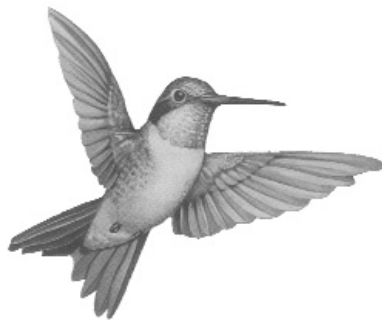


Braniti se riječima

Braniti se riječima

kako poučiti djecu
umijeću verbalne
samoobrane

SCOTT COOPER



OSTVARENJE

Naslov izvornika:

“STICKS AND STONES”

Copyright © 2000 by Scott Cooper

Copyright © za hrvatsko izdanje: Ostvarenje d. o. o.

Published by the arrangement with Three Rivers Press, member of the Crown Publishing Group.

Prijevod: Ilona Posokhova

Urednica izdanja: Ilona Posokhova

Dizajn omota: Ilona Posokhova

Obrada i prijelom: Ostvarenje d. o. o.

I. izdanje: siječanj, 2009.

Nakladnik:

OSTVARENJE d. o. o.

Pušćine 21, 10417 Buševac

tel/fax: 01 62-55-314, 62-55-751

<http://razvojdjece.crolink.net>

<http://prirodniporod.crolink.net>

ostvarenje@hi.htnet.hr

<p>CIP zapis dostupan u računalnom katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 688573</p>
--

ISBN 978-953-6827-89-3

Adamu, Jacksonu i Brooke, s ljubavlju.

U sjećanje na dragu Katie koja je uvijek s nama.

Sadržaj

<i>Zahvale</i>	8
Nešto pozadine	13
1. Put Plave šojke: asertivno samoizražavanje	25
2. Put Vrane: odgovor na okrivljavanje	43
3. Put Kolibrića: odgovaranje na zadirkivanje	59
4. Put Golubice: razrješavanje sukoba	73
5. Put Kosa: tečna društvena konverzacija	83
6. Put Sove: odgovor na samoporažavajuće misli	97
7. Put Jastreba: vježbanje svjesne pozornosti	133
Nekoliko završnih misli	145
Korisna literatura u praksi sveobuhvatne svjesnosti i kognitivnoj terapiji	149
Popis tehnika	152
<i>Kazalo</i>	153

Zahvale

Prije nešto više od dvadeset godina, dok sam još studirao i radio kao nastavnik u jednoj privatnoj školi, u ruke mi je došla jednostavna knjižica Manuela J. Smitha *Kada kažem 'ne', osjetim krivnju*. Njegove su mi metode omogućile da smjesta pomognem nekim svojim učenicima, a također su mi i osobno dobro došle. S godinama, tijekom proučavanja raznih komunikacijskih metoda i treninga asertivnosti, otkrio sam nekoliko metoda koje su njegovom jednostavnom sustavu donijele značajno poboljšanje. Zahvalan sam mu na utjecaju. Također sam zahvalan Jonu Kabat-Zinnu i dr. Davidu Burnsu na njihovim mislima i publikacijama. U ovoj sam knjizi referirao na obojicu, pri opisu programa sveobuhvatne svjesnosti i kognitivne terapije.

Zahvaljujem nakladniku Times Books, osobito Betsy Rapoport. Osim što je izvrsna urednica, prekrasna je osoba. Volio bih da svi pisci dođu u dodir s njezinim profesionalizmom, podrškom i ljubaznošću najviše razine. Zahvaljujem i Mary Beth Roche, Kate Larkin, Marthi Schwartz, Mindy Schultz i drugima na njihovoj pomoći. Marry Anne Smith zahvaljujem na lijepom dizajnu ovitka izvornog izdanja.

Posebne zahvale Garyju Diedrichsu koji mi je pomagao u konačnoj obradi dijelova ranih nacрта teksta.

Imao sam sreću odrastati kao najmlađi član prekrasne obitelji. Moji roditelji, braća i sestre pružili su mi izuzetne primjere dobrog odgoja. Uvijek ću im biti zahvalan na pozitivnom utjecaju.

I, kao šećer na kraju, duboko sam zahvalan svojoj supruzi Julie na svakodnevnom pružanju primjera toga što znači biti dobar roditelj i osoba sposobna za kvalitetnu komunikaciju. Osim što je nekoliko puta

pregledala rukopis i bez zadržke podijelila sa mnom svoja iskrena mišljenja (kakva može iznositi samo bračni drug), ukrao sam za ovu knjigu neke njezine misli i pristupe. Ona je ljubav mog života i najbolji roditelj kojeg sam imao prilike osobno upoznati.

Braniti se riječima

Nešto pozadine

Kutija verbalnih alatki

Osjećao sam istodobno kako mi srce tone i kako me preplavljuje ljutnja. Preda mnom je stajao moj sedmogodišnji sin. Ramena su mu se tresla, a velike smeđe oči bile su mu pune suza. Pogledom je tražio moju pomoć. Moj društveni, "savršeni" sin upravo je postao meta ratobornog nasilnika i nisam to namjeravao trpjeti. Netko mora platiti.

Nasreću, dok sam izlazio u dvorište, postao sam svjestan što se unutar mene događa i smirio sam se. U stvarnosti, ratoborni nasilnik uopće nije izgledao toliko ratoborno. Zapravo, bio je vrlo nalik susjedovom "savršenom" sinu. Snašao sam se u nastaloj situaciji na doličan način i otkrio da ni moj sin u tom slučaju nije bio baš toliko savršen. Ispostavilo se da su ga preplavili osjećaji pa je na prijateljevo zadirkivanje reagirao tako što ga je udario i odgurnuo - prirodna reakcija svih malih dječaka. Ali to me iskustvo poučilo da zapravo nisam pripremio sina da se nosi sa situacijama takvoga tipa. Konkretno, nisam ga naučio da se nosi s teškim i složenim socijalnim situacijama.

U tom sam trenutku počeo shvaćati da svatko od nas posvuda sa sobom nosi kutiju unutarnjih alatki. U toj su kutiji sva sredstva kojima se služimo u svim vrstama situacija, konfrontacija i osobnog kontakta. Ako je čekić jedino što imam u svojoj kutiji, a vi ste mi zaprijetili, udarit ću vas njime. No ako sa sobom nosim i laganija, suptilnija sredstva, onda ću prvo isprobati upravo njih. Djeci su potrebna takva sredstva, i to ne samo za rješavanje konflikata s ostalim klincima, nego čak i za krupnije dvojbe