

NAJPOPULARNIJI PRIRUČNIK U EVROPI

Hedvig
Montgomeri

Praktični saveti
za uspešno
vaspitanje dece

MUDAR
RODITELJ
SREĆNO DETE

Prevela Zvezdana Šelmić

VULKAN
IZDAVAŠTVO

Beograd, 2019.

Naziv originala:
Hedvig Montgomery
FORELDREMAGI

Copyright © Hedvig Montgomery & Eivind Sæther 2018
Published by agreement with Salomonsson Agency

Translation Copyright © 2019 za srpsko izdanje Vulkan izdavaštvo

ISBN 978-86-10-02576-7



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.



SADRŽAJ

- 7 **UVOD:** Roditeljska magija
- 21 **SEDAM KORAKA:**
- 23 **1** Emotivna veza
- 41 **2** Ovladavanje snažnim osećanjima
- 71 **3** Puštanje deteta
- 91 **4** Šta činiti kada sve pođe naopako?
- 107 **5** Sačuvajte svoju vezu (i porodicu)
- 123 **6** Ograničenja i posledice
- 149 **7** Rad(ite) na sebi
- 173 **KADA VAS ŽIVOT STVARNO UDARI**
- 188 **DUG JE PUT PRED VAMA**



RODITELJSKA MAGIJA

Ponekad deluje da je jednostavno biti roditelj. Vaše dete bez kerefeka odlazi u krevet i spava cele noći, pristojno se ponaša za stolom i polazi u školu s osmehom na licu. U takvim situacijama lako je utvrditi da vam dobro ide. Međutim, stvarni život često se prilično razlikuje od ove idilične slike. Deca ne spavaju uvek mirno i vrište kad dođe vreme da nekuda krenu. Način na koji postupate u takvim situacijama veliki je deo onoga što nazivamo vaspitanjem. Dakle, šta tačno radite kada vaše dete doživi egzistencijalnu krizu, naizgled bez ikakvog razloga? Ili kada usred noći, kad vam je potreban san, vaš dvogodišnjak odluči da lupa glavom o zid? Većina roditelja obično smatra da u tim situacijama ima samo dve mogućnosti: ili da pobesne i viču poput kapetana na brodu sa posadom koja se pobunila, ili da odustanu, zažmure i osećaju se sasvim nemoćno.

Ja sam tu da vam kažem da postoji i *treća* mogućnost. Postoji način ponašanja koji nam omogućava da vidimo svoju decu onakvu kakva zaista jesu. I nas same, sa svim svojim iskustvima, emotivnim teretom i vaspitanjem. Glavni cilj ove knjige jeste da vam pomogne da naučite kako da ostanete smireni i kako da postupate u teškim situacijama kakve se svakako javljaju u svakoj normalnoj porodici. Verujte mi,

jer govorim to kao veteran s dvadeset godina iskustva u porodičnoj terapiji: takve situacije će vam se dešavati! Upravo u načinu na koji ćete postupati u tim trenucima leži prava roditeljska magija.

Ovo je prva u nizu knjiga posvećenih porodičnom životu i načinu na koji se podižu deca. Namenjena je onima koji tek očekuju rođenje deteta, kao i onima koji imaju nekoliko godina roditeljskog iskustva i žele savet o nečemu što im je važno. Želim da naglasim da je roditeljstvo dugoročan projekat: imate oko dvadeset godina da ga završite kako treba. Naredne knjige u seriji detaljno će se baviti razvojnim procesom dece različitog uzrasta. Sada najviše želim da vam pomognem da položite temelje na kojima će, nadajmo se, nići čvrst i srećan odnos između vas i vaše dece. Osim toga, razmotrićemo i šta stvara osećanje srećnog detinjstva i za dete i za roditelja.

Posle uvoda sledi sedam koraka koje možete pratiti na putovanju koje vam predstoji kako biste postali roditelj kakav želite da budete, ili čak kakvog biste voleli da ste i sami imali.

Posle dvadeset godina rada kao psiholog specijalizovan za porodičnu terapiju, potpuno sam sigurna u jedno: svi mi želimo da budemo sjajni roditelji i svi želimo najbolje za svoju decu. A opet, svi pravimo greške. Ne znamo uvek šta je najbolje za nas i našu decu. Mnogi od nas muče se oko istih problema, delimo iste brige i ista pitanja. Posao dobrog roditelja je ogroman i podrazumeva mnoštvo izazova raznih oblika i veličina. Zato je

bukvalno nemoguće biti pripremljen za svaki detalj koji bi u nekom trenutku mogao da izazove probleme. Jedan od prvih izazova s kojima se novi roditelji često suočavaju jeste taj što je teško biti onakav roditelj kakav bi želeli da budu. Upravo zbog tog problema nastala je i knjiga koju sada čitate. Dobar roditelj mnogo znači svakom detetu, a ja znam koliko često vrlo male promene mogu da načine ogromnu razliku u načinu na koji ćemo postupati u problematičnim situacijama.

Ova knjiga ne može da vas pretvori u savršenog roditelja – takvi, jednostavno, ne postoje. Osim toga, savršeno detinjstvo o kakvom čitamo u bajkama jednako je bajkovito kao i Nedođija, i zato je potpuno uzaludno pokušavati da dostignemo savršenstvo.

Kako bismo podigli nezavisne, samouverene i srećne ljude koji umeju dobro da funkcionišu u društvu, moramo početi od veze između vas i vašeg deteta. Morate da stvorite zajedničko *mi*. U ovoj knjizi pisaću o tome kako to da postignete i naučiću vas kako da neprekidno jačate emotivnu bliskost i u dobrim i u lošim danima. Ta bliskost izdržaće i besane noći i stomačne probleme. Imaćete i prekrasne trenutke kada ćete pratiti njihove prve korake, prvi dan u školi, prvu zaljubljenost – i prvu ljubavnu patnju. Ukratko: bliskost će prožimati sve dobre i loše stvari koje život čine, pa – životom.

Uostalom, to i jeste život! Svakako će biti haotičnih trenutaka kada će se vaša porodica kovitlati poput lišća na vetru. Za

sve to vreme, vaša misija, ako odlučite da je prihvatite, biće da tu bliskost očuvate. Da je negujete sve dok ne bude čvrsta i moćna kao stari hrast.

Pokušaću da vam pomognem da savladate najvažnije elemente vaspitavanja. Pokazaću vam da, držeći se zajedno, deca i odrasli postaju družina, grupa, porodica na koju se može računati.

Ali kako da pružite svom detetu osećaj pripadnosti? Šta izgrađuje samopouzdanje, osećaj sigurnosti, čvrst karakter? I kako da postupate sa svim onim žestokim, divljim emocijama kojima će vas dete svakako zasipati? Ovo je vodič kroz dane sukoba i svađa. I izazov za vas, da istražite sopstveno detinjstvo. Da shvatite koji vas delovi vašeg detinjstva navode na to da reagujete na načine koji možda nisu idealni za razvoj vašeg deteta. Osim toga, pokazaće vam kako da izbegnete gubljenje strpljenja, kako da zadržite prisebnost. I šta da radite kada izgleda da se sve raspada!

Savršeni roditelji se ne rađaju, oni nastaju putem pokušaja i pogreške. Većina ljudi mogu da postanu dobri roditelji – a svako može da se poboljša. Uloga dobrog roditelja zahteva znanje, mudrost, mnogo hrabrosti i prilično mnogo introspekcije.

Ponekad će zahtevati mnogo više nego što ste očekivali, ali postoji i dobra strana:

Ako postanete bolji roditelj, postaćete i bolja osoba. Drugim rečima, vredi se potruditi!

A sve ovo počinje stvaranjem i potom čuvanjem bliskosti između vas i članova vaše porodice. Ona treba da vam traje čitavog života i zato dobro pazite na nju.

To je najvažniji posao koji ćete ikada imati

Vaspitavanje se dešava gde god se nalazite

Moja ordinacija nalazi se tik pored kraljevske palate u Oslu, u veličanstvenoj i otmenoj beloj zgradi. Unutra nailazite na prekrasno drveno stepenište koje škripuće čak i pod najmršavijim osobama, i prozor kraj kojeg svakih pet minuta prozvrji tramvaj. To je elegantna ordinacija s malom policom za knjige prepunom udžbenika, s tepihom i kaučem. Radim ovaj posao već dve decenije i još ga neopisivo volim. Dok sam bila mlad, tek diplomirani psiholog, nisam ni pomišljala da ću jednog dana raditi s porodicama. Moji porodični temelji nisu bili ni najmanje čvrsti dok sam odrastala, pa sam se pretvorila u tinejdžerku koja mi sada, kad gledam unazad, deluje poput stranca. Prolazilo je vreme i dobila sam svoju decu, prvo s jednim muškarcem, a potom s drugim, koji mi je postao životni sapatnik, skroman čovek koji voli da radi na starim drvenim čamcima i užasava se visine.

Tokom godina, mnogo se porodica popelo tim škripavim stepeništem u centru Osla. Polako ali sigurno, ti ljudi postali su deo mog života. Radila sam s porodicama, držala kurseve

i predavanja – a u isto vreme izgrađivala sopstvenu porodicu što sam bolje umela.

Jedna od velikih roditeljskih zabluda jeste uverenje da je vaspitanje potrebno onda kad se deca loše ponašaju. Da način na koji se obraćaju detetu kada nešto pogreši predstavlja srž vaspitavanja. Ne, vaspitavanje je ono što se dešava svakog dana u porodici, u školi i vrtiću. To je skup svih povratnih informacija i svih sitnih pravila koja deca uče dok život teče glatko. Vaspitanje je zbir svega toga.

Roditeljska magija dešava se upravo tokom tih običnih dana bez događaja, u svakom aspektu svakodnevnog života. Vaspitanje je razgovor za trpezarijskim stolom utorkom uveče, način na koji gledate svog partnera, način na koji sipate sok u čašu i na koji pozdravljate nepoznate ljude u prodavnici. To je atmosfera u četiri zida vašeg stana, način na koji se igrate, kakvi ste kada se odmarate u dvorištu, menjate pelene, pomažete u izradi domaćih zadataka ili, prosto, ćaskate. To su trenuci kada delite znanje sa svojim detetom – u mnogo većoj meri nego što možete i zamisliti. Vaspitanje se neprekidno odvija: to je život, onako kako izgleda u svakom pojedinom trenutku.

Postoji obilje metoda vaspitanja, baš kao i ljudi koji tvrde da imaju laka rešenja za probleme s kojima se susrećete kao roditelj. Odmah vam mogu reći da ne postoji nikakav „brz lek“. Ma šta vam ljudi govorili, vi se nalazite na startnoj liniji maratona. Trka će biti duga i naporna – ali, verujte mi, biće i zaista prekrasna, najčudesnija trka koju ste ikada doživeli.



SVI SMO NESIGURNI

Sva deca dolaze na ovaj svet golišava, bespomoćna i bolno nesigurna. Otkad prvi put udah-nemo vazduh i susretnemo se s hladnoćom i svetlošću svog no-vog doma, naš nervni sistem je u odbrambenom stanju. Strah postaje naš redovni pratilac, neka vrsta stalne postavke si-stema. Plačemo, jer je to jedini način komunikacije koji imamo i potpuno smo zavisni od kontak-ta koji time stičemo.

Život je takav: strah lako do-lazi, a za sigurnost je potrebno vreme.

Zato je posao odraslih da une-su sigurnost u naš život. Oni će izgrađivati našu samouverenost i stvaraće naše odnose sa sve-tom, paziće da budemo nego-vani, podizaće nas u krilo, učiće nas kako da izađemo na kraj s osećanjima, trpeće nas i voleće takve kakvi smo i biće uvek tu negde.

To je naporan posao, ali što više budemo otkrivali da je svet, zapravo, bezbedno mesto, biće nam sve bolje u njemu.

A onda, jednog dana, pre nego što trepnete, vaše dete odseliće se od kuće, i nadajmo se da će mu odlično ići samom. Samo što do tog trenutka treba da provedete vreme što je bolje moguće i uživajte u godinama zajedničkog života. Pokažite svojoj deci da ih cenite, naučite ih – kroz zajedničko bivstvovanje – da je svet vrlo zgodno mesto za život.

Šta je porodica?

Porodica ima raznih vrsta i oblika, a ja mislim da sam imala priliku da upoznam gotovo svaki. Ponekad su porodica mama, tata i dete. Isto tako može postojati čitavo sazvežđe nastalo razvodom, s novim partnerima i formacijama. Mogu postojati dve mame ili dve tate, jedan samohrani roditelj, ili baka i deka koji su postali staratelji unučetu. Možete imati dete koje ste primili kao hranitelj, dete koje ste planirali, ili dete koje vam je rođa ostavila kao iznenađenje. Potpuno je nebitno da li vas u porodici ima dvoje ili osamnaestoro; važno je da ste sada svi u istom čamcu, da morate da se oslanjate jedni na druge, da se uzajamno pomažete i budete tu kad ste potrebni jedni drugima.

Ako počnete da razmišljate šta vam sve nedostaje u porodici, često možete zaboraviti šta već imate. Bilo da je porodica velika ili mala, detetu to nije važno dokle god ima neku odraslu osobu koja se bavi njime. Nebitno je da li je to muškarac ili žena. Svakoj porodici potreban je jedan dobar roditelj – dvoje su već luksuz. Ako ste sami, snosite veću odgovornost, ali to ne znači da nećete uspeti. U isto vreme, za svakoga u porodici važno je,

bez obzira na to kako osnovna porodica izgleda, da koriste i širu porodicu, da se oslanjaju na prijatelje i druge rođake i da im omogućavaju da postanu deo vašeg svakodnevnog života. Deca moraju imati dodir s mnogo ljudi kako bi otkrila da postoje različiti načini rešavanja izazova koje im život postavlja.

Potpuno sam uverena da nije važno kako vaša porodica izgleda. Važno je koliko je dobro gradite, koliko pazite na svoje malo ili nešto veće stado.

Suviše zaštite?

Kada mi je babica spustila u naručje moje tek rođeno prvenče, u mene je pogledalo drhtavo malo mezimče – nepoznato i poznato u isto vreme. I dalje se sećam čudnog osećanja koje me je ispunilo tokom tih prvih sati dok sam ga grčila u bolnici, i kako se sve što je ranije postojalo svelo na taj konkretan trenutak u vremenu. Dok sam ležala i gledala ga, sećam se da sam šaputala: „Zaštitiću te od svakog zla. Uvek.“ Zvuči malo otrcano kad se toga setim, ali u tom trenutku i na tom mestu ništa nije moglo da bude prikladnije.

Tokom vremena postala sam svesna da to što sam tada rekla nije tačno. Ne samo što je nemoguće zaštititi dete od svakog zla nego to ne treba ni pokušavati. Kako vreme prolazi, deca se moraju suočiti s preprekama: neuspeh u školi, svađe u fudbalskom timu, nesrećna ljubav – sve je to deo života.

Onog trenutka kada dete dođe na svet i uđe u naš život, bezbednost postaje glavna briga i opsesija svakog roditelja.

Uravnoteženi očevi i majke počinju da vide opasnost u svakoj *lego* kockici, u svakoj odrasloj osobi koja se čudno zagleda u dete, u visokom drveću i groznim bakterijama. Svet je odjednom ispunjen opasnostima i pretnjama.

To je, naravno, sasvim prirodno. Bezbednost našeg deteta i treba da nam bude najvažnija. Jedini problem jeste to što u naše vreme imamo toliko načina da zaštitimo svoje dete da to postaje preterivanje u najboljoj nameri.

Postoje dva razloga zbog kojih ne treba preterivati sa zaštitom.

Prvo, deci su potrebni izazovi. Njihov razvoj u potpunosti zavisi od mogućnosti da isprobaju sopstvena krila, prošire svoje okruženje, ostvaruju ciljeve i osete šta znači uspeh, da otkriju da su sposobna i dobra. A ona sve to mogu, čak i ako mi brinemo da možda ne mogu. Imajte na umu da svaki put kad učinite za svoje dete nešto što je ono moglo i samo, činite mu medveđu uslugu. Drugi razlog što ne treba preterano da štitite dete jeste taj da tako ceo svet postepeno počinje da se vrti oko njega. Detetu je zamorno da bude deo porodice u kojoj se sve vrti oko njega. Porodični život jeste stvar ravnoteže i svakog člana porodice ponasob: ne možemo držati dete sve vreme u centru pažnje.

Dete je takvo kakvo je

Još nešto na šta moram da vas podsetim pre nego što nastavimo: nemojte da odlučujete kakvo dete imate. Roditelji se razlikuju: za neke je važno da dete bude učtivo i omiljeno, dok

drugi smatraju da ono mora da iskusi sve svetske kulinarske specijalitete ili da bude najbolje u sportu ili muzici. Neki žele nezavisne dvogodišnjake koji su neustrašivi i društveni dok upoznaju svet oko sebe, a drugi više cene nenametljivost i skromnost. Sve je to potpuno u redu: potrebna su nam različita deca i različiti ljudi. Ipak, imajte na umu da su deca takva kakva su. Svako dete je drugačija osoba.

Čak i ako ste jedan od onih roditelja koji smatraju da dete mora pristajati da jede sve što se stavi pred njega, na kraju možete imati izuzetno probirljivo dete. Tužna istina je da to ne zavisi od vas. Mada biste voleli šarmantno i preduzimljivo dete, možda ćete umesto toga imati stidljivog introverta. Ljubitelji umetnosti mogu imati decu koja mrze muzeje, a vatreni fudbaleri decu koju ni najmanje ne zanima pravilno dodavanje lopte. Nikad se ne radi o planovima koje ste imali. Vaše dete niste vi, i moraćete da se pomirite s tom činjenicom. Šta dete voli, šta ga zasmehava? Pokažite svojoj deci da ih poznajete tako što ćete razgovarati s njima o onome što njih oduševljava. Posmatrajte dete pred sobom, a ne svoju ideju kakvo bi ono trebalo da bude.

Bez obzira na to kakvo dete imate, verujte mi da će u prvih dvadeset godina biti mnogo velikih saznanja. Iako nikada nisam ni razmišljala o sportu, imam sina koji je naučio da kaže „hokej na ledu“ maltene pre nego što je prohodao. To mi je bio prvi od mnogo podsetnika da on ima sopstvenu ličnost sa svojim interesovanjima i uživanjima. I tako je ostalo do danas.

Dete je to što je, i to je tako i gotovo.

Svi zajedno, ma koliko da vas ima, bićete porodica.



DOVOLJNO DOBRO

Kao roditelj, svakako ćete se povremeno osećati nedoraslo. Ako vam se to još nije desilo, verovatno uskoro hoće. Budućnost je puna velikih i malih situacija koje će vas zaticati nespremnne, a vi ćete se mučiti da izađete na kraj s njima. Kada vaše dete odjednom počne da vrišti iz sveg glasa u radnji, a vi nemate pojma kako da ga umirite, lako je osetiti se poraženo. Isto važi i za vaše malo zlato koje razmazuje hranu po najboljem stolnjaku vaše tašte ili svekrve, a vi možete bukvalno da osetite

njen pogled pun neodobravanja. Kada budu došli takvi dani, svakako ćete se osećati vrlo sitno i nemoćno.

Imajte na umu da upravo u takvim prilikama, kada se osećate najbespomoćnije, možete doći u opasnu situaciju sa svojim detetom. Baš kada se osećate nemoćno, možete lako da izgubite strpljenje, kažete nešto uvredljivo i budete suviše grubi prema detetu. Najružnije porodične epizode po pravilu se dešavaju onda kad se roditelji osećaju nedoraslo situaciji.



Zato želim da, kao roditelji, uvek budete svesni ovoga: vi, zapravo, nikada niste bespomoćni. Nikada niste ni poraženi, mada ćete se ponekad osećati tako. Vaše dete ugleda se na vas i uvek će pratiti vaše reakcije, pa će učiti iz toga. Od vaših postupaka zavisi šta će naučiti.

Ako možete nekako da naučite da izađete na kraj s osećanjem bespomoćnosti, a da ne zloupotrebite svoj autoritet, ne prasnete na dete, ne kažete mu nešto uvredljivo i neprijatno, već ste odneli veliku pobedu. Nekim

ljudima to je lako da postignu, ali drugima je veoma teško. Svako od nas mora da nađe svoj način. Dovoljno smo dobri kada smo u stanju da izađemo na kraj sa situacijama u kojima se osećamo nedoraslo, a da ne pokvarimo svoj odnos s detetom.

Sve što uspete povrh toga je fantastično, ali najvažnije je da prosto budete dovoljno dobri.

