

 [instagram.com/publikpraktikum](https://www.instagram.com/publikpraktikum)

 [facebook.com/publikpraktikum](https://www.facebook.com/publikpraktikum)

www.publikpraktikum.rs

NASLOV ORIGINALA:

JANE NELSEN, ED. D., LYNN LOTT, M.A., M.F.T., AND H. STEPHEN GLENN

Positive Discipline A - Z: 1001 Solutions to Everyday Parenting Problems – Completely Revised and Expanded 3rd Edition

Copyright © 1993, 1999 by Jane Nelsen, Lynn Lott, and H. Stephen Glenn

New text copyright © 2007 by Jane Nelsen and Lynn Lott

This translation published by arrangement with Harmony Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC.

Za izdavanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2020

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

UREDNIK:

Marina Sabovljević

PREVODILAC:

Ivana Danilović

LEKTURA I KOREKTURA:

Milica Rakić

DIZAJN KORICE:

Siniša Subotić

ŠTAMPA

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1000

IZDAVAČ:

Publik praktikum

Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

Sva prava zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku ili bilo kojim sredstvima, elektronskim ili mehaničkim, uključujući fotokopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

dr DŽEJN NELSEN
mr LIN LOT bračni i porodični terapeut
dr STIVEN H. GLEN

POZITIVNA DISCIPLINA

od **A** *do* **Š**



Pohvale za knjigu

Pozitivna disciplina od A do Š

„Knjiga *Pozitivna disciplina od A do Š* na najjednostavniji način nudi stotine saveta koji su od pomoći nama roditeljima i koji ne dovode do toga da deca 'plate za svoje greške', već da usvoje veštine potrebne za život i razviju zdrav osećaj samopoštovanja. Najbolja je!”

Majkl L. Brok, vaspitač i autor knjige
Pametno roditeljstvo, i koautor knjige
*7 strategija pomoću kojih ćete od svog deteta
napraviti sposobnog studenta*

„Poznavati autore ove knjige je isto što i znati da sve uvek može biti bolje, a oni su to i dokazali prerađenim i dopunjenim izdanjem *Pozitivna disciplina od A do Š*. Roditelji koji žele da shvate problematično ponašanje dece i tinejdžera pronaći će na stranicama ove knjige prave, praktične informacije i savete. Primenjivanje ovih principa zaista će unaprediti kvalitet života svakog člana porodice!”

Mr Suzan Dž. Smita, školski psiholog

„Više nego bilo koju drugu knjigu *Pozitivnu disciplinu od A do Š* preporučujem svojim klijentima jer im odmah pruža potrebnu pomoć kada se susretnu sa svakodnevnim problemima roditeljstva. U potpunosti ostaje dosledna principima koji vode zdravim porodičnim odnosima, punim poštovanja, a upravo tome učim i svoje klijente.”

Barbara Mendenhol, bračni,
porodični i dečji terapeut

„Knjiga *Pozitivna disciplina od A do Š* predstavlja napredno štivo zato što nudi strategije koje se zasnivaju na menjanju ponašanja na pozitivan način i ukazuje podršku i poštovanje, a ne koristi kažnjavanje i moć.”

Dr Džim Bird, šef katedre za dečje i porodične studije,
državni univerzitet „Veber”

„Pozitivna disciplina predstavlja dokazan program za roditeljstvo u ovom svetu punom izazova. Knjiga *Pozitivna disciplina od A do Š* obezbeđuje reference u traženju rešenja. Otkrili smo da je pristup pozitivne discipline izuzetan za razvoj ponašanja u javnim školama. Pomoću ovog programa problemi sa disciplinom su smanjeni za 90%.”

Dr Kent M. Larsen, direktor osnovne škole
„Heber veli”, grad Heber, Juta

„Knjiga *Pozitivna disciplina od A do Š, 1.001 rešenje za probleme sa kojima se roditelji svakodnevno susreću* – predstavlja najbolje sredstvo koje imam. Drago mi je što imam gde da potražim informacije o ponašanju deteta i pronađem dosta principa pozitivne discipline koje mogu iskoristiti u svojoj porodici, zajedno sa predlozima kako da se spreči neko ponašanje i savetima za roditelje. Najviše naučim iz priča iz stvarnog života koje se provlače po stranama knjige. *Tako volim ovu knjigu!*”

Suzan Flinor, majka, Kenmor, Vašington

„Hvala vam što pišete knjige na temu pozitivne discipline. Promenile su moj život, život moje porodice, a nadam se da će promeniti život dece koju podučavam u petom razredu. Nadam se da ću pomoći da se vaš glas proširi kako bi i druga deca, učitelji i roditelji imali koristi od mudrosti pozitivne discipline.”

Debi Džizi, učiteljica petog razreda

„Kada su se rodili moji blizanci, kupila sam vaše knjige *Pozitivna disciplina: prve tri godine*, *Pozitivna disciplina za decu predškolskog uzrasta* i *Pozitivna disciplina od A do Š*. U vreme kada su moje bebe prohodale, gledala sam na TV-u razne emisije o disciplini. Kako su se približavali drugoj godini, javio se problem, što je jedan dečak ujedao drugog. Odlučila sam da budem stroga prema njemu i pošaljem ga u čošak zbog ujedanja, kao što su predložili na televiziji.

Posle dva meseca situacija je bila još gora: nas dvoje smo bili pod stresom, a drugi sin sav izujedan. Ponovo sam uzela knjige pozitivne discipline po kojima sam se uvek vodila pre gledanja TV-a. Kupila sam obojici po jednu glodalicu kako se ne bi svađali oko nje i objasnila sinu da ne treba da grize svog brata već glodalicu. Svaki put kada bi pošao da ujede brata, nežno bih mu rekla da grize glodalicu. Do kraja tog dana situacija je bila bolja, a nakon dva dana je bio mnogo mirniji i jedva da se javio jedan incident. Sada se dogodi jedno ujedanje nedeljno, što je fantastično. Otada sam odlučila da ću se držati vaših knjiga i da neću slušati emisije sa TV-a. Više nikada neću prestati da primenjujem tehnike pozitivne discipline. Moja deca su srećna, razvijaju se i radosna su. I ja se mnogo bolje osećam kada primenjujem ove tehnike nego kada ih šaljem u ćošak. Veliko hvala od svih nas.”

Amelija, majka Hamiša i Finlija,
koji imaju dve godine

*Našim voljenima i
svim roditeljima
koji žele da pokažu ljubav
tako što će osposobiti i ohrabriti
svoju decu.*

SADRŽAJ

<u>KAKO KORISTITI</u> <u>OVU KNJIGU</u>	13	Verujte u postupke više nego u reči	42
<u>UVOD</u>	15	Nemojte davati ni prihvatati obećanja	43
1. DEO <u>ŠTA JE POZITIVNA</u> <u>DISCIPLINA?</u>	17	Učinite da deca osećaju pripadnost i značaj	43
Budite brižni i odlučni	18	Ohrabrenje je bolje od pohvale i nagrađivanja	45
Odlučite šta ćete da uradite, a onda to i uradite	19	Recite <i>ne</i>	46
Delajte, ne pričajte	21	Koristite smisao za humor	47
Sprovedite reči u delo	22	Živite svoj život	48
Neka kaznu zamene informacija i prilika da se nauči na greškama	24	Izbegavajte etiketiranje i upotrebu lekova	48
Unapredite komunikaciju	25	Imajte vere	49
Imajte razumna očekivanja	29	Postarajte se da poruka ljubavi dopre do deteta	49
Održavajte porodične sastanke	30	Pravite male korake	50
Ponudite ograničen izbor	31	2. DEO <u>REŠENJA POZITIVNE</u> <u>DISCIPLINE OD A DO Š</u>	51
Postavite granice	32	Bake i deke	51
Uspostavite rutinu	35	Bebisiterka	54
Upoznajte svoju decu	38	Bolest	57
Pozdravite greške	38	Bubuljice	59
Neka tajm-aut bude pozitivan	40	Vežbanje (klavir, ples, sport i druge aktivnosti)	61
Deca treba da imaju ravnopravan tretman	41	Vrednosti i maniri	65
Fokusirajte se na rešenja i pustite decu da dođu do njih	42	Gojaznost	69

Deca koja se stalno žale	73	Ne! (videti takođe <i>Slušanje</i>	
Deljenje / sebičnost	76	i „naporna dvojka”)	179
Depresija	79	Negativno dete	182
„Dobro dete”	82	Nedostatak motivacije i	
Doktori, zubari i frizeri	84	interesovanja	185
Domaći zadatak	87	Neće da priča sa mnom	189
Dosada	92	Odvikavanje od flašice	191
Durenje, žaljenje i ostala		Odlazak na nošu	193
negativna ponašanja	94	Odlazak u kupovinu	
Elektronika: TV, video-igrice,		sa decom	197
ajpod, kompjuteri itd.		Odugovlačenje	200
(videti i <i>Mobilni telefoni</i>)	98	Okrutnost prema	
Zauzimanje preterano		životinjama	202
zaštitničkog stava, razmaženost		Pipanje predmeta	205
i spasavanje deteta	102	Plakanje	207
Igračke i urednost	105	Poremećaj nedostatka	
Ispitivanje seksa i		pažnje	210
seksualna edukacija	108	Porodice sa očuhom	
Jutarnje svađe	112	ili maćehom	215
Kada vam deca drsko		Posao van kuće	218
odgovaraju i pokazuju		Poslušnost	221
nepoštovanje	115	Pravičnost i ljubomora	224
Krađa	118	Predškolsko i zabavište	227
Kućni ljubimci	123	Prekidanje / dosađivanje	230
Kućni poslovi	126	Preseljenje	234
Laganje ili izmišljanje	132	Prijatelji (izbor)	237
Letnji odmor	135	Prkos, neposlušnost i	
Loš saigrač	138	buntovništvo	240
Ljuto ili agresivno dete	141	Problemi u školi (videti	
Maltretiranje	146	takođe <i>Domaći zadatak</i>)	243
Manipulacija	148	Putovanje	247
Masturbacija	152	Razvod	250
Materijalizam	155	Različiti stilovi vaspitanja	253
Mobilni telefoni	158	Rivalstvo među braćom	
Mokrenje u krevet	161	i sestrama	256
Navike	164	Ružne reči / psovanje	260
Napadi besa	167	Samopoštovanje	262
„Naporna dvojka”			
(videti i poglavlje <i>Ne!</i>)	171		
Naređivanje	174		

Samoubistvo i		Strah od razdvajanja	313
samopovređivanje	265	Strahovi (kod dece)	315
Samohrani roditelj	270	Strahovi (kod roditelja)	318
Svađa (sa braćom i sestrama)		Sukob moći oko oblačenja	321
(videti i <i>Rivalstvo među</i>		Udaranje	325
<i>braćom i sestrama</i>)	273	Ujedanje	330
Svađa (sa drugovima)	277	Uništavanje svojine	333
Svađa oko kupanja	279	Upotreba droge	336
Svađa oko odlaska		Usvajanje	339
na spavanje	282	Hranjenje i svađa	
Svađa u kolima	286	zbog obroka	342
Seksualno zlostavljanje	289	Cmizdrenje	347
Slušanje	292	Džeparac	350
Smrt i tuga	296	<u>BELEŠKE</u>	<u>355</u>
Soba (neuredna)	299	<u>OSTALI IZVORI</u>	<u>357</u>
Spavanje posle podne (videti		<u>DODATNE INFORMACIJE</u>	<u>358</u>
takođe <i>Svađa oko odlaska na</i>		<u>ZAHVALNICA</u>	<u>359</u>
<i>spavanje</i>)	303		
Spavanje tokom noći	305		
Stidljivost	310		

KAKO KORISTITI OVU KNJIGU

U prvom delu knjige „Pozitivna disciplina od A do Š” pronaći ćete dvadeset sedam osnovnih principa i oruđa roditeljstva. U drugom delu ćete naći predloge kako da izađete na kraj sa svakim izazivajućim ponašanjem koje vam padne na pamet. Mnogi od ovih predloga će vas uputiti na osnovno oruđe.

Možda ćete poželeti da odmah pronađete problem koji vas muči i preskočite prvi deo knjige. Ipak, prvo pročitajte prvi deo – više ćete naučiti ako polako pregledate dvadeset sedam osnovnih principa i oruđa roditeljstva pre nego što pokušate da rešite određeni problem.

Možda ćete, takođe, hteti da čitate samo o problemima koje vi konkretno imate. Međutim, ako pročitate svaki problem predstavljen u knjizi, iako vas on u ovom trenutku ne muči, postaćete mudriji i kreativniji kada se nađete u bilo kojoj situaciji. Osim toga, mnogi predlozi u vezi sa određenom temom daće vam ideje koje možete iskoristiti u svakodnevnom odgajanju deteta, koje će mu pomoći da postane hrabrije, samouverenije i da usvoji veštine neophodne u životu. Svaka tema sadrži deo o tome kako sprečiti pojavljivanje dotičnog problema. Nemojte čekati da se problem pojavi da biste čitali o njemu.

Kada se uhvatite u koštac sa problemom, odaberite predlog ili kombinaciju predloga koji vam najviše odgovaraju. Recite to svojim rečima da ne biste zvučali kao papagaj. Kad god je moguće, uključite i decu u proces pronalaženja rešenja. Čitanje predloga „sa” detetom i odabiranje onog koji vam se oboma čini najboljim može biti zabavno. Uključivanje u proces poziva na saradnju i razvija životne veštine. Pošto su sva deca različita i pošto se međusobni odnosi stalno menjaju, budite fleksibilni i obzirni.

Kada dođete u situaciju da ne možete da se smirite i budete objektivni, ova knjiga će vam poslužiti kao nepristrasan i mudar

prijatelj. Ponekad će i sam odlazak po nju dati vremena da se malo ohladite. Kada se smirite, manje ste vezani za problem i možete mu prići racionalnije i s ljubavlju.

Podelite roditeljstvo s partnerom. Korisno je za decu kada oba roditelja učestvuju u njihovom odgoju i vaspitanju. Čuvajte se situacije kada jedan roditelj postaje „čuvar mudrosti roditeljstva“, dok se drugi povlači. Odgajanje deteta donosi dovoljno posla za oba roditelja.

Uvek imajte na umu širu perspektivu. Svrha roditeljstva je da na duge staze pomogne deci da razviju zdrav osećaj samopoštovanja i usvoje potrebne veštine kako bi postali uspešni, srećni i poštovani članovi porodice i društva. Svako oruđe roditeljstva i svaki predlog „pozitivne discipline“ je osmišljen da upravo to učini.

UVOD

Koji roditelj se nije zapitao šta da uradi kada mu dete dobije napad besa u prodavnici ili neće da večera ili ujeda drugo dete ili neće da ide na spavanje uveče ili odbija da ujutru ustane iz kreveta? Koji roditelj ne bi voleo da primenjuje nekažnjavajuće metode koje na mnogo bolji način od kažnjavanja uče decu samodisciplini, saradnji, odgovornosti i veštinama potrebnim za rešavanje problema? U ovoj knjizi pronaći ćete maltene svaki problem koji vam padne na pamet, a sa kojim se kao roditelj možete susresti, sa decom svih uzrasta, poređane po abecednom redu tako da lako pronađete onaj što vas muči.

Kada dođete do strana koje daju odgovor na vaše pitanje, pronaći ćete rešenje za trenutnu situaciju, kao i predloge kako da sprečite pojavljivanje istog problema uбудuće. Takođe ćete pronaći i informacije koje će vam pomoći da bolje razumete sebe i razvoj svog deteta. Povrh toga, svaki odeljak je prepun saveta roditelja koje možete generalizovati i upotrebiti u rešavanju drugih problema, a pomoći će vam i da razumete šta deca nauče kao odgovor na vaše postupke. Svaku temu prati i vinjeta (Dodatne ideje) koja prikazuje kako su drugi roditelji primenili dati predlog.

Kada primenite principe pozitivne discipline, steći ćete samopouzdanje, zdravo samopoštovanje i ovladaćete veštinama za rešavanje problema koje će vam pomoći da se obratite svom srcu i najdubljij mudrosti kako biste pronašli lični odgovor na situaciju.

Možda ćete poželeti da nosite ovu knjigu oko vrata zbog brzih i lakih smernica dok učite da ne reagujete i postajete aktivni u ulozi roditelja. Začas ćete početi da razmišljate o njoj kao o hrani za fizičko i mentalno zdravlje vaše porodice. Neka se stalno krčka. Neka njen miris ispuni vašu kuću. Prijatno!

1. DEO

ŠTA JE POZITIVNA DISCIPLINA?

Kao roditelja čeka vas puno posla. Vi ste ti koji pomažete svojoj deci da tokom odrastanja osećate gde pripadaju i uspostave veze sa članovima porodice. Učite ih društvenim i veštinama potrebnim za život. Omogućite im da se osećaju voljenima. Vi ste ti koji pronalazite način da pružite svojoj deci osećaj da su posebna, jedinstvena i važna. Vi ste ti koji brinete da vaša deca budu sigurna.

Kako vam to uspeva? Pomoću discipline. Za vas „disciplina” možda predstavlja sredstvo kontrole putem kažnjavanja, ali pozitivna disciplina se ne bavi ni kažnjavanjem ni kontrolom. Oslanja se na podučavanje, edukaciju, pripremu, uvežbavanje, regulisanje, razvijanje veština i fokusira na rešenja. Pozitivna disciplina je konstruktivna, ohrabrujuća, afirmativna, od pomoći, puna ljubavi i pozitivna. Budući da deca ne dolaze sa uputstvom za upotrebu, roditelji moraju da otkriju pristup koji će im doneti samopouzdanje.

Pozitivna disciplina dolazi sa rođenjem i traje doživotno. Tako nikada nije prerano ili prekasno da primenite pozitivnu disciplinu, zato što se ona bazira na odnosima međusobnog poštovanja, koji podrazumevaju da poštujuete svoje dete i ono poštuje vas. Ako se saveti za roditelje fokusiraju samo na potrebe deteta a ne i na potrebe odraslih, tu onda nema *uzajamnog* poštovanja. Takvo vaspitanje dovodi do zavisnosti i nedostatka hrabrosti. Ako se roditeljski saveti fokusiraju samo na potrebe odraslih a ne i na potrebe dece, tu takođe nema međusobnog poštovanja – tu dolazi do podređenosti, straha i pobune.

Kod pozitivne discipline naglasak je na ravnoteži između odlučnosti i brižnosti, kao i na poštovanju koje mora postojati i prema odraslima i prema deci. Pozitivna disciplina, zato što ne popušta ali i ne kažnjava, donosi nadu, poboljšava umešnost i povećava ljubav među članovima porodice.

Što više oruđa imate, svoje dete ćete podučiti većem broju stvari. Prvi deo knjige pojašnjava dvadeset sedam osnovnih oruđa pozitivne

discipline. U daljim poglavljima knjige upućivaćemo vas na ova oruđa, zato pročitajte prvi deo pre nego što pređete na konkretan problem.

BUDITE BRIŽNI I ODLUČNI

Mnoge roditelje muči osećaj krivice. To je zato što ili previše kontrolišu decu („Ja sam gazda”) ili su previše popustljivi („Zovite me plašljivko”). Neki roditelji predstavljaju kombinaciju kontrole i popustljivosti, kolebaju se između ova dva ekstrema, ali nisu istrajni. Roditelji pozitivne discipline ne pripadaju nijednom od ova dva tipa. Oni primenjuju odlučnost *zajedno* sa brižnošću. Koji od navedenih stilova vama odgovara?

Gazda: Vi imate svu vlast i vaša deca bi trebalo da vas slušaju samo zato što ste roditelj.

Plašljivko: Vaša deca su centar sveta, tako da imaju svu vlast.

Brižni i odlučni: Vaše dete je deo vaše porodice, a ne centar univerzuma. Poznajete ličnost svog deteta i postavljate granice bez gušenja detetovog duha.

Još uvek niste sigurni koji je vaš stil? Nudimo vam još nagoveštaja. I gazda i plašljivko delaju umesto da budu *proaktivni*. To znači da čekaju da se nešto dogodi i reaguju na to u datom trenutku. Brižni i odlučni roditelji se vrte korak unazad, posmatraju i razmisle pre nego što bilo šta urade. Oni traže način na koji svojoj deci da *pokažu* šta da rade, umesto da stalno govore „DA!” ili „NE!”. Gazda često traži razlog da svali krivicu, traži grešku i uzda se u kaznu kao primarno disciplinsko oruđe. Brižni i odlučni roditelji traže rešenje umesto krivca i shvataju da su roditelji ti koji mogu i moraju prvi da se promene. Ako promenite sebe makar malo, pozitivno ćete uticati na ponašanje svog deteta.

Plašljivi roditelji troše mnogo energije na ono što je trebalo, što su mogli ili bi uradili. Obično žale dete kada negde pogreši i ne dopuštaju mu da nešto nauči iz svog ponašanja. Ako je ovo vaš stil, vaše dete odgaja *vas* umesto da vi preuzmete ulogu vođe porodice. Postavljate se previše zaštitnički i ne verujete da je dete sposobno da uči i razvija se. Ne dajete svom detetu dovoljno prilike da razvije osećaj „ja sam sposoban”. Krivica je vaše srednje ime.

Kada koristite oruđe pozitivne discipline, postajete brižan i odlučan roditelj, koji je proterao osećaj krivice iz svog života. Dovoljavate sebi i svom detetu da grešite, da budete nesavršeni i da

probate uvek iznova i iznova. Zašto? Zato što znate da se iz grešaka najbolje uči i da je ljudski grešiti.

Potrebno je vreme da biste postali brižan i odlučan roditelj. Razmislite gde leži vaša, a gde snaga vaše porodice. Zatim razmislite o oblastima koje biste želeli da unapredite i radite postepeno na tome. Na taj način nećete preopteretiti ni sebe ni svoje dete.

ODLUČITE ŠTA ĆETE DA URADITE, A ONDA TO I URADITE

Sušтина pozitivne discipline je da naučite da promenite *sebe* umesto što pokušavate da kontrolišete druge i terate ih da se menjaju. Ako ste bili zauzeti pokušavajući da kontrolišete svoju decu, verovatno niste razmišljali o mogućnosti da rešavate probleme tako što ćete kontrolisati svoje ponašanje i donositi odluke u vezi sa svojim postupcima, umesto da pokušavate da naterate svoju decu da nešto urade.



Čim počnete da menjate svoje ponašanje, ubrzo ćete shvatiti da dela moraju pratiti reči i da ćete svaku odluku morati da sprovedete u delo. Da ne biste sami sebe saterali u čošak, najbolje je da razmislite pre nego što progovorite. Umesto da kažete nešto što zapravo ne mislite i nađete se usred nekakve zbrke, idite korak unazad i posvetite se dotičnoj stvari. To će vam pomoći da zaneimate manje smetnje i pozabavite se onim koje su stvarno značajne.

Ovako izgleda kada „odlučite šta ćete uraditi“:

- Majka jedanaestomesečne bebe je imala problema da joj promeni pelene i odlučila je da prestane da se bori sa njom. Zato je rekla: „Potrebna mi je tvoja pomoć. Sačekaću dok ne budeš spremna da ležiš mirno dok ti menjam pelene.“ Svaki put kada bi beba počela da se bacaka, ona bi stala i bez reči, mirno sačekala dok beba ne prestane da se migolji. Onog trenutka kada bi beba prestala da se migolji, majka bi nastavila sa menjanjem pelena. Ovo se ponovilo

nekoliko puta pre nego što je beba počela da pomaže tako što je ostajala mirna. Majka se nije ljutila, jednostavno je strpljivo čekala i vodila računa da njeno dete bude bezbedno na stolu za povijanje.

- Druga majka je shvatila da se stalno ponavlja i da niko ne sluša šta priča. Pošto je malo razmišljala o tome, rekla je svojoj deci da će se postarati da dobije njihovu punu pažnju i da će reći šta ima samo jednom. Ako imaju neka pitanja, rado će odgovoriti na njih, ali više neće ponavljati ono što je rekla. Čvrsto je ostala pri svojoj odluci i ubrzo je primetila da je deca slušaju sa više pažnje kada im nešto govori. Ako nisu pažljivo slušala, pitala bi brata ili sestru šta je mama rekla.
- Jedan roditelj je primetio da njegova deca odlažu izradu domaćih zadataka do vremena kada treba da se ide na spavanje, da bi tek onda zatražila pomoć. Rekao im je da će im pomagati oko domaćih zadataka svake večeri od sedam do devet. Jednom prilikom je jedno od dece došlo kod njega u 21.30 da uči za test, a on se samo nasmejao i rekao: „Znam da ti je potrebna moja pomoć i vrlo rado ću ti pomoći bilo koje večeri ove nedelje od sedam do devet. Ovoga puta si prepušten sam sebi.” Roditeljima je lako da se u ovakvom trenutku sažale na dete ili pomisle kako bi bilo dobro da mu daju još neku šansu (nakon „rekao sam ti” predavanja). Ali problem ćete lakše rešiti ako imate hrabrosti da sprovedete u delo ono što ste obećali, zato što na taj način dajete priliku detetu da nauči nešto iz svog ponašanja. Imajte na umu da ovo uspeva samo ako preskočite zanovetanja, podsećanja i predavanja.
- Mnogi roditelji su naučili da nebezbedna vožnja može da se izbegne tako što će se zaustaviti pored puta i mirno sačekati da se deca primire. Napadi besa tokom kupovine mogu se izbeći ako roditelj odvede dete sa sobom u kola onog trenutka kada počne da vrišti ili dobije napad besa. Sve što roditelj treba da kaže je: „Vrat ćemo se u prodavnicu čim budeš spreman.” Drugi roditelji su se suočavali sa usputnim svađama i napadima plakanja jer su rekli da ne daju pozajmice i držali su se toga, na taj način omogućavajući deci da nauče da raspoređuju svoj džeparac. Ako kažete i stvarno mislite da nećete pokrenuti auto dok se svi ne vežu, to će zaustaviti beskrajne sukobe moći.

Lako je pasti u iskušenje da ponovite ono što ste rekli, podsetite dete na nešto i objašnjavate umesto da samo sprovedete u delo ono što ste kazali. Brižno i odlučno roditeljstvo daje priliku roditeljima da vreme utroše na priču da su im deca divna ili da sa njima vode

razgovore o nekim zanimljivijim temama ili da im objasne kako život funkcioniše.

DELAJTE, NE PRIČAJTE

Drugu varijaciju metode „odluči šta ćeš raditi” predstavlja delanje bez priče. Slušajte sebe jedan dan. Možda ćete biti zapanjeni brojem beskorisnih reči koje izgovarate. Ili slušajte druge roditelje dok se pogađaju sa svojom decom u prodavnici, kako ih moljakaju u robnoj kući, kako im zanovetaju u parkovima i beskrajno dugo im objašnjavaju da je vreme da se pomere sa tačke A do tačke B. Više od 75 procenata problema koje roditelji imaju sa decom bi verovatno nestalo kada bi roditelji manje pričali a više radili. Deca se isključe jer roditelji pričaju previše.

Roditelji greše kada koriste vaspitavanje rečima („Uradi ovo”, „Nemoj da radiš ono”), jer tako daju deci mogućnost da se isključe i ne urade ono što im je rečeno. Ovakvi roditelji onda za svoju decu kažu da su neposlušna umesto da shvate kako oni sami ne koriste veštine koje dovode do uspešnog odgajanja. Savršeno je u redu da uhvatite dete za ruku i nastavite da hodate ili ga uzmete u ruke i odnesete u krevet ili ga bućnete u kadu kada se buni jer neće da se kupi. Vikanjem, pridikovanjem, držanjem lekcija, moljakanjem, naređivanjem i pretnjama mu samo pokazujete nepoštovanje. Prestanite da brojite do tri; samo začepite i delajte. Bićete iznenađeni rezultatima.

Ako odlučite da više delate a manje pričate, vaša deca će početi da primećuju razliku. Umesto da svaki put dete molite da čuti, sačekajte mirno da samo usmeri pažnju na vas. Ako se deca svađaju oko igračke, čutke im je uzmite i sklonite negde gde ne mogu da je dohvate. Ne morate ništa da kažete kako bi shvatili da će dobiti igračku kada prestanu da se svađaju oko nje. Ako dete lupa u sto viljuškom ili pokušava da dohvati neki predmet koji ne sme da dira, recite mu da odmah prestane to da radi. Ako dete ostane uporno, uklonite predmet umesto da neprestano ponavljate ono što ste rekli.

Najveća greška kod „vaspitanja rečima” jeste da pitate svoju decu da li bi uradila nešto što znate da moraju da urade. Vi ste to radili, a čuli ste to i od drugih roditelja. „Da li bi se vezao pojasom?”, „Da li hoćeš da večeraš?”, „Hoćeš li da namestiš krevet?” Odgovor je obično „Ne, ne, ne!”

Da biste izbegli ovaj problem, bolje je da kažete: „Vreme je da vežeš pojas.”, „Vreme je za večeru.”, „Svi namestimo krevet pre nego što izađemo iz kuće.”, „Četvrtkom peremo posteljinu.”, „Evo šta treba

da radimo. Kada završimo sa jelom, stavimo suđe u mašinu za pranje.” Ako na ovaj način deci govorite dok su još mala, mnoge stvari će prihvatiti kao nešto što se i inače radi u njihovoj porodici. Takve odluke neće dovoditi u pitanje, jer stvari tako funkcionišu i zato što ne mora oko svega da se raspravlja i diskutuje.

Drugi savet tipa „delajte, ne pričajte” jeste da budete u istoj prostoriji sa detetom kada nešto tražite od njega. Ako uspostavite kontakt oči u oči sa detetom, veće su šanse da ćete dopreti do njega. Deci prvo morate skrenuti pažnju da bi vas čula šta im pričate. Za ovako nešto delanje predstavlja idealno oruđe. Primetićete kako se brže dolazi do rezultata ako stojite ili prilazite detetu dok mu nešto pričate, nego kad sedite u fotelji i dovikujete mu šta da radi preko sobe.

SPROVEDITE REČI U DELO

Sprovođenje reči u delo značajno smanjuje frustraciju i sukobe sa decom dok ih učite mnogim životnim veštinama. To je jedan oblik delanja i način da ih uspešno naterate da slušaju i sarađuju. Kada sprovedite reči u delo, tada ste izuzetno proaktivni kao roditelj.

Evo kako izgleda sprovođenje reči u dela. Umesto da odmah počnete da rešavate problem, posmatrajte koji se to šablوني ponavljaju, a onda birajte svoje bitke. Kada odlučite da ste spremni da okrenete situaciju u svoju korist, primenite sledeće korake:

1. Posvetite punu pažnju problemu.
2. Otkrijte kako se dete oseća i podržite njegovu želju u mašti („Voleo bih da mogu da ti pružim ono što želiš.”).
3. Umesto da mu govorite šta da ne radi, kažite svom detetu šta da radi.
4. Pronađite rešenje uz pomoć deteta.
5. Kažite kako se osećate i postavite granice.
6. Sprovedite reči u dela.

Evo primera sprovođenja reči u delo. Šeli je uznemiravala svoju mamu svaki put kada bi ova pokušala da obavi telefonski poziv. Iako bi je mama pustila da priča sa sagovornikom sa druge strane žice, Šeli bi je uporno molila da priča više ili duže, a kada joj mama ne bi dozvolila, onda bi je štipala, ujedala i udarala. Mama je odlučila da se potpuno posveti ovom problemu jer se stalno javljao. Razmišljala je šta bi mogla da uradi. Izabrala je vreme kada niko nije zvao

telefonom i rekla je Šeli: „Znam da bi volela da ti posvetim pažnju i da pričaš sa ljudima koji zovu. Shvatam to, a i ja bih volela da možeš duže da pričaš sa njima, ali to nije uvek moguće.”

Onda je pitala Šeli da li ona ima neki predlog kako bi mogla više da bude od pomoći kada mama ne sme da se prekida dok priča telefonom. Šeli joj je rekla:

„Želim da pričam i ne želim da ti pričaš telefonom umesto da se igraš sa mnom.” Mama joj je još jednom ponovila: „Razumem kako se osećaš, ali moraćemo da uradimo sledeće. Kada se javim na telefon, reći ću ti da li je to osoba sa kojom možeš i ti da pričaš. Ako je neko s kim ne možeš da pričaš, zamolila bih te da bojiš ili da se igraš sa lego-kockama dok ne završim. Znam da čekanje može da bude teško, ali verujem da ti to možeš i da ćeš mi pomoći kako bih mogla da obavim svoj razgovor. Uznemirava me to što pokušavam da pričam sa nekim a ne mogu da se koncentrišem jer tražiš da ti posvetim pažnju.”

Onda je mama tačno objasnila Šeli kako će se stvari odvijati i postavila je granice. „Šeli, ako ti teško pada da čekaš, razumem to, ali moram na miru da obavim razgovor. Ako nisam slobodna zbog toga što me ti ujedaš ili udaraš, izneću telefon na terasu i tamo ću završiti razgovor.”

Sledeći put kada je telefon zazvonio, mama je uradila upravo ono što je rekla da će uraditi. Zamolila je sagovornika da malo sačeka i rekla je Šeli da ovaj poziv nije za nju. Odvela ju je do njenih lego-kocki, a onda nastavila sa razgovorom. Kada joj je Šeli prišla i povikala: „Hoću da pričam”, mama je izašla na terasu sa telefonom i držala zatvorena vrata dok je pričala.

Šta je dete naučilo? Naučilo je da stojite iza onoga što kažete i da poštujete i sebe i njega. Naučilo je da sarađuje i bude odgovorno. Naučilo je da je u redu da se oseća osujećeno, ali da ne može uvek sve da bude po njegovom. Naučilo je da daje i prima.

Mnogi odrasli bi pitali zar ne bi bilo lakše i podjednako uspešno udariti dete po guzi. Iako kazna može rešiti problem u datom trenutku, ona ne uči veštinama kao sprovođenje reči u delo, a pri tom je nasilna i ne pokazuje poštovanje. Kada kažnjavate decu, ona osećaju ljutnju ili krivicu. Ako osećaju krivicu, mogu razviti mišljenje „Ja sam loš”. Kada su ljuti, mogu pomisliti „Pokazaću ja tebi”. Roditelji ne žele da nauče decu ovome samo zato što kazna brže deluje.

NEKA KAZNU ZAMENE INFORMACIJA I PRILIKA DA SE NAUČI NA GREŠKAMA

U okviru pozitivne discipline kazni mesta nema. Zašto? Na stotine istraživanja je pokazalo da kazna *nije* najbolji način za postizanje pozitivnih rezultata kod dece. Umesto toga, ona boli, čini da se drugi osećaju loše i koristi strah kao pokretačku motivaciju.

Zašto onda toliki roditelji koriste kaznene i nasilne metode? Iz jednostavnog razloga. Veruju da su te metode uspešne, kao i da „rade nešto” i da ne puštaju svoju decu „da se izvuku” sa nestašlukom. Kažnjavanjem se oslobađaju besa i frustracije. Drugi koriste kaznu zato što su uslovljeni iskustvima iz prošlosti i nemaju ni znanja ni veštine da koriste druge metode. Oni veruju da su šljepkanje po guzi, zabrana izlaska ili oduzimanje privilegija najbolji način da deca nešto nauče. Ubeđeni su kako deca moraju da pate da bi nešto naučila.

Mnogi roditelji koriste kaznu zato što im daje osećaj da sve drže pod kontrolom – naročito zato što zaustavlja problem na neko vreme. Ne žele da budu popustljivi i zato misle da je jedina preostala mogućnost kazna. Kada se ovi roditelji vrate unazad i objektivno sagledaju situaciju, primete da stalno kažnjavaju jedno isto ponašanje. To je prilično dobar znak da kazna nema uspeha na duge staze. Ako se slažete sa ovim opisom, obrađovaće vas saznanje da ćete pomoću ove knjige naučiti disciplinske metode koje ukazuju poštovanju, a nisu ni kaznene ni popustljive.

Drugi roditelji, pak, koriste kaznu jer je u ljudskoj prirodi da ide linijom manjeg otpora. Skoro je nemoguće otarasiti se stare navike dok ne nađete nešto što će je zameniti. Jeste li ikada pokušali da ostavite pušenje ili smrštate? Ljudski um se gnuša vakuuma. Lakše mu je da započne nešto novo, nego da prekine nešto što već radi i ničim to ne zameni.

Do konstruktivnog učenja retko dolazi ako je praćeno ljutnjom i ispoljavanjem negativne energije. Kada deca misle da ste ljuti na njih, često se ponašaju *još gore*. Da bi disciplina dovela do uspeha, mora biti racionalna i pokazivati ljubav (treba da bude brižna i odlučna u isto vreme). Dobro je kada kažete svom detetu da ste ljuti zbog određenog ponašanja, dok je besno vikanje i kažnjavanje kontraproduktivno. Postoji velika razlika između ove dve stvari.

Od početka do kraja ova knjiga nudi mnogo predloga kako da kaznu zamenite prilikama za učenje uz pokazano poštovanje. Metode pozitivne discipline su fokusirane na to da nauče decu kako njihovo ponašanje utiče na druge ljude i da će im odrasli, ako povređuju, pomoći da prestanu to da rade. Takođe ih uči da osećanje koje se

javi u određenoj situaciji nije izgovor da se izbegne suočavanje sa potrebama te situacije. Razmislite o sledećim primerima:

- Dete prospe sok. Roditelji koji primenjuju kažnjavanje počinju da viču, udare dete ili mu ljutito oduzimaju sok, dok vi uzimate jednu krpu, a drugu dajete detetu, uz reči: „Hajde da zajedno počistimo.”
- Dete se igra previše grubo sa psom. Roditelji koji primenjuju kažnjavanje grde dete, viču na njega, drže predavanje, prete mu. Vi ih razdvojite i oboma im kažete: „Vas dvoje možete da se igrate tek kada budete nežniji.”
- Dete zaboravi da obavi neki kućni posao. Roditelji koji primenjuju kažnjavanje mu uskraćuju neku privilegiju, a posao i dalje ostaje neuraden. Ali vi pronađete dete, pogledate ga u oči i kažete: „Vreme je da obaviš svoje zaduženje.” Ako dete kaže: „Kasnije ću”, vi kažete: „Volela bih da održiš obećanje. Sada je vreme da obaviš to što te čeka.”
- Dete koje je tek prohodalo vas udari. Roditelji koji primenjuju kažnjavanje ga odmah udare, viču ili mu prete. Vi uzimate ručicu svog deteta i nežno se mazite, govoreći mu: „Mazi, mazi, mazi. Budi nežan.”
- Dete se grubo igra sa igračkom. Roditelji koji primenjuju kažnjavanje ga emotivno ucenjuju, uz približno sledeće reči: „Prava si beba. Tako si sebičan. Baš si nespretna”, nadajući se da će uvrede naterati dete da se bolje ponaša. Ali vi uzimate igračku, sklanjate je na sigurno mesto i kažete: „Kaži mi kada budeš spreman da se smireno igraš.” Ako dete kaže: „Spreman sam” i nastavi grubo da se igra, sklonite igračku i kažite: „Obavestiću te kada ja budem spremna da te pustim da pokušaš ponovo.”

Primitićete da roditelji koji primenjuju pozitivnu disciplinu ne zanemaruju problem. Oni aktivno pomažu svom detetu da nauči kako da se ponaša u skladu sa situacijom i za to vreme ostaju pribrani, prijateljski raspoloženi, ukazuju poštovanje i detetu i sebi.

UNAPREDITE KOMUNIKACIJU

Jedno od vaših zaduženja kao roditelja je da dajete informacije, ali važnije zaduženje vam je da pomognete detetu da nauči da razmišlja svojom glavom. Ovo možete postići tako što ćete početi da slušate na nov način. Slušanje je veština komunikacije kojom roditelji najteže ovladaju. Evo nekoliko saveta koji će vam pomoći da bolje slušate dok pomažete svom detetu da bolje razmišlja.