

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

 facebook.com/publikpraktikum

www.publikpraktikum.rs

NASLOV ORIGINALA:

Jane Nelsen, Ed.d., Cheryl Erwin, M.a., And Roslyn Ann Duffy

POSITIVE DISCIPLINE: THE FIRST THREE YEARS: From Infant to Toddler –
Laying the Foundation for Raising a Capable, Confident Child – Revised and
Updated Edition

Copyright © 1998, 2007, 2015 by Jane Nelsen, Cheryl Erwin, and Roslyn Duffy

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 2021

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

UREDNIK:

Marina Sabovljević

PREVODILAC:

Jelena Radojičić

LEKTURA I KOREKTURA:

Nataša Ninković

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.

CIP - Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије, Београд

37.018.1

159.922.7

НЕЛСЕН, Џејн

Pozitivna disciplina : prve tri godine
/ Džejn Nelsen, Čeril Irvin, Rozlin Dafi ;
[prevodilac Jelena Radojičić]. - Beograd :
Publik Praktikum, 2021 (Zemun : Alpha
Print). - 284 str. : ilustr. ; 23 cm

Prevod dela: Positive discipline / Jane
Nelsen, Cheryl Erwin, and Roslyn Ann
Duffy. - Tiraž 1.000. - Napomene i
bibliografske reference uz tekst.

ISBN 978-86-6035-804-4

1. Ирвин, Черил [аутор] 2. Дафи,
Розлин [аутор]
а) Деца -- Родитељи б) Породично
васпитање в) Родитељство

COBISS.SR-ID 30186761

DŽEJN NELSEN
ČERIL IRVIN
ROZLIN DAFI

POZITIVNA DISCIPLINA

PRVE TRI GODINE



SADRŽAJ

Uvod	7
Prolog: Šta su deca rekla	9
PRVI DEO: ŽIVOT SA BEBOM	11
1. Dobrodošlica za bebu	13
2. Principi pozitivne discipline za vašu porodicu	27
3. Čudesni mozak	37
4. Upoznajte svoje dete	55
DRUGI DEO: VAŠE DETE SE RAZVIJA	67
5. Kako da počnem?	69
6. Razvoj emocionalnih veština i jezika	81
7. Poverenje nasuprot nepoverenju	103
8. Samostalnost nasuprot sumnji i osećaju sramote	111
9. Šta znači da je nešto u skladu sa uzrastom i godinama?	127
10. Temperament	139
TREĆI DEO: SVET VAŠEG DETETA	155
11. Umetnost ohrabrivanja/podsticanja	157
12. Perspektiva i planiranje unapred	171
13. Spavanje	181
14. „Otvori usta... molim te.”	195
15. Odlazak na nošu	207
16. Kako se slagati u velikom svetu?	215
ČETVRTI DEO: SPOLJNI SVET	229
17. Priroda nam pomaže u vaspitanju	231
18. Umrežavanje	239
19. Ko čuva decu?	249
20. Ako imate dete sa smetnjama u razvoju	265
21. Cela porodica raste	271
Zaključak	281
Zahvalnice	283

UVOD

RODITELJI PODIŽU DECU otkako je sveta i veka. Možda se pitate šta je moglo da se promeni u ovih šesnaest godina otkako je knjiga *Pozitivna disciplina: Prve tri godine* prvi put objavljena. Osnovni koncept pozitivne discipline je isti. Ipak, kroz sopstveno učenje i rad s porodicama, otkrili smo da je ono što znamo i razumemo o maloj deci zaista postalo obimnije i promenilo se poslednjih godina. Sve je više istraživanja mozga koja potvrđuju naša učenja, a svet u kom živimo se takođe promenio – 11. septembar i tehnologija su dva primera.

Mnogo toga se nikada neće promeniti: maloj deci će uvek biti potrebna bezuslovna ljubav, ohrabrenje, veštine, nadzor – i mnogo strpljenja. Međutim, u drugim oblastima još učimo. Tehnologija je sada sofisticiranija i invazivnija, još uvek ne razumemo u potpunosti njen uticaj na malu decu i njihove porodice. Roditelji su s nama podelili nove priče – i mi ćemo ih rado podeliti s vama. Zahvalni smo na tome što imamo priliku da ažuriramo i revidiramo ovu knjigu kako bi bila još korisnija roditeljima koji upravo kreću na neverovatan i ponekad izazovan put roditeljstva.

Tokom godina bilo je roditelja koji su komentarisali naslov ove knjige. „Kako”, pitaju, „uopšte možete da pričate o disciplini u prvim godinama života? Zašto roditelji treba da kažnjavaju novorođenčad i malu decu?” Dok budete čitali, otkrićete da se uopšte ne zalažemo za kažnjavanje u bilo kojem uzrastu. Umesto toga, verujemo u disciplinu koja malu decu uči na ljubazan i nežan način, pun poštovanja; disciplinu koja postavlja vredne društvene i životne veštine kao temelj za uspeh u vezama i u životu samom. Kazna je osmišljena tako da deca „plaćaju” za svoje greške (čak i kada nisu istinske greške, ali spadaju pod naslov „razvojno primereno ponašanje”). Pozitivna disciplina je osmišljena tako da pomogne deci da *uče* na svojim greškama u atmosferi ljubavi i podrške.

Iznad svega, verujemo u bliske odnose pune ljubavi, koji trajno povezuju roditelja i njegovo dete. Nova i važna tema *Pozitivne discipline* je „veza ispred korekcije”. Veza koju stvarate sa svojim mališanom daleko je najvredniji roditeljski alat; sve ostalo zavisi od kvaliteta vašeg odnosa. Kada čujemo kako roditelji kažu: „Pa, taj alat

pozitivne discipline nije pomogao”, ne možemo da se ne zapitamo da li ovi roditelji koriste alate za pobjedu u borbi za moć ili zaista razumeju principe koji stoje iza alata – od kojih je najvažniji ta veza, koja je uvek na prvom mestu.

U ovom izdanju veći naglasak stavljamo na uverenja koja deca formiraju o sebi na osnovu svoje percepcije svakodnevnih iskustava: ta uverenja predstavljaju gorivo za njihovo ponašanje. Deca koja odrastaju u okruženju preterane kontrole, ili u okruženju popustljivosti, formiraće drugačija uverenja nego ona koja su istovremeno podizana u okruženju ljubaznosti i odlučnosti. Razumevanje „uverenja koje stoji iza ponašanja” osnova je razumevanja načina za podsticanje promene i prihvatanja da deci možda treba toliko vremena da promene svoja uverenja koliko im je ranije bilo potrebno da ih formiraju. Pozitivna disciplina ne odnosi se na brza rešenja, već na stvaranje okruženja u kojem deca mogu da donose zdrave odluke koje će im služiti celog života.

Kao roditelji koji su podigli porodice i gledali kako im deca započinju sopstvene živote i putovanja, možemo vam reći da, nakon svih napada besa, neprospavanih noći, grešaka i briga koje prate podizanje mališana ostaje samo *ljubav*. Kad sve drugo zakaže i ne znate šta da radite, vratite se na ljubav. Ljubav i intuicija pomoći će vam da shvatite šta treba da učinite.

Nadamo se da će ova knjiga postati dragoceni prijatelj i vodič dok delite sa svojim detetom ove užurbane i uzbudljive godine. Ne plašite se da postavljate pitanja ili naučite nove veštine i ideje. Potrebna je hrabrost da biste vaspitali dete; potrebna je i da biste *bili* dete. Odvojte vremena da biste uživali u ove prve tri divne godine; prebrzo će proći.

PROLOG

Šta su deca rekla

„Ja sam Serena. Imam tri meseca. Prepoznajem glas svoje mame i veoma sam srećna kad me uzme. Volim da pijem mleko. Mnogo se uznemirim kada nisu spremni da mi daju mleko na vreme. Kada me mama ljuljuška da bi me uspavala, volim da gledam okolo. Volim da se kupam, ali ne volim kada mi peru kosu ili lice. Sviđa mi se kada mi ljudi nešto pričaju, kada se smeju glasno i igraju se sa mnom. Želela bih da držim svoje igračke, ali ne mogu. Volim da izlazim napo-
lje svaki dan zato što želim da znam šta se događa. Sve posmatram.”

„Ja sam Džejms. Upravo sam napunio dve godine u decembru. Želim sve da radim sam. Ne želim nikakvu pomoć. Volim da radim stvari na svoj način čak i ako to traje duže; i ako probate da mi pomognete, moraćemo da počnemo ispočetka. Ako probate da mi obujete čarapu, ja moram da je skinem i da sam to uradim. To mi je važnije nego da li sam je obuo naopako. Svima čestitam rođendan. Ponekad vrištim. Ne mogu da pričam baš dobro – imam problem da sve izgovorim. Ali sam naučio jednu veoma moćnu reč: NE!”

„Ja sam Hose. Sledećeg meseca napuniću godinu dana. Stalno se smejem. Sviđa mi se tako. Volim da jedem. Hrana je moja omiljena stvar – naročito hrana velikih ljudi, ali ne volim kašastu hranu. Učim da hodam. Imam mnogo čvoruga i modrica. Volim da jurim svog mačora oko kuće. Možda ga držim previše čvrsto, zato me je juče ujeo. Moje omiljene reči su *ma-ma*, *ta-ta* i *be-ba*.”

„Ja se zovem Boni i danas sam napunila osam meseci. Imam dva zuba i stariju sestru. Volim da pljeskam rukama kada sam srećna. Izmislila sam zanimljivu igru. Mama mi da papir, ja počnem da ga jedem, i ona mora da ga vadi iz mojih usta. Ja se onda smejem. Ovu igru igramo sa mnogim drugim stvarima. Stalno smo se ovoga igrali

sa kamenčićima na plaži. Mama je baš zauzeta pregledanjem mojih usta. To je zabavno.”

Mi smo bebe i odojčad. Ovo je knjiga o nama. Možda deca koju vi znate na neki način liče na nas. Ova knjiga će vam pokazati naš svet ili kako izgleda svet kada ga mi posmatramo sa stola dok nam menja-ju pelene. Ona će vam reći o čemu možda razmišljamo kada zgrabimo svetlucavi predmet sa police u prodavnici ili zašto nekada nećemo noću da spavamo, jedemo grašak ili idemo na nošu. Dok budete učili da razumete naš svet, dobićete mnogo ideja na koji način nam pomoći da odrastemo, da nas ohrabrite i naučite. Mi smo novi u ovom svetu i stalno nam je potrebna vaša pomoć. Mi smo divni, oduzimamo vreme i često pravimo nered. Na celom svetu ne postoji niko kao mi. Ovo je knjiga za one koji nas najviše vole.

PRVI DEO

ŽIVOT SA BEBOM

DOBRODOŠLICA ZA BEBU

Sve što treba da znate u prvih nekoliko meseci

Rođenje bebe je značajan događaj, prekretnica u životu koju niko ne zaboravlja kada se dogodi. Možemo se šokirati kada čujemo da je beba na putu, a možemo biti i oduševljeni što su dani testova za trudnoću i „pokušavanja” ostali iza nas. Šta god od ovoga da je tačno, ovo je vest koja menja život i ne može se ignorisati. Prošlo je vreme nezavisnog, spontanog načina života: beba je na putu.

Većina odraslih shvati da kada beba dođe u porodicu, koliko god da je voljena i željena, dolazi do određenih promena na koje moraju da se naviknu. Odrasli moraju biti fleksibilni i spremni na prilagođavanje da bi napravili mesta za još jednog člana. Rasporedi i prioriteti se menjaju, čak se i majčino telo menja. A bebe mogu da budu zbunjujući mali ljudi, koji funkcionišu po pravilima samo njima poznatim – svaka beba ima svoja pravila. Neki roditelji su blagosloveni „lakom” prvom bebom, a zatim su šokirani i čude se kada sa drugom nije tako lako. Drugi počinu sa „teškom” bebom, pa se prijatno iznenade kada druga beba bude „lakša”.

Prvih nekoliko meseci života vaše bebe biće istovremeno iscrpljujući, radosni i puni izazova. Možda vam je teško da poverujete u to, ali jednoga dana s nostalgijom ćete se sećati ovih zahtevnih dana i besanih noći i shvatićete da su vam deca suviše brzo porasla. Ali zasad su te misli daleka budućnost.



SPREMITI SE ZA ODGAJANJE DETETA

Zatvorite oči na trenutak i setite se momenta kada ste prvi put videli lice svog deteta. To novorođenče je možda bilo crveno, ćelavo i naborano, ali sigurno ste pomislili da niste videli ništa slađe, niti čuli ništa lepše od prvog plača svoje bebe. Pisci i slikari su pokušavali da uhvate magiju tih prvih trenutaka života, ali reči i slike nisu dovoljno moćne da prenesu ono što se događa između roditelja i deteta.

Većini roditelja meseci koji prethode tom čudesnom trenutku rođenja deteta ispunjeni su snovima, planovima i ponekom brigom. U svojim razmišljanjima se pitamo da li ćemo biti dobri roditelji, da li ćemo znati šta da radimo, da li će beba biti dobro. Vodimo beskonačne razgovore o prednostima i manama pamučnih i pampers pelena, dojenja i veštačke hrane. Satima raspravljamo o imenima, izgovarajući ih naglas da vidimo kako zvuče.

Kupujemo i dobijamo neverovatno malu odeću i misteriozne predmete čudnih imena kao što je „ćebence za izlazak iz porodilišta“. Pitamo se da li ćemo znati šta sa svim tim da uradimo kada dođe vreme da se upotrebi. Kupujemo i bavimo se fascinantnim spravicama za bebe: sedišta za automobil, kolenke, nosiljke, cucle, flašice, pumpice za izmuzavanje mleka i monitore. Bake i deke coku, ističući da je na milione dece odraslo bez svih tih modernih uređaja. U ovo doba konzumerizma, sa svom tom neodoljivom odećom i svom dostupnom opremom koja nas mami, ko može da odoli? Došlo je vreme beskrajnog sanjarenja, vreme nadanja i čuđenja.

FANTAZIJA NASUPROT REALNOSTI

Ponekad pak kada donesemo to bespomoćno biće kući iz porodilišta, svi snovi nestanu pod svetlom realnosti. Beba plače, ponekad i satima bez prestanka, a na nama je da otkrijemo zašto. Dušica spava preko celog dana, a onda veselo guče celu noć, na užas svojih roditelja željnih sna. Izgleda da se bebe rađaju s detektorima koji im javljaju kad mama želi da jede kako bi je prekinule s nekom svojom potrebom. Beba počne da balavi na našu odeću za izlazak, ima dva-naest stolica tokom jedne noći i besno plače kada je damo u ruke željnih rođaka.

Od samog početka, na roditelje se sruči lavina pitanja, strahova i frustracija. Iskrena ljubav i nežnost ostaju, ali dok ta draga beba raste, razvija se i menja, život se pretvori u beskonačan niz novih odluka koje treba doneti i novih ideja koje treba isprobati.

Na javnim mestima ljudi gledaju naše voljeno dete, znalački se smeškajući, i pričajući o „napornoj dvojci”. Mnogi roditelji prepusteni su na milost predivnom malom tiraninu u kog se pretvorila njihova beba ili tek prohodalo dete, dok su drugi samouvereni i lako izlaze na kraj s napadima besa i neprestanim prekidanjima.

KAKO ĆU ZNATI ŠTA DA URADIM?

Roditeljske veštine uglavnom učimo gledajući svoje roditelje i primenjujući metodu pokušaja i pogreške. Možda nam se ne dopada način na koji su nas podizali, i zakleli smo se da ćemo biti drugačiji od svojih roditelja, ili vidimo kako drugi vaspitavaju decu i ne slažemo se s njihovim izborima. (Osuda tuđeg načina roditeljstva je postala međunarodna zabava.) Šta da radimo umesto toga? Ne želimo da preteramo s kontrolom, ali kako da zavedemo red i budemo dosledni? Brinemo da će nas te greške skupo koštati.

Imamo toliko pitanja. Da li da udarim bebu po guzi ili ne? Ako je to u redu, kada da počnem? Kako da nateram dete da sluša? Kako da komuniciram sa odojčetom koje ne zna da priča? Kako da postupam sa prkosnim detetom? Kako da odlučim šta je stvarno važno? Kako da izgradim samopouzdanje kod svog deteta i naučim ga odgovornosti, poštenju i ljubaznosti? Kako da vodim računa o sebi kako bih se opustila i uživala u ovom iskustvu?

Saveti pljušte sa svih strana – bake, deke, ujaci i tetke (i žena koja stoji iza vas u redu u prodavnici) imaće gomilu saveta – ali čiji savet je pravi? Čak se ni stručnjaci ne slažu. Neki predlažu kaznu (čak i jedva prikrivenu, u vidu logičkih posledica) dok drugi (uključujući autore i najnovija istraživanja o mozgu) kažu da kažnjavanje nije delotvorno. Neki tvrde da su nagrade važne. Drugi (uključujući autore i mnoga naučna istraživanja) veruju da nagrađivanje uči manipulaciji i srozava osećanje lične vrednosti, umesto vrednim društvenim i životnim veštinama. Mi, kao autori – i kao roditelji – nadamo se da ćete u ovoj knjizi naći neke odgovore i smernice kako da upotrebite svoju mudrost, kreativnost i to što poznajete svoje dete da postignete ono što se rečima ne može opisati.

Ova knjiga je koncipirana tako da bude od koristi i roditeljima i drugim ljudima koji pomažu u odgajanju dece: vaspitačima, dadi-ljama, bebisiterkama. Ona će kroz primere iz kuće, predškolskog i obdaništa pokazati kako se principi pozitivne discipline mogu primeniti na sve aspekte života deteta. Kad god bude zgodno, skrenuće se pažnja na povezane informacije, kao i na skorašnja otkrića

o načinu na koji bebe i deca rastu i uče. Pošto je od velike pomoći da svi odrasli koji oblikuju način života deteta dele ista mišljenja, možda ćete hteti da ovu knjigu podelite sa ljudima iz obdaništa, sa svojom bebisiterkom ili drugim članovima svoje familije.

VAŠA PORODICA JE VAŠA PORODICA

Sve porodice, kao i sva deca, različite su. Ne rode se sve bebe u porodici sa dvoje roditelja koji žive u predgrađu, imaju dva automobila i psa. Vaša porodica može izgledati baš tako ili potpuno drugačije. Možete biti samohrani roditelj, bilo da je razlog za to razvod, smrt ili to što nikada niste bili u braku; možda ste i vi i partner doveli decu iz prethodnog braka i pridružili im zajedničku decu; možda roditelji ili neki drugi rođaci žive sa vama; možda delite kuću sa prijateljima i njihovom decom. Možda ste deo LGBT zajednice ili posebna etnička grupa koja neguje sopstvenu tradiciju. Ono što je na kraju bitno, jeste veza koju izgradite sa svojim detetom i vaša posvećenost delotvornom roditeljstvu punom poštovanja.



Kažu da je porodica krug ljudi koji se vole međusobno. ***Kakva god da je vaša porodica, zapamtite da će biti onakva kakvu je vi stvorite.*** Uz pomoć mudrosti, strpljenja i ljubavi, možete stvoriti dom u kojem će se dete osećati sigurno, bezbedno i slobodno da raste i uči, gde će postati odgovorna, poštena i snalažljiva osoba, i u kojem ćete uživati u svojoj ulozi roditelja.

ŠTA ŽELITE ZA SVOJE DETE?

VAŽNO JE BITI RODITELJ NA DUGE STAZE

Život sa aktivnim detetom koje je tek prohodalo može nam dati osećaj da se vozimo brzim vozom. Dani užurbano prolaze, svaki ispunjen novim otkrićima, novim čudima, novim krizama. Roditelji stalno trče za svojom decom i ponekad imaju veoma malo vremena za bilo kakvo planiranje. Ali razmislite na trenutak: zar ne bi bilo od pomoći da, kada ste već krenuli na put roditeljstva, znate koji vam je krajnji cilj?

Možda jedna od najmudrijih stvari koju sada možete da uradite jeste da zastanete i postavite sebi jedno veoma važno pitanje: šta to stvarno želim za svoje dete? Kada vaša beba, malo dete ili

predškolac izraste u odraslog čoveka (koliko god to sada izgledalo nemoguće), koje kvalitete i karakteristike biste voleli da poseduje? Možda biste želeli da vaše dete razvije osećaj odgovornosti, poštenja, saosećanja, da može da se osloni na sebe, da je hrabro i zahvalno – lista svakog roditelja će se pomalo razlikovati. Ono što je zaista važno je sledeće: od prvih trenutaka života vašeg deteta, odluke koje vi kao roditelj donosite oblikovaće njegovu ili njenu budućnost. Šta god da uradimo – da pljesnemo dete po ruci kada posegne za slatkišima, kako se postavimo u situaciji kada počne gađanje hranom, kako god da odgovorimo na prohteve oko spavanja – to će negovati ili obeshrabriti kvalitete koje želimo da razvijemo kod deteta. Vaše dete stalno donosi odluke o sebi i svetu, i traži svoje mesto i značaj u tom svetu. Ove odluke se zasnivaju na tome kako ono tumači svoja životna iskustva i stvaraju „otisak“ za život. Vaši postupci i uverenja će snažno uticati na odluke deteta.

Većini roditelja ovo može zvučati poražavajuće. Možete se zapitati: *Šta ako pogrešim? Kako ću znati šta da uradim?* Važno je da shvatite: greške nisu nesavladivi neuspesi, već značajne prilike da se nešto nauči. (Posmatranje grešaka kao prilika za učenje je osnovni koncept pozitivne discipline.) I vi i vaša deca napravićete mnogo grešaka usput, ali one ne moraju da naprave nepopravljivu štetu ako ste spremni da zajedno učite iz njih. Najvrednije oružje za roditelje već posedujete: ljubav koju osećate prema svom detetu, kao i intuiciju i zdrav razum. Učeći da im verujete, daleko ćete stići na putu da postanete uspešan roditelj.

Takođe, zapamtite da deca, a posebno sasvim mala deca, uče gledajući i imitirajući ljude oko sebe. Ne samo da će vaš mališan hteti da upali usisivač ili da pere sudove kao mama, tata, ili baka već će kopirati i vrednosti po kojima živite, poput poštenja, dobrote i pravičnosti. Kada koristite greške kao prilike da nešto naučite, vaše dete će upiti ovaj važan stav. Kao roditelj, svojim postupcima pokažite detetu da je voljeno i poštovano, da izbor vuče sa sobom posledice (ne one koje vi odredite, već one koje možete da mu pomognete da ispita) i da je dom sigurno i divno mesto.



NEKOLIKO REČI O LJUBAVI

Mnogo toga se uradi deci, ili se od njih sakrije, u ime ljubavi. „Udarim svoju decu po guzi zato što ih volim“, rekli bismo, ili „Stalno ih spasavam i postavljam se previše zaštitnički prema svojoj deci zato što ih volim.“ „Volim svoju decu, zato im ne pomažem mnogo – moraju da nauče da je svet surov.“ „Pritiskam svoju decu – da nauče da koriste nošu, da rano nauče da čitaju, da učestvuju u sportskim aktivnostima, da briljiraju u školi – zato što ih volim.“ „Dugo se zadržavam na poslu zato što volim svoju decu i želim da im obezbedim sve što ja nisam imao.“ „Donosim odluke umesto svoje dece jer ih previše volim da bih rizikovao da ih pustim da donesu pogrešne odluke.“ U ovoj knjizi moći ćete da proučite dugoročne efekte svega što činite u ime ljubavi.

Roditelji često kažu da su preplavljeni ljubavlju koju osećaju prema svom detetu, da ih ona tera da je pokažu tako što će dozvoliti deci da rade, kažu ili *dobiju* šta god požele. Vaše osamnaestomesečno dete možda *sada* jeste slatko i neodoljivo kada vam otme pamećni telefon kako bi igralo igricu. Možda se čak i smežete kada pokuša da izgovori glagol od šest slova koji je čulo od starijeg brata. Da li će i dalje biti simpatično kada bude isto to radilo sa pet godina?

Da li volimo svoju decu se, u stvari, i ne dovodi u pitanje. Pravi problem je u tome da li možemo da pokažemo tu ljubav na način koji će negovati odgovornost i samopoštovanje, na način koji će pomoći našoj deci da procvetaju u punom potencijalu i postanu srećni članovi ovog društva kome će dati doprinos.

Kao što ćemo naučiti iz predstojećih poglavlja, deca formiraju sliku o sebi i svetu koji ih okružuje od najranijih trenutaka kada su svesni. Na kraju, većina roditelja shvati da ***prava ljubav podrazumeva da volimo svoju decu dovoljno, postavimo razumne granice, kažemo „ne“ kada je to potrebno i pomognemo im da nauče da žive mirno, poštujući svet u kom žive i drugi ljudi.***

ČVRSTO, FLEKSIBILNO I NEŽNO

Zamislite drvo s korenjem kojim je usidreno duboko u zemlju. Daleko iznad, na vrhovima njegovih tankih grana, leži ptičje gnezdo. U tom gnezdu je jedno ili više malenih, lomljivih jaja. Kada duva vetar, grane drveća se njišu u blagim lukovima, ali dalje čvrsto drži to maleno gnezdo.

Ova slika nežnosti zajedno s fleksibilnošću i čvrstinom dobro oslikava zadatak roditelja male dece i čini osnovu mnogih principa koje ćete naučiti u ovoj knjizi. Možete stajati sa čvrsto ukorenjenim nogama (ili vrednostima), dok istovremeno usmeravate dete mirnim, nežnim rukama i ljubaznim glasom. Ovo nije lak zadatak; zahteva strpljenje, energiju i bezgraničnu nadu.

REDEFINISANJE POJMA „MI” I „JA”: BRIGA RODITELJA O SEBI

Dodati reč „roditelj” svom opisu znači dodati razne nove uloge i odgovornosti. To takođe znači i promeniti već postojeće uloge. Jedno istraživanje pokazalo je da su mnogi parovi koji su ranije izjavili da su u srećnom braku po dolasku bebe doživeli nagli pad zadovoljstva u braku. Zbog čega?



Roditelji koji su zadovoljni, zdravi i relativno odmorni (umor izgleda kao nezaobilazna stavka u odgajanju dece) su od ključne važnosti u porodici u kojoj dobro funkcionišu svi njeni članovi. Ako ste samohrani roditelj koji mora da vodi računa o svemu, onda imate više razloga da vodite računa o sebi. Ako imate partnera, zapamtite da je vaš odnos osnova vaše porodice; potrebno je uložiti vreme i energiju da bi ona ostala jaka.

Roditelji lako mogu da izgube jedno drugo iz vida u celoj frci dok vode računa o bebi. Mama doji bebu, tata se oseća izopštenim i pomalo je ljubomoran – oseća se krivim zbog takvih osećanja. Jedan roditelj bi da se malo mazi, drugi je previše umoran. Jedan roditelj je jedva dočekao da izađe na večeru i u bioskop, drugi ne veruje bebisiterki i celo veče šalje poruke na svakih petnaest minuta da se uveri da je sve u redu. A seks? Beba kao da ima često čulo koje joj govori kada bi mama i tata hteli malo intimnosti – baš tada je gladna ili se ukakila i digne dreku kako bi o tome obavestila svoje isfrustrirane roditelje!

To što posvećujete pažnju partneru i zadovoljavate sopstvene potrebe ne znači da ste sebičan ili loš roditelj – znači da ste mudri. Ako nemate partnera, povezivanje s drugim odraslim ljudima pružiće vam dragocen energetske podsticaj. Vaše dete će naučiti da poštuje i ceni potrebe i osećanja drugih posmatranjem vaših izbora. Potrudite se da svake nedelje ostavite vremena za aktivnosti u kojima uživate i koje neguju vaše fizičko i emocionalno zdravlje, bilo

da se radi o zabavi s komšinicom uz šolju čaja, noćnom izlasku s partnerom ili jutarnjoj šetnji (možda s bebom u kengur-nosiljci ili kolicima). Redefinisanje pojmova „mi” i „ja” je trajan proces, a ne intelektualna aktivnost. Starije dete koje je tužno, partner koji se oseća zapostavljeno i roditelj koji je usamljen u smislu druženja s odraslima, tipično reaguju na ovu promenu u porodici. Ponekad je jednostavno najpotrebnije vreme za izražavanje bolnih osećanja kako bi ljubav, radost i bliskost ponovo oživele. Imajte na umu i da osećanja služe kao korisni podsetnici na brigu o sebi i onima koje volite. Poštujući sopstvena osećanja i osećanja drugih članova porodice, možete da se usredsredite na nalaženje rešenja za probleme s kojima se suočavate, što vam omogućuje da potpunije uživate u životu.

PARTNERI U RODITELJSTVU

Ako ste samohrani roditelj, možete i sami da podignete srećno i zdravo dete (nabavite knjigu *Pozitivna disciplina za samohrane roditelje* da biste saznali više), ali ako imate sreće pa ste deo roditeljskog tima punog ljubavi, iskoristite to maksimalno. Odgajanje malog deteta biće prijatnije i manje obeshrabrujuće kada koristite



resurse i mudrost onih kojima verujete i koji učestvuju u brizi oko deteta. Bake i deke, tetke i ujke mogu neizmerno da vam pomognu. Dete će imati koristi od onoga što svako od njih može da mu pruži, dok će istovremeno stvarati predivne uspomene za ceo život. Ako u blizini nemate rođaka i prijatelja, razmislite o potrazi za drugim načinima podrške.¹

Roditelji se retko sve vreme slažu oko vaspitanja dece. Jedan možda favorizuje čvrstinu, dok drugi više voli ljubaznost – a ponekad oboje preteruju sa svojim stavom. U tom slučaju najbolje je da oboje pročitate ovu knjigu i razgovarate o njoj ili da krenete na nastavu roditeljstva kako biste podizali dete kao tim koji sarađuje, dok istovremeno učite da budete ljubazni i čvrsti.²

¹ U 21. poglavlju pronaći ćete savete o tome kako da pronađete grupu za podršku.

² Ako vaš partner nema vremena da čita knjigu, može da odsluša dvočasovno predavanje Džejn Nelsen *Positive Discipline: Birth to Five*, koje ćete pronaći na www.positivediscipline.com.

Oduprite se iskušenju da etiketirate ono što radite oko deteta kako se nijedan od roditelja ne bi osećao kao pomoćnik. Da li ste ikada čuli da neko kaže: „Muž mi čuva decu”? Nisu li to i njegova deca? A tek ovo: „Ne znam kako da je okupam (nahranim, promenim pelenu i tako dalje). Mama je stručnjak za to!” ***Imajte na umu da vežbanjem postajete sve bolji (ne nužno i savršeni), a biti bolji obično znači biti dovoljno dobar.*** U ranijim generacijama smatralo se da je odgajanje dece, posebno novorođenčadi i male dece, ženski posao. Međutim, istraživanja nam danas govore da muškarci mnogo više učestvuju u svim aspektima roditeljstva – i to je dobro za decu.

Mudri roditelji znaju da je roditeljstvo partnerstvo i kad se roditelji prema njemu odnose kao takvom, pravi pobednici će biti deca. Naravno, stilovi roditelja, baka i deka ili drugih negovatelja se razlikuju. Sjajna vest je da te razlike mogu da budu korisne za dete koje će savladati veštinu interakcije s različitim ljudima. Deca često nauče da menjaju ponašanje u skladu sa različitim roditeljskim stilovima na koje nailaze. To se posebno odnosi na različite načine na koje muškarci i žene neguju decu i komuniciraju s njima.

Posmatrajte kako mama pozdravlja svoje dete. Možda obavlja ruke oko malog Džastina ili privija bebu Megan na grudi, obasipajući nežnu glavu poljupcima. Zatim gledajte kako tata pozdravlja iste te mališane. Kad tata Džastinu kaže „zdravo”, on ga podiže uvis, pružajući ruke što više, dok Džastin cvili i oduševljeno se kikoće. Njegov pozdrav Megan često započinje poljupcima po okruglom stomaciću i smehom dok se ona zadovoljno migolji. Ove sklonosti prema aktivnim ili negovateljskim interakcijama korisne su na jedinstvene načine.

Fizička stimulacija je korisna za razvoj mozga i podstiče zdrav odnos prema riziku. (*Upozorenje: Nikada nemojte da tresete ili bacate malu bebu i pazite da joj uvek pridržavate glavu! Imajte na umu i da golicanje malom detetu izgleda kao mučenje iako se smeje sve dok ne zaplače.*) Maženje podržava osećaj blagostanja, zaštite i sigurnosti. Takođe, istraživanje je pokazalo da očev aktivniji stil igre pomaže bebi da stekne svest o sebi („Da li je ovo zabavno?” „Postajem li umorna?” „Kako da mu pokažem da želim da prestane?”) i počne da pokazuje svoja osećanja i potrebe odraslima oko sebe. Ako se uskladite sa svojim mališanom i obratite pažnju na znakove i signale koje vam



šalje, moći ćete da odlučite kako najbolje da mu pružite taj važan osećaj pripadnosti i povezanosti, kao i kako da na odgovarajući način reagujete na njegove potrebe.

Grčevi

Čini se da se neke bebe dugo nerviraju, plaču ili vrište bez očiglednog razloga, posebno u vreme večere. Ako beba preterano plače ili vrišti, svakako se obratite lekaru da biste utvrdili da ne postoji zdravstveni razlog za njeno ponašanje. Međutim, mnogo puta će lekar reći: „Ništa ozbiljno. To su samo grčevi.“ Biće vam lakše kada znate da dete nije u fizičkoj opasnosti, ali i dalje vas krajnje frustrira kada ne možete da utešite dete.

Šta su uopšte grčevi? Izgleda da niko ne zna. Klinika *Mejo* (www.maioclinic.com) opisuje grčeve kao plakanje koje traje duže od tri sata dnevno, tri dana u nedelji, najmanje tri nedelje, kod inače zdravog i dobro hranjenog deteta. Bebe koje imaju grčeve izgledaju neutešno (i često podižu nožice kao da ih nešto užasno boli). Šta da radite? Prvo, zapamtite da to ne traje zauvek. Takođe, ne tražite uzroke. Pokušajte da ostanete mirni i povezani sa bebom dok je ljuljate, držite da podrigne, hodate tamo-vamo i nudite joj cuclu, čvrsto joj držeći ruke (ali ne preja-ko) preko stomacića. Nažalost, ni za jednu od ovih metoda nije sigurno da će pomoći na duže staze. Biće vam lakše ako imate luksuz u vidu partnera ili rođaka koji će se naizmenično truditi da vam pomognu u ovim teškim trenucima.

SPAVANJE: „PSST! BEBA SPAVA!”

Jedno od prvih pitanja sa kojima se suočavamo kada postanemo roditelji jeste pomaganje bebi da uspostavi dosledan ritam spavanja. Tokom prvih nekoliko meseci svog života većina beba više vremena provodi u snu nego u budnom stanju, iako je u to možda teško poverovati. Sukob moći po pitanju spavanja možete izbeći tako što ćete pomoći detetu da što pre nauči da se uspava. To znači da treba da je spustite u krevetac neposredno *pre* nego što zaspi. (Znamo da ovo nije uvek moguće sa malim bebama koje zaspe odmah nakon nekoliko gutljaja tokom dojenja ili hranjenja iz flašice. Međutim, morate biti svesni da to može formirati određene navike.)

Neki roditelji se plaše da spuste bebu koja je zaspala ili zadremala da je ne bi probudili, ali u redu je da se probudi i da joj dopustite da ponovo zaspi nakon što se malo bunila. Odrasli često pokušavaju da preuzmu odgovornost za uspavljivanje bebe, a zatim upravljaju

okruženjem kako bi nastavila da spava („Psst! Beba *spava!*” uznemireno šapuću), a zatim se osećaju krivim, razočaranim ili iznerviranim kada ne uspeju da obezbede neprekidnu dremku.

Potrudite se da što pre uspostavite dobre navike po pitanju spavanja i budite svesni da je raspored beba često nepredvidljiv u prvih mesec ili dva njenog života. (O spavanju će biti više reči u 13. poglavlju.)

DOJENJE

Hranjenje je još jedan od prvih izazova s kojima ćete se suočiti kada dobijete bebu. Ne mogu sve majke da doje (ili se ne odluče za to), ali možete da ostvarite s bebom snažnu vezu punu ljubavi bez obzira na to kako je hranite. Ipak, mnoge majke žele da doje ili veruju da bi to trebalo, a zaključuju da je teže nego što su mislile. Poslušajte Džejninu priču o dojenju prve bebe:

„Kako bih volela da sam od početka znala više o dojenju; ne bih toliko mučila ni sebe ni decu učeći o tome. Moje prvo dete rodilo se kada su lekari preporučivali strogi raspored hranjenja na sva četiri sata. Samo sam pretpostavila da sigurno znaju o čemu pričaju. Beba Teri bi kratko sisao i zaspao. Često bi se tokom popodneva probudio nakon sat vremena i počeo da plače. Pomislila bih: O ne! Tek za tri sata može opet da sisa. Nosala bih ga unaokolo i pokušavala da ga utešim, ali on je samo plakao dok ne bi počeo da vrišti. Pokušavala sam s cuclama i vodom. To bi uspevalo na nekoliko minuta, ali uskoro bi opet zavrištao. (Boli me i samo kad se setim toga.)



Konačno, nakon dva sata, prevarila bih ga i podojila iako još nije prošlo četiri sata. Bio bi toliko iscrpljen od plača da bi sisao minut-dva, a zatim bi zaspao. Bila sam toliko preplašena savetom doktora da nisam razmišljala. Samo sam pretpostavljala da moram da sačekam još četiri sata. Teri bi se probudio gladan za otprilike sat vremena, pa bismo se mučili još dva sata pre nego što bih ga opet prevarila.

Pošto nisam znala dovoljno o dojenju verovala sam da kada mi grudi nisu uvećane, nemam mleka, da moje mleko nije dovoljno hranljivo jer nije bilo tzv. mlečno belo i da Teri plače jer nemam dovoljno mleka. Istina je bila da je plakao jer nije sisao dovoljno

dugo da bi dobio dovoljno hranljivih sastojaka i da bi mi tako povećao zalihe mleka. Isfrustrirana, odustala sam tri nedelje kasnije i počela da ga hranim iz flašice (kao i troje dece posle njega).

Kad se rodilo moje peto dete, Lisa, ponovo sam pokušala da dojim. Bila sam na putu da još jednom ne uspem, kada mi je zaova rekla za La leće ligu (www.lalecheleague.org), koja već godinama pomaže majkama koje doje. Rekla mi je da ne postoji loše majčino mleko i da treba da bacim sve flašice sa adaptiranim mlekom i čvrstu hranu, da samo dojim kad god beba poželi kako bih povećala zalihe mleka. Pročitala sam knjigu, bacila flašice i čvrstu hranu, i počela s uspešnim dojenjem.

Obožavala sam dojenje na zahtev. Ponekad bi Lisa sisala baš često, na svakih sat vremena – a ponekad i na petnaest minuta! Kad je imala tri i po meseca, ustalila se na trosatnom rasporedu tokom dana i spavala bi celu noć, čak i bez žitarica koje bi je zasitile.”

Većina majki povremeno se pita o dojenju, hranjenju, flašicama i nutritivnim potrebama svoje bebe. Jedna od najmudrijih stvari koje majke mogu učiniti je da odmah počnu da grade mrežu podrške i resurse. Mnoge bolnice i porodilišta imaju stručnjake za laktaciju; u stvari, neki nude i veb-stranice i celodnevne telefonske linije koje možete pozvati kada imate pitanja. Crkve, centri za negu dece i pedijatri možda imaju informacije o grupama za podršku majkama koje su se tek porodile, kao i o mnogim onlajn izvorima koji vam mogu pružiti neprocenjive odgovore na pitanja i ojačati vam samopouzdanje. Zapamtite, ne postoje „glupa” pitanja. Odlučite šta najviše odgovara vama i vašoj bebi, zatražite pomoć kad vam zatreba i imajte poverenja u sopstvenu mudrost i sve veće znanje o svojoj bebi.

KAKO DA OBEZBEDITE POTREBNU POMOĆ

Svi roditelji se nešto pitaju i zbog nečega brinu. Srećom, obrazovanje i obučavanje roditelja je postalo široko prihvaćeno i poštovano. Društvo nikada nije dovodilo u pitanje obrazovanje i obučavanje za neko zanimanje, bilo da se radi o zidanju ili računovodstvu, ali se nekako istovremeno javilo mišljenje da odgajanje deteta treba da dođe prirodno i da ako prisustvujete časovima ili čitate knjigu o tome kako biti roditelj, priznajete da ste nesposobni.

Danas roditelji čitaju knjige, povezuju se putem društvenih mreža i odlaze na radionice namenjene roditeljima – tvrde da im ono što su naučili pomaže da uživaju u važnom roditeljskom poslu, jer

decu više uče samodisciplini, odgovornosti, saradnji i veštini rešavanja problema. Jednostavno saznanje da i drugi ljudi brinu iste brige pomoći će vam da se osećate manje izolovano. Kada pogrešite, znaćete kako da ispravite grešku i moći ćete da naučite svoju decu da greške predstavljaju divne prilike za učenje. (Ne možemo to dovoljno da istaknemo!)

RODITELJSTVO IZ SRCA

Roditeljske grupe (i knjige o roditeljstvu) su sjajan način da savladate nove veštine, a uz to dobijete ideje i malo moralne podrške. Ipak, kad se sve uzme u obzir, roditeljstvo je pitanje srca i duha, baš kao i obuke i znanja. Možda najveća roditeljska veština od svih je sposobnost da osetite neraskidivu vezu ljubavi i topline prema svom detetu i sposobnost da čujete glas ljubavi i mudrosti čak i kada ste na ivici strpljenja. Sledeći put kada uveče ušuškate svog mališana, dobro pogledajte ono usnulo lice; utisnite ga duboko u svoje sećanje. Kada se suočite s histeričnom bebom, prkosnim mališanom ili ljutitim predškolcem (a u narednim godinama biće puno takvih trenutaka), zatvorite oči na trenutak i u sećanju potražite lice svog uspavanog deteta. Tada dopustite da vam ta ljubav i nežnost pokažu kako da se suočite s trenutnom krizom.



Najbolji roditelji ljubav iz reči pretvaraju u promišljena i brižna dela. Postoji popularna knjiga za decu Roberta Munša pod nazivom *Volim te zauvek*. U ovoj maloj riznici majka posmatra dete koje spava i pevuši mu: *Uvek ću te voleti, uvek ću te voleti. Sve dok živim, bićeš moja beba*. Dok dete raste od bebe, preko zahtevnog mališana, do nezgodnog adolescenta, majka se svako veče ušunja u sobu svog sina kako bi ga gledala dok spava i pevušila istu tu pesmicu.

Dolazi dan kada majka leži na samrti, a sin seda pored kreveta kako bi joj otpevao staru pesmu. Kada se vrati kući, deli pesmu – i vezu ljubavi – sa svojom novorođenom ćerkicom. Taj osećaj – ta neopisiva nežnost i toplina koju roditelj oseća prema usnulom detetu – suština je roditeljstva.

U poglavljima koja su pred vama biće dovoljno prostora za informacije, savete i tehnike, ali imajte na umu da je ***uvek najvažniji odnos između roditelja i deteta***. Ako se ta veza zasniva na bezuslovnoj ljubavi i poverenju – ako vaše dete od prvih dana zna da ga volite bez obzira na sve – verovatno ćete se sasvim dobro snaći.

TEME ZA RAZMIŠLJANJE

1. Napravite spisak kvaliteta, veština i karakternih osobina koje smatrate najvažnijim za odraslu osobu. Pozovite svog partnera ili druge ljude koji su uključeni u brigu o vašem detetu da naprave isti spisak. Napišite osobine koje smatrate da imate. Kako možete da steknete i ojačate osobine koje vam možda nedostaju? Kako ćete ovim osobinama naučiti svoje dete?
2. Napravite spisak svega zbog čega se smežete, čemu se radujete ili što vam pomaže u održavanju zdravlja. Odlučite da svakoga dana uradite bar jednu stvar sa tog spiska da biste brinuli o sebi.
3. Ako imate partnera sa kojim delite roditeljstvo, zajedno odlučite da svake nedelje posvetite vreme vašoj vezi. Šta ćete raditi sa svojim vremenom? Kako ćete učiti da zajedno vršite roditeljske dužnosti, a da pritom sopstvenu ljubav održite snažnom? Ako ste samohrani roditelj, razmislite o tome kako da sami izgradite mrežu podrške.