 978-86-10-00297-3



Ova knjiga štampana je na prirodnom recikliranom papiru od drveća koje raste u održivim šumama. Proces proizvodnje u potpunosti je u skladu sa svim važećim propisima Ministarstva životne sredine i prostornog planiranja Republike Srbije.

Dr Kevin Leman

VASPITANO DETE – ZA 5 DANA

Prevela Sanja Bošnjak



Beograd, 2013.

Mom sinu Kevinu Andersonu Lemanu II

Oduvek si bio divan sin. Već sad smo ponosni na sve što si u životu postigao. Osvajanje dva Emija nije šala. Moram priznati da mi je trebalo vremena da se naviknem na to da mi ljudi prilaze i pitaju je li istina da sam otac Kevina Lemana, ali u toj ulozi ću svakako nastaviti da uživam kako godine budu prolazile.

Mada, mami i meni zaista najviše znači to u kakvog si mladog čoveka izrastao. Cenimo tvoju ljubaznu, obzirnu i brižnu prirodu. Volimo te najviše i molimo se da Bog nastavi da ti život tako izdašno blagosilja.

Voli te,

Tvoj polupoznati otac

Sadržaj

Uvod

Ujedinili su se... i postaju sve jači 15

Imam vest za vas. Deca su se ujedinila i imaju plan kojim će vas izludeti. Neki hedonistički mali gotovani iz bataljona puzavaca čak su dogurali i do počasnog statusa, pobeđuju i marširaju uzavrelih hormona. Ali ne morate im dozvoliti da preuzmu kormilo. Imam plan za vas, koji stopostotno uspeva. Svaki put.

Ponedeljak

Odakle su se svi stvorili? 21

Ovo su možda bile poslednje reči generala Kastera, ali ne moraju biti i vaše. Zašto vaša deca rade to što rade – i ne odustaju? I (tajna udarna vest) kakve veze vaš odgovor na njihove ratne pokliče ima s onim što deca rade?

Utorak

Razoružavanje malog frajera (ili damice) sa stavom 33

Želite li decu bez stava? Zbog čijeg se ponašanja nećete krišom odmicati od njih u prodavnici? Decu s pravim karakterima koja nisu karakteri? Zato su stav, ponašanje i karakter najvažniji od svega – i načini kako da naučite decu da ih trajno usvoje.

Sreda

Pokažite mi lošeg nastavnika, a ja ću vam pokazati dobrog (sve je u uglu gledanja) 47

Zagledajte se pet, deset, petnaest, dvadeset godina unapred. Kakvo želite da vam dete postane? Kakvi roditelji želite da budete? Pomoću odlučnosti i tri jednostavne strategije za uspeh možete ostvariti taj cilj – bez obzira na to imate li dvogodišnje, desetogodišnje, četrnaestogodišnje dete ili mladu odraslu osobu koja ponovo živi s vama.

Četvrtak

Ali šta ako im oštetim psihi? (Uf... Šta je psiha?) 59

Razotkrijmo odmah taj veliki mit. Deci je potrebno prihvatanje, pripadanje i stručnost – stubovi samopouzdanja. Ali postoji velika razlika između pohvale i podsticaja, a vaše dete je dovoljno pametno da mu je ona poznata.

Petak

Stigao je doktor... a to ste vi 69

Danas ocenjujete principe i akcioni plan. Vaša mantra: „Jedva čekam da to dete bude nevaljalo, jer sam spreman/spremna za rat.“ Deca neće znati šta ih je snašlo. Zapamtite, nema upozorenja!

Pitajte doktora Lemanu

Pregled akcionih planova 79

Iskreni saveti i hrabri akcioni planovi za više od stotinu najusijanijih tema roditeljstva.

Epilog

Zabavni dan 223

Danas pokrećete akcioni plan. Zavalite se i posmatrajte zabavu... i zbunjenost na licu vašeg deteta. Jemčim da će vam se isplatiti ako nikad, nikad ne odustanete. (Stari Vinston Čerčil bio je u pravu.) Ulozi su visoki, ali vi to možete. Moć vaše istrajnosti doneće vam korist koja će izdržati čak i probu vremena.

Završno odbrojavanje za Vaspitano dete – za 5 dana 225

O doktoru Kevinu Lemanu 238

Jeste li kandidat za čitanje ove knjige?

Uradite naš kviz da saznate. Jednostavno upišite D za *Da* ili N za *Ne* na crticu ispred svakog pitanja.

O vama

- _ Očekujete li najbolje od svog deteta?
- _ Mislite li ono što kažete?
- _ Držite li se onoga što kažete?
- _ Smatrate li decu odgovornom za svoje postupke?

Ako ste na sva pitanja odgovorili sa D za *Da* i trenutno ste vrlo zadovoljni sobom, možda vam ova knjiga i ne treba. Ali ako nemate pametnijeg posla, dovršite ovaj kviz zabave radi.

- _ Da li vičete, vrištite i pretite da biste nagovorili decu da obave jednostavne svakodnevne obaveze kao što su ustajanje za školu, oblačenje, jelo, pisanje domaćeg zadatka ili obavljanje kućnih poslova?
- _ Kad kažete ne detetu i ono zaplače, obuzme li vas osećaj krivice? Popuštate li prvobitnom zahtevu deteta i pristajete na ono što ste prethodno odbili?
- _ Upuštate li se u dugačke rasprave s detetom i objašnjavate svoje odbijanje određenih zahteva?
- _ Jeste li zabrinuti da dete nema dobro mišljenje o sebi?
- _ Muči li vas to što vam dete ne izgleda srećno?
- _ Planirate li preskupe i preterane rođendanske zabave?
 - Roditelji sedmogodišnje Rouz iznajmili su autobus i odvezli nju i njene mnogobrojne drugare do grada udaljenog 185 kilometara da bi svako mogao da „Napravi svog među“; a onda su proslavili uz tortu i sladoled u poslastičarnici.

- Roditelji petogodišnjeg Majkija iznajmili su klub na stadionu, s pogledom na sportski teren.
- Marti, samohrana majka, potrošila je mesečnu platu na rođendansku proslavu svoje desetogodišnje kćerke.

- _ Brine li vas može li vaše dete da prati uspehe i dostignuća druge dece?
- _ Jeste li ikad poželeli da tuđe dete u nečemu ne uspe, da bi vaše izgledalo bolje?
- _ Je li vam teško da kažete ne?
- _ Je li vam teško da deci kažete šta zaista osećate kao roditelj?
- _ Jeste li napeti i nezadovoljni veći deo vremena?

O školi

- _ Jeste li preterano uključeni u detetov život? Plašite li se da će se nešto užasno dogoditi ako ga ne pratite na svakom školskom izletu?
- _ Završavate li detetove školske zadatke i projekte?
- _ Zahtevate li potpuno objašnjenje od nastavnika ako vam dete ne dobije najvišu ocenu?
- _ Pravdate li dete ako ne završi zadatak na vreme? („O, mi smo krivi. Morali smo da idemo _____ i morali smo da _____.“)
- _ Da li jednostavan domaći zadatak oduzme celoj porodici energiju za čitavo veče? Da li je krajnji ishod mnogo suza i nemoći – i zadatak koji ili nije urađen uopšte, ili nije urađen kako treba?
- _ Proveravate li i ispravljate detetu domaći zadatak?

O vašoj deci

- _ Morate li svakodnevno da ih molite za pomoć u kući?
- _ Pokazuju li nepoštovanje prema vama i pritom ne cene ono što imate da im kažete?
- _ Bune li se što moraju da vas slušaju?
- _ Imaju li sve što požele?
- _ Jesu li uključeni u jednu ili više vannastavnih aktivnosti?
- _ Treba li ih više od jedanput podsećati da nešto urade?
- _ Kad vam pred nosom zalupe vrata, da li se tešite rečima „Takva su sva deca“?
- _ Vodite li rat s njima oko odlaska na spavanje?

Ako ste se pronašli u *nekoj* od ovih tema i ako ste barem jednu obeležili sa D, ne samo da treba *da pročitate* ovu knjigu već treba *da je nosite svuda sa sobom*. Jedan primerak čuvajte u kolima, a drugi kod kuće.

Ova knjiga će vas počesati tamo gde vas svrbi.

Obećavam.

U vašem domu odvija se zavera.

Bataljon puzavaca i grupa uzavrelih hormona kuju plan kako da vas sigurno izlude. *Vaspitano dete* – za 5 dana pomoći će vam da se izvučete i ne igrate onako kako vam deca sviraju, već da vi njih naučite neku melodiju.

*Vi tražite čudesan preokret.
Garantujem ga.*

Uvod

Ujedinili su se... i postaju sve jači

Vaša deca planiraju da vas izlude... ali ne morate im dozvoliti da preuzmu kormilo.

Imam vest za vas. Deca su od pamtiveka ujedinjena i imaju plan da vas izlude. Ne verujete?

Osvrnite se oko sebe. Recite mi šta vidite u tržnim centrima, prodavnicama, restoranima, pa čak i u sopstvenoj dnevnoj sobi.

A šta je s malim detetom koje plače dok ne iscrpi majku, pa dobije *ne jednu već tri* vožnje na ringišpilu?

S tinejdžerom koji glasno opsuje oca, a zatim ljutito odjuri?

S ocem koji dozvoli svom dvanaestogodišnjem gojaznom sinu da napuni kolica za kupovinu čokoladicama, keksom i koka-kolom, i samo slegne ramenima kad dečak isprazni dva pakovanja keksa još dok stoje u redu pred kasom?

Sa sedmogodišnjakom koji majku strelja čeličnim pogledom u stilu „Izazivam te da preduzmeš nešto“ dok gura brokule s tanjira i gleda ih kako padaju na pod restorana?

Šesnaestogodišnjakinjom koja ocu pokazuje srednji prst zato što joj ne da pare za bioskop, a zatim zahteva da dobije ključeve od automobila za večernji izlazak?

Četrnaestogodišnjakinjom potpuno odevenom u crno, koja sva odiše stavom i daje sve znake da se kreće u pogrešnom pravcu?

Trogodišnjakom koji vrišti po ceo dan kako bi bio siguran da će roditelji udovoljiti svakom njegovom hiru?

Sve ovo pokazuje da u današnjem društvu deca niža od metra vode glavnu reč. Oni su deo počasne grupe – očekuju za sebe sve najbolje a da se nimalo ne potrude, samo zato što postoje. U njihovim očima, svet im je *dužan* – i to mnogo. Neki mali hedonistički gotovani iz bataljona puzavaca čak su se dočepali i počasnog statusa i nadvladali grupu uzavrelih hormona. Tu su zatim i odrasla deca koja se vrate kući u vaše udobno gnezdašće i tu ostaju, i ostaju, i ostaju...

I o tome sve znate. Ako ste odabrali ovu knjigu, učinili ste to s razlogom. Da li vam je dosta svega? Želite li da vidite kako se ponešto – ili mnogo toga – menja u vašoj kući? Nisu uvek krupne stvari te koje vas izmore, već neprekidne borbe sa stavovima i ponašanjem kao što su kolutanje očima, drsko odgovaranje, svađe između braće i sestara, prkosno ćutanje i lupanje vratima, ili izjave kao što su „Ne možeš me naterati da to uradim!“ i „Mrzim te!“, koje vam dete viče u lice dok se po ko zna koji put povlači u svoju sobu. Iscrpljenost i stres što se borite s decom koja počinju da menjaju raspoloženje od trenutka kad ujutru ustanu.

Možda vas je ponašanje vašeg deteta osramotilo (mogli ste da prođete i bez napada besa vašeg sina u tržnom centru, ili bez kćerkinog pirsinga na pupku i nosu, koji je prvi put pokazala kad vam je važan poslovni saradnik došao na večeru) i znate da nešto morate da preduzmete. Možda su vas deca u određenim prilikama svojim ponašanjem držala kao taoce („Pa, dušo, nisam sigurna treba li da izađemo na večeru s Olsonima; znaš kakva deca umeju da budu...“). Ili možda primećujete aktivne znake nepoštovanja i buntovništva, i zabrinuti se šta će vam dete sledeće uraditi.

Nisu uvek krupne stvari te koje vas izmore, već neprekidne borbe.

Biću otvoren. Čeka vas veliki posao za veoma kratko vreme. Znam zato što sam

odgajio petoro dece – četiri kćerke i jednog sina – s mojom suprugom Sandi. Godine prebrzo prolaze.

Ako verujete u to da kao roditelj treba da predstavljate zdrav autoritet svojoj deci, ovo je prava knjiga za vas. Ako ne verujete u to, odmah je spustite i kupite neku drugu. Jer neće vam se dopasti ono što imam da kažem, nećete me ništa poslušati i žalićete se na mene prijateljima.

Ali dozvolite da vas prvo nešto pitam: Kako se osećate nakon što sat vremena vičete na decu da ustanu ujutru na vreme kako bi stigla na školski autobus? Postoji li i neki bolji način?

Šta bi bilo da ste postupili drugačije? Šta da ih tog jutra *niste* budili? Šta bi bilo da ništa niste uradili?

„Ali, doktore Lemane“, kažete, „ne mogu ja to. Zakasniće u školu. A ja ću zakasniti na posao.“

Sad počinjete da shvatate.

Kako se osećate kad neprestano slušate decu kako se prepiru oko toga ko će prvi u kupatilo? Oko toga ko je nosio čiju majicu i ostavio je zgužvanu na podu?

Kako se osećate dok slušate decu kako gundaju zbog onoga što ste im spakovali za ručak?

Šta da niste posredovali u svađama između braće i sestara? Da niste glumili mirotvorca ili žurili da operete kćerkinu omiljenu majicu da bi mogla da je obuče za školu? Šta da im niste spakovali nikakav ručak?

A, shvatate li sad?

Postoji bolji način, i u vašim je rukama.

Jeste li znali da vaš posao kao roditelja nije da stvorite srećno dete? Ako vam je dete privremeno nesrećno, znate li da će vam život svima biti bolji tek kad samo odluči da se ponovo razvedri?

Kad vaše dete viče „Ne možeš me naterati da to uradim!“, u pravu je. Ne možete ih *naterati* da bilo šta urade. Ali ako odluče da vam ni u čemu ne pomažu, ni vi ne morate da im platite časove vožnje.

Znate, ništa u životu nije besplatno. Što pre deca to nauče, tim bolje. Svako je odgovoran, bez obzira na godine, za ono što mu izlazi iz usta. A

*Kako se osećate
nakon što sat
vremena vičete na
decu da ustanu
ujutru na vreme?*

dom treba da bude kamen temeljac uzajamnog poštovanja, ljubavi i odgovornosti. Ništa ne dobijate zdravo za gotovo. Ako dozvoljavate deci da misle kako imaju prava na sve i svašta, nećete imati detence već derište. Stvorite decu koja smatraju da sede na vozačkom sedištu životnog automobila. Koja smatraju da je njihova sreća najbitnija u životu i *da imaju pravo* ne samo na ono što žele već na apsolutno sve što požele, i to odmah.

*Ništa u životu
nije besplatno.
Što pre deca to
nauče, tim bolje.*

Mnogi od nas to nenamerno urade svojoj deci. Provodimo previše vremena krčeći im put u životu – donosimo previše odluka u njihovo ime, dajemo im previše izbora, previše slobode, a pravdamo ih kad su neodgovorni, i zanemarujemo njihovo iskazivanje nepoštovanja. Na kraju krajeva, želite da vas vaše dete voli, zar ne? Nije ni čudo

što deca misle da su glavna i što roditeljske pretnje i nagovaranja ne uspevaju! Naročito mi mnoge mame govore da se osećaju kao robinje jer rade sve ono što njihova deca žele. I na kraju dana su iscrpljene. (Ako kažete „Amin, brate!“, nastavite s čitanjem.)

Razni stručnjaci govore o podsticanju dečjeg samopouzdanja. Obećavaju da ćete, ako hvalite dete za ovo i ono i utirete mu put u životu, sleteti u predivnu Zemlju čuda i živeti srećno do kraja života. Ali ovde sam da vam kažem – nakon skoro četiri decenije pomaganja porodicama – i nakon što sam odgojio petoro dece s mojom dragom ženom – da je rezultat takvog pristupa upravo suprotan. Mnoge porodice slete na deo puta na kojem radije nikad ne bi bile.

*Ako mislite
da ovo zvuči
previše dobro
da bi bilo i da
mora da postoji
neka začkoljica,
u pravu ste.*

Želite da vam dete bude zdrav i koristan član porodice i društva, je li tako? *Vaspitano dete – za 5 dana* je plan koji sasvim sigurno uspeva. *Svaki put.* Pomoći će vam da stvorite odgovornu odraslu osobu koju ćete ponosno nazivati svojim sinom ili kćerkom, i sada i ubuduće. Smanjiće nivo stresa u vašoj kući i doneti vam slobodu kakvu nikad pre niste doživeli u roditeljstvu. Čak će vas usput pomalo i nasmejati. (Čekajte samo da stignete do Zabavnog dana! Više o tome kasnije.)

Vaspitano dete – za 5 dana

Ako mislite *Ovo zvuči previše dobro da bi bilo istinito. Mora da postoji neka začkoljica* – u pravu ste. *Postoji* – vi. Vi ste ključ za promenu načina razmišljanja i ponašanja vašeg deteta. Da bi ovo uspelo, morate postati roditelj kakav želite da budete. Neophodno je da ustanete i budete roditelj, a ne žrtva. Dakle, dajte mi nedelju dana da promenim *vaš* način razmišljanja i ponašanja i bićete zadivljeni rezultatima!

Biće mesta u tekstu na koja ćete negodovati, jer vam se neće dopasti moji predlozi. Ali nudim vam stopostotnu garanciju: ako sledite jednostavne strategije u ovoj knjizi, za samo pet dana imaćete dobro dete. Dete koje je shvatilo da se u životu ne vrti sve oko njega. Da su i drugi ljudi važni. Dete koje vam zahvaljuje za sve što činite za njega. Stvorićete novo okruženje uzajamnog poštovanja, ljubavi i odgovornosti u vašem domu. I možda ćete primetiti da vam se lice razvlači u osmeh češće nego što ste to mogli i zamisliti.

Kako mogu da vam jemčim da će se vaš odnos s detetom tako upadljivo promeniti za samo pet dana? Zato što sam taj preobražaj video u stotinama hiljada porodica *svaki put* kad se ove strategije poštuju!

Vaspitano dete – za 5 dana nije samo još jedna obična knjiga. To je plan igre koji *zaista uspeva*. Još bolje, svi mogu da ga izvedu. Ne treba vam doktorat iz raketnih nauka. Želite li sjajno dete? Želite li da budete sjajan roditelj? Isprobajte Lemanov petodnevni izazov.

U ponedeljak ću vam otkriti kakva je prava životna strategija vašeg deteta – i zašto neprestano radi nešto što vas izluđuje.

U utorak ćemo razgovarati o tri najvažnije stvari koje svaki roditelj želi za svoju decu – i kako da ih deca nauče i nikad ne zaborave.

U sredu ćemo pogledati u budućnost. Kakvo želite da vam bude dete? Kakav roditelj vi želite da budete? Stići ćete tamo uz moje s vremenom proverene tri jednostavne strategije za uspeh.

U četvrtak ćemo odrediti tri stuba istinskog samopoštovanja i naučiti kako da ih razvijete kod svog deteta.

U petak ćete morati da budete psihijatar. Razmotrićemo principe i akcioni plan koji ste razvijali od ponedeljka, i spremite se da ih primenite na decu koja ništa ne slute.

*Želite li sjajno
dete? Želite li da
budete sjajan
roditelj? Isprobajte
Lemanov
petodnevni izazov.*

Deo *Pitajte doktora Lemana* pruža praktične savete za više od sto najaktuelnijih tema roditeljstva. Pročitajte sve u *Pregledu akcionih planova* i sigurno ćete naći ono što vama treba.

Kad pokrenete plan, treba da se zavalite i posmatrate zabavu... i zbunjenost na detetovom licu. Nema bolje zabave za roditelje.

Zatim, tu je i ono što nazivam *Zabavnim danom*. To mi je najomiljeniji dan. Kad pokrenete plan, treba samo da se zavalite i posmatrate zabavu... i zbunjenost na detetovom licu. Nema bolje zabave za roditelje.

Ako ne odustanete, jemčim vam da će vam se sve isplatiti. Ja to znam. Iskusio sam te blagodeti u odnosu sa sopstvenom decom, starom između petnaest i trideset pet godina. Sandi i ja smo ponosni na njih. Svi su dobri i u školi i u životu uopšte. Za razliku od mene, nisu išli na sud za saobraćajne prekršaje, niti im je oduzimana vozačka dozvola. Ono što je zanimljivo i predivno jeste da se zaista vole. Svi su spremni na ogromne žrtve da budu zajedno. I obratite pažnju na ovo: vole i poštuju Sandi i mene. Vole i da se druže s nama. Čak su i drugari naše petnaestogodišnje kćerke priznali pre neki dan da su joj roditelji *kul*.

Iskoristio sam iskustvo gotovo četiri decenije dugog braka i roditeljstva – uključujući i svoje kliničko iskustvo psihologa, lično iskustvo oca petoro dece i mnoge priče koje sam čuo dok sam putovao po zemlji, unoseći razboritost i mudrost u porodične odnose – sve to povezujući u jednu malu knjigu. Uradio sam to jer mi je stalo do *vaše porodice*. Želim da vidim kako i u vašoj porodici vladaju dobri odnosi kao i u mojoj. Želim da imate dom gde se članovi porodice uzajamno vole i poštuju.

Vaša deca to zaslužuju.
Vi to zaslužujete.
I bio bih neizmerno srećan kad bih video da je uspeo.