

## **Pohvale za *Sretna djeca sretni vi.***

Otac sam petero djece i svidjela mi se knjiga *Sretna djeca sretni vi.* Volio bih da sam upoznao Suein pristup odgoju u vrijeme kad sam prvi put postao otac, ali nikad nije kasno za učenje. Kao NLP-a praktičar prepoznao sam vrijednosti Sueinih praktičnih savjeta. Ona na predivan i pristupačan način prenosi poruku NLP-a. Ne samo da sam otkrio izvrsne savjete za odgoj djece nego sam razmišljao i o tome kako ih primijeniti na odrasle. Sueine ključne lekcije ovdje su predstavljene tako da su podijeljene na inspirativne manje dijelove. Naprosto obožavam sve one priče koje je prikupila od ostalih roditelja. Ovo bi trebalo biti nezaobilazno štivo za svaku majku i oca. Zapravo, smatram da bi svakom novorođenčetu država trebala darovati primjerak ove knjige. Svijet bi bio mnogo ljepše mjesto. Hvala ti, Sue.

### **Clive Wilson**

*Zamjenik direktora u tvrtki Primeast, stručnjak za vodstvo, promjene i timski rad*

++++

Kao zaposlenoj majci četvero djece mlađe od jedanaest godina, ova mi je knjiga bila NUŽNO potrebna! Sue sve izvrsno povezuje i daje doista pozitivne praktične prijedloge kako se nositi sa “živahnom” djecom u bilo kojoj situaciji, od frustracija koje nastaju pri spremanju djece za izlazak do ponašanja punih izazova. Iskušala sam neke od njezinih strategija i već primjećujem razliku. Doista koristan vodič koji nadahnjuje.

### **Janey Lee Grace**

*Autorica Imperfectly Natural Woman, [www.imperfectlynatural.com](http://www.imperfectlynatural.com)*

++++

Bila sam oduševljena kad sam vidjela Sueine tehnike i savjete u tiskanom izdanju. Sue dulje vrijeme održava radionice za našu udrugu, za skupinu podrške za mame te za volontere koji rade s djecom. Sue nam daje alate i tehnike koji pomažu u mnoštvu zamršenih situacija s kojima se roditelji suočavaju i pomaže nam sačuvati hladnu glavu kad se situacija „zahukta”, da bismo učinkovito komunicirali s našom djecom i, ponajviše, uživali u tim dragocjenim godinama. Iskušala sam mnoge Sueine metode sa svojom unučadi i doista djeluju!

### **Lizzie Evans**

*Direktorica udruge Mame koje trebaju podršku, dipl. savjetnik, dipl. sociolog, mr. sc. znanosti o zdravstvenim službama*

Čitala sam knjigu *Sretna djeca sretni vi* iz dvije točke gledišta: prvo, i najbitnije, sa stajališta roditelja/bake i, drugo, sa stajališta njegovatelja djeteta. Kad sam odgajala svoje dvoje djece (sad su oboje odrasli), stajališta o ponašanju bila su posve drukčija od današnjih; sad kad sam postala baka, uvidjela sam koliko je ta promjena velika.

Budući da se njegovanjem djece bavim posljednjih 20-ak godina, neprestano me ispituju o kontroli ponašanja. Redovito čujem pitanja i komentare poput „Jednostavno me ne želi slušati“ ili „Zašto ne učini ono što joj se kaže?“. Sueina knjiga obuhvaća sve te komentare te jasnim savjetima i primjermima pokazuje kako reagirati na jasan, smiren i ponajviše pozitivan način.

Ova knjiga tjera vas na razmišljanje o različitim situacijama u kojima ste se zatekli. Čula sam samu sebe kako govorim: „Mogu se poistovjetiti s time, to se dogodilo kad...“ Tijekom školovanja za upravljanje dječjim vrtićima uvijek su nam govorili da negativnu situaciju podupremo pozitivnom. To se provlači i kroz cijelu ovu knjigu, pokazujući roditeljima ili odgojiteljima da razvoj novih tehnika može pomoći u postizanju dobrih rezultata s roditeljima i djecom kroz međusobnu suradnju.

Posebno mi se sviđa dio ove knjige „Usredotočite se na nešto svakodnevno“ – to mi u svemu daje perspektivu. Kad sam na poslu, ako postane napeto, imam sliku svog unuka i gledajući ga, sva napetost nestaje; dvominutna „stanka“ dovoljna je da se smirim i pripremim za sljedeći izazov.

Knjiga roditeljima pokazuje kako da si pomognu na zabavan način i postignu svoje ciljeve. Kada bi se ova knjiga darovala svakome novom roditelju, sigurna sam da bi ponašanje koje nam predstavlja izazov bilo manji problem.

Kad djeca krenu u vrtić, otvara im se poglavlje koje zovemo „Put učenja“. Sueinu knjigu bih kategorizirala kao „put učenja za roditelje“. Ako su roditelji smireni, pozitivni i ponajviše sretni u svome pristupu, ovo može imati samo pozitivan učinak na našu djecu.

Naslov ove knjige je *Sretna djeca sretni vi* – to pokazuje da sretni roditelji pomažu u stvaranju sretne djece. Mi smo učitelji i djeca će oponašati sve što činimo. Put učenja koji nikad ne prestaje.

Vrlo jasna, informativna i praktična knjiga za svaki dom ili radno mjesto. Sigurno ću je preporučiti svim roditeljima koje poznajem.

**Joyce Forster**

*Direktorica First Steps Nursery Harrogate*

Sue Beever

**Sretna djeca**



**Sretni vi**

**Primijenite NLP da probudite ono najbolje  
u sebi i djeci za koju skrbite.**



**OSTVARENJE**

*Ispravno Te Ostvaruje*

Naslov izvornika:  
**Happy kids Happy You**

© Sue Beever 2009

© *Illustrator Ckare Jarvis* 2009

© *Ostvarenje d. o. o.* 2011

**Prijevod:** Ana-Maria Krupić  
**Lektura:** Natalija Štimac  
**Obrada i prijelom:** Ostvarenje d. o. o.  
I. izdanje: lipanj, 2011.

Nakladnik:

**OSTVARENJE d. o. o.**

Pušćine 21

10417 Buševac

tel/faks: 01 62-55-314, 01 62-55-751, 044 732-246, 044 732-230

<http://www.izvorznanja.com/>

[ostvarenje@hi.htnet.hr](mailto:ostvarenje@hi.htnet.hr)

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu  
Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu  
pod brojem 769631.

**ISBN 978-953-306-016-3**

Ova knjiga posvećena je vama.

Kako biste pronašli nešto što će vam pomoći  
da probudite ono najbolje u sebi i djeci za koju skrbite.

# SADRŽAJ

## Početak

Dobro došli u Sretna djeca sretni vi .....	11
--	----

## Prvi dio

Uvod .....	25
Pretvorite zabrane u poticaje .....	27
Pretvorite Prestani u Nastavi .....	33
Kad jednostavno znate da će reći „Ne!“ .....	37
Ponudite prikladne izbore .....	39
Dobijte ono „Da!“ .....	45
Budite zadivljeni! Pohvalite na UČINKOVIT način .....	51
Spustite se na njihovu razinu .....	59
Maknite se u stranu .....	63
Pridružite im se u njihovim aktivnostima .....	69
Povežite metode .....	75

## Drugi dio

Uvod .....	81
Dobit ćete ono na što se usredotočite .....	83
Postavite i održite prihvatljive granice .....	89
Uzimanje i davanje: <i>ples</i> odgovornosti .....	97
Otkrijte korisno značenje .....	103
Razbistrite svoje misli .....	111
Otkrijte što vaše tijelo zna .....	125

## Treći dio

Uvod .....	137
Načinite stanku za razmišljanje .....	139
Budite smireni .....	145
Usredotočite se na nešto svakodnevno .....	147

<b>Upotrijebite periferni vid</b>	<b>149</b>
<b>Budite zadivljeni... sobom</b>	<b>153</b>
<b>Pohvalite sebe na UČINKOVIT način</b>	<b>155</b>
<b>Svakodnevno slavite svoj uspjeh</b>	<b>159</b>
<b>Porazgovarajte sami sa sobom</b>	<b>163</b>
<b>Otkrijte svoje dobro raspoloženje!</b>	<b>169</b>
<b>Balansirajte svoje potrebe</b>	<b>171</b>
<b>Prilagodite svoja očekivanja</b>	<b>177</b>

## **Četvrti dio**

<b>Uvod</b>	<b>183</b>
<b>Činite ono što govorite!</b>	<b>185</b>
<b>Oponašanje je cool!</b>	<b>193</b>
<b>Kako je bilo vama?</b>	<b>201</b>
<b>Vježba čini majstora</b>	<b>209</b>
<b>Trenutak odabira</b>	<b>217</b>

## **Putovanje se nastavlja...**

<b>Roditelj roditelju</b>	<b>221</b>
<b>Sljedeći stadij</b>	<b>225</b>

## **Dodaci**

<b>Dodatak I</b>	<b>229</b>
<b>Dodatak II</b>	<b>233</b>
<b>Dodatak III</b>	<b>235</b>
<b>Zahvale</b>	<b>237</b>

## **Indeks**

<b>Indeks</b>	<b>239</b>
<b>Pohvale knjizi Sretna djeca sretni vi</b>	<b>245</b>

---

# Početak

---



---

## Dobro došli u



Imati djecu prilika je da stvorimo i uživamo u većoj sreći na ovome svijetu. Unatoč tome, katkad nas ponašanje naše djece dovede do ruba! Zbog čega nešto što pokušavamo učiniti u najboljoj namjeri često postigne upravo suprotan učinak od onoga koji smo željeli?

Kad govorimo o roditeljstvu, iako katkad možda poželimo imati čarobni štapić ili barem uvijek primjenjivu formulu koja bi nam pomogla da sve učinimo kako treba, takvo što ne postoji. Stoga u ovoj knjizi nećemo pronaći točne odgovore za sve ili upute kako biti „savršen roditelj“. U ovoj knjizi otkrit ćete kako biti najbolji *stvaran roditelj* kakav možete biti, trenutak za trenutkom. Kako odabrati ono što *uspijeva* u dobroj komunikaciji. Prihvatanje učinkovitih načina u odnošenju prema djeci može poboljšati život vaše djece i vaš život i donijeti više sreće svima. Ova knjiga pokazat će vam kako to možete postići.

Mnogi od nas postaju roditelji s velikim očekivanjima o tome kakav bi život *trebao biti*. Stvarnost može biti puno drukčija: naši životi postaju sve pretrpaniji dok pokušavamo zadovoljiti ne samo svoje potrebe već i potrebe naše djece i obitelji te izvršiti sve ostale obveze. Nije čudno što je lako primijetiti kad naša očekivanja nisu ispunjena. Sve više primjećujemo ponašanje kakvo **ne** želimo od svoje djece.

Udarila me je!

Ne ŽELIM obuti cipele!

Uz najbolju namjeru, ono što tada kažemo ili učinimo često situaciju samo pogorša. Još više dobijemo onoga što **ne** želimo!

Zapravo, činite najbolje što možete u određenoj situaciji, uz mogućnosti koje su vam u tome trenutku dostupne:

**SITUACIJA + VI + vaši ODABIRI =>      REZULTAT**, tj.  
što se dalje događa

Metode opisane u ovoj knjizi govore o tome da imate više izbora, više mogućnosti – više načina na koje možete razmišljati i činiti nešto što *djeluje* kako biste:

- postigli bolje rezultate sa svojom djecom
- imali lagodniji život
- imali više samopouzdanja i osjećali se pozitivnije
- više se zabavljali i više uživali u roditeljstvu!

## Vaša djeca vas trebaju!

Kad govorimo o roditeljstvu, ne postoje točni odgovori, univerzalna rješenja, apsolutne istine. Postoji samo *ovdje i sada* u onome što djeluje za vas i vašu djecu, trenutak za trenutkom, na *vašem* putovanju roditeljstva. Vi ste stručnjak za svoju obitelj i za svoju djecu. Vi ste „prvi“, bez obzira na to koliko dobronamjeran bio savjet drugih, vi ste onaj koji odlučuje... i vi morate živjeti s posljedicama.

Stoga ima smisla otkriti što *djeluje* u dobroj komunikaciji. Uz djelotvorne metode i malo prakse, potreban vam je samo trenutak, **stanka da razmislite**, da biste odabrali:

- kako reći ili učiniti nešto korisno
- kako ohrabriti ponašanje koje **doista** želite: ponašanje koje je pozitivno i korisno za vas i vašu djecu.

Time stvarate odnose, obiteljski život i budućnost koje **doista** želite za sebe, svoju djecu i djecu vaše djece.

Ova knjiga usredotočena je na vaše potrebe – **Sretan roditelj** – kao i na potrebe vaše djece – **Sretno dijete**. Važan ste dio jednadžbe i imate velik učinak na rezultate koje dobivate. Stoga obiteljski život mora biti djelotvoran za vas, kao i za djecu za koju se skrbite. Kao pomoć i ohrabrenje na tome putu, pronaći ćete mnoštvo primjera kako su osobe poput vas upotrijebile te metode da bi pronašle djelotvorna rješenja.

## Kako se služiti ovom knjigom

Pojedine metode opisane su na dosljedan i razumljiv način. Svaka metoda započinje uvodom, nakon kojega slijede pojedinosti te **metode**. Slijede jedan ili dva **primjera**, a potom **Savjeti kako postići dobre rezultate** uz pomoć pojedine metode. **Sad vi pokušajte** pokazuje vam razne načine na koje možete uvježbati tu metodu i u dijelu **Naposljetku...** možete pronaći kratke zaključke u vezi s tom metodom. **Kako je ova metoda pomogla...** daje primjere kako su je drugi učinkovito primijenili.

Simbol sata na početku opisa svake metode najavljuje koliko vam je vremena potrebno da biste je shvatili i počeli primjenjivati.



5 minuta



15 minuta

Simbol ogledala ukazuje na to da je potrebna određena razina refleksije: vrijeme da razmislite i shvatite metodu.



Metode su podijeljene po dijelovima knjige, počevši od najlakše, budući da se svaka metoda nadograđuje na prethodne u svakom pojedinom dijelu knjige.

Svaka metoda je zasebna, stoga jednostavno možete proučiti bilo koju metodu koja vas privlači, ovisno o izazovima s kojima se trenutno suočavate i vremenu koje imate na raspolaganju. **Kratak preglednik** u **Dodatku I** daje prijedloge na koji način možete započeti rješavati neke česte vrste izazova s kojima se možda suočavate. Reference na određene vrste ponašanja možete pronaći u **Indeksu**.

Također, možete krenuti od početka knjige i **odvojiti više vremena** da biste proučili sve dijelove i metode opisane u knjizi onako kako su predstavljene. Tako ćete imati dojam da napredujete kroz sve metode, pri čemu ranije opisane metode nadograđuju uporabu i razumijevanje onih koje slijede.

Dakako, možete učiniti oboje.

## **Proučavanje**

Možete biti sigurni da u „brzome popravku“ usred procesa skrbi za svoju djecu niste sami ili vam to jednostavno može pomoći da dođete do daha. Imajte ovu knjigu pri ruci kako biste mogli proučiti njezine metode kad god vam zatreba predah i moći ćete se s osmijehom na licu vratiti u svakodnevicu punu okršaja s djetetom! Ova knjiga također vam može pokazati novu ideju ili način gledanja na neku problematičnu situaciju koja se dogodila ili će se dogoditi. Ako niste zadovoljni svojim odgojnim rezultatima, to vam može biti motivacija da uronite u pojedinu metodu i pronađete nove načine da smislite rješenje za sljedeći put... jer, na jedan ili drugi način, uvijek postoji sljedeći put, zar ne?!

## **Odvojite više vremena**

Odvojite li više vremena da promislite i „predahnete“ u proučavanju metoda i njihovu detaljnom razumijevanju, to vam može pomoći da prepoznate i iskoristite sve mogućnosti njihove primjene. To će vam također pomoći u pripremi načina na koji ćete primijeniti određenu metodu za određenu ponavljajuću „problematičnu“ situaciju ili ponašanje.

Poznavanje i korištenje metoda također vas čini fleksibilnijim u svakoj situaciji i osposobljava vas da iskušate sve metode i primijenite ono što djeluje. Zapamtite, ne postoji točan odgovor; vi želite pronaći ono što će djelovati da biste postigli željeni rezultat u situaciji u kojoj se nalazite. Metoda koja je bila djelotvorna prošloga tjedna možda neće djelovati ovoga; situacije se mijenjaju kako vaše dijete odrasta, uči i prilagođava se. Uz veći izbor i fleksibilnost, ako prva metoda koju iskušate ne djeluje, jednostavno ćete prijeći na drugu.

Što više metoda poznajete, imate više mogućnosti izbora.

Evo kratkog pregleda metoda koje ćete pronaći u knjizi:

**Prvi dio: U trenu** - riječi i ponašanje kojima ćete postići da stvari teku glatko

Metode koje će vam pomoći da svojim riječima i ponašanjem *u trenu* učinite nešto drukčije.



**Pretvorite zabrane u poticaje**

**Pretvorite Prestani u Nastavi**



**Ponudite prikladne izbore**

**Dobijte ono „Da!“**



**Budite zadivljeni!  
Pohvalite na UČINKOVIT način**

**Spustite se na njihovu razinu**



**Maknite se u stranu**

**Pridružite im se u njihovim  
aktivnostima**



**Drugi dio: Situacije koje predstavljaju izazov – Drukčije razmišljanje otvara nove načine da krenete naprijed**

Metode koje vam pružaju mogućnost da **razmišljate** drukčije u situacijama koje predstavljaju izazov.



**Ono na što se usredotočite, to ćete i dobiti**

**Postavite i održite prihvatljive granice**



**Dajte i uzimajte: ples odgovornosti**

**Otkrijte korisno značenje**



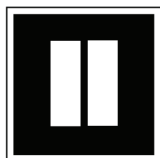
**Razbistrite svoje misli**

**Otkrijte što vaše tijelo zna**



**Treći dio: Pobrinite se za SEBE – budite ono najbolje što možete biti radi sebe i svoje djece**

Kako *brinuci se za SEBE*, veći dio vremena **biti** drukčiji, snalažljiviji i raspoloženiji. Kad ste bolje raspoloženi, lakše je razmišljati i ponašati se učinkovitije. Metode su sljedeće:



**Načinite stanku za razmišljanje**

**Usredotočite se na nešto svakodnevno**



**Upotrijebite periferni vid**



Pohvalite sebe na  
**UČINKOVIT** način

Svoj uspjeh slavite  
svakodnevno



Izvršno ti ide!

Porazgovarajte sami sa  
sobom i dajte si **POTICAJ**

Balansirajte svoje potrebe



Prilagodite svoja očekivanja

**Četvrti dio: Uživajte u putovanju** – učite od svoje djece i s njima

Ove metode ukazuju na dobre strane **učenja** uz djecu na vašem putovanju roditeljstva. Pokazuju vam načine na koje možete učiti sa svojom djecom i od njih kako biste još više *uživali u tom putovanju*.



Činite ono što govorite

Oponašanje je cool!



Kako je bilo vama?

Vježbom stičemo naviku



## Vježbom stičemo naviku

Kako upoznajete ove metode, što ih više vježbate i iskušavate u različitim situacijama, sve ćete ih prirodnije primjenjivati. Primijetite da se ne mijenja samo vaš stav prema roditeljstvu, već će i ozračje u vašem domu biti puno bolje!

## Govorite o svojim uspjesima

Promatrajući svoju djecu, saznat ćete da je dijeljenje iskustava uzbudljiv dio učenja. Kako budete uvodili promjene uporabom metoda iz ove knjige, možda ćete poželjeti podijeliti svoja iskustva s drugima i otkriti kako oni pristupaju u određenim situacijama. Što je više osoba s kojima želite podijeliti svoja iskustva, dobit ćete i više ideja! Radionice prema metodama iz knjige **Sretna djeca sretni vi** omogućuju sigurno i podržavajuće okruženje za djelotvornu primjenu opisanih metoda i dijeljenja onoga što djeluje kod drugih. Više o **dijeljenju onoga što djeluje** možete pronaći pri kraju knjige (str. 221), a više informacija o radionicama, događanjima i zajednici na Internet stranici

**[www.happykids-happyyou.co.uk](http://www.happykids-happyyou.co.uk)**

Ova će vas knjiga voditi i podržati u istraživanju učinkovitijih načina povezivanja i komunikacije s vašom djecom prema **Sretnoj djeci, sretnim roditeljima**.

Uživajte u putovanju!

Primjeri u ovoj knjizi nastoje pokazati kako primijeniti pojedine metode. Nije im namjena dati vam određen savjet za pojedine situacije, iako vas to ne sprječava da ih iskoristite onako kako smatrate da je najprimjerenije za vas i vašu djecu. Dob djece u primjerima nije uvijek određena: većina ih je u dobi od jedne do osam godina. Molim vas, prilagodite te primjere vlastitim situacijama i kontekstu.



## Roditelj roditelju

### Zamislite ovo:

Vrijeme je obroka i moj jednogodišnjak baca hranu na pod. Kažem mu: „Nemoj bacati hranu na pod!“ Nastavlja je bacati s još više žara.

### I ovo:

Moja dvogodišnja kći i ja zajedno miješamo kremu za tortu. Ona podiže žlicu prema ustima, a ja joj kažem: „Ne liži žlicu!“ Gura žlicu u usta s osmijehom od uha do uha.

### I ovo:

Pripremam doručak i želim da djeca sjednu za stol. Kažem im: „Vrijeme je za doručak. Molim vas, dođite i sjednite za stol.“ Njihov odgovor je: „Ne!“ Jedan čak dodaje: „Ne želim doručkovati!“ I prije nego što sam se snašla, svađa je bila na pomolu.

### I ovo:

Moje dijete pokušava me udariti nogom dok mu mijenjam pelenu. To traje već nekoliko dana i počinje me živcirati. „Ne udaraj me!“ kažem oštro, čak strogo. Još me više udara, što me još više živcira.

### I ovo:

Moram okupati stariju kćer i bebu i spremi ih za spavanje. „Idemo na kat“, kažem joj primičući se stepenicama. Ona projuri kraj mene i sjedne na stepenice točno ispred mene. Evo nas opet! To neprestano čini kako bi zadobila moju pozornost, iako to izaziva moju ljutnju i frustraciju jer nosim bebu i ne vidim gdje koračam. „Ne igramo se na stepenicama. Lijepo hodaj po stepenicama!“ zahtijevam. Ona prekriži ruke i prkosno kaže: „Ne!“ To je uvod u neugodnu situaciju koja slijedi u kupaonici.

Zvuči li vam sve to poznato?

## Moj život roditelja

Roditeljstvo je bilo i još uvijek jest *najizazovnije stvar koju sam ikad učinila!* Prije knjige **Sretna djeca sretni vi**, kad sam se redovito nalazila u situacijama poput ovih, naljutila bih se na svoju djecu i bila bih frustrirana. U konačnici bila bih ljuta i na sebe. Zнала sam da ono što činim ne djeluje: nije postizalo rezultat kakav sam željela i često je znalo pogoršati situaciju. Nisam voljela sebe zbog riječi koje bih izgovorila ili onog što bih činila, dan za danom... no, nisam znala što drugo mogu učiniti. Činilo mi se da cijelo vrijeme govorim „Ne!“, vičući i gubeći strpljenje, usredotočena na negativnosti i osjećajući krivnju.

Pronalazila sam mnoštvo savjeta u knjigama, od prijatelja i obitelji o tome što učiniti u vezi s djetetom u određenim situacijama – i većina toga postizala je upravo suprotan učinak! No, ništa mi nije pomagalo da sama učinkovitije razmišljam. Željela sam postati samouvjerenija i kompetentnija kao roditelj, osjećati da imam više kontrole, barem nad sobom! Željela sam nešto bolje, nešto učinkovitije i održivije za sebe i svoju djecu.

Stoga sam odlučila saznati više o tome što djeluje u osobnoj učinkovitosti, komunikaciji i odnosima. Očito sam imala instinktivno, nesvjesno razumijevanje toga, kao što svi imaju, jer sam do sada mnogo postigla. Međutim, sad sam željela biti svjesnija onoga što djeluje kako bih to mogla primijeniti u obiteljskom životu, za svoje dobro i dobro moje obitelji. Pročitala sam još više knjiga i nakon nekog vremena prošla tečaj neurolingvističkog programiranja (NLP) (vidi Dodatak II), koji je usredotočen na to da postignete rezultate kakve želite, posebice uporabom jezika i ponašanja kako biste pozitivno utjecali na osobe oko sebe. To je imalo trenutačan i velik utjecaj na poboljšanje mog života.

Ta obuka i dalje oblikuje načine na koje se suočavam s raznim stvarima, posebice na moje razmišljanje i komunikaciju s djecom. Sad imam više izbora povezanih s mojim odgovorom na situacije koje mi predstavljaju izazov. Mogu komunicirati učinkovitije i s poštovanjem da bih dobila rezultate kakve želim, i to većinu vremena. Mogu s poštovanjem i ljubaznošću odrediti granice. I moja djeca i ja sada se većinu vremena više zabavljamo.

Zbog toga što su ove metode toliko toga promijenile u mom životu, napisala sam **Sretna djeca sretni vi** kako bih podijelila te metode koje izvlače ono najbolje iz nas i iz djece za koju se skrbimo.

Učim i poučavam druge metodama iz knjige **Sretna djeca sretni vi** kroz razne radionice, savjete, skupine... i oduševljena sam što sada mogu raditi i s vama pomoću ove knjige. Metode opisane u ovoj knjizi pomoći će vam da pronađete rješenja koja će djelovati za vas, upravo sada.

## Dakle, što je drukčije?

Male promjene mogu donijeti veliku razliku. Vratimo se ranije opisanim situacijama i pogledajmo kako su metode **Sretna djeca sretni vi** upotrijebljene da bi situacija bila pod kontrolom i da bi se postigli dobri rezultati – kad je tako lako moglo krenuti krivim smjerom. Bit ćete u mogućnosti prepoznati određene metode nakon što pročitate više iz ove knjige.

- Vrijeme je obroka i moje dijete baca hranu na pod. To ignoriram i kažem „Mmmm. Ukusna papica! Ovako se hranimo...“, stavljajući komadić hrane u usta. „Stavi taj komadić u usta...“, ohrabrujem ga i pokazujem na hranu. Na moje iznenađenje, doista to učini! Žvače i smije se. „Pojedimo još malo!“ kažem dok uživamo u zajedničkom objedu.  
**Uspjeh!**
- Moje kći i ja zajedno miješamo kremu za tortu. Dok prinosi žlicu ustima, kažem joj: „Molim te, nastavi miješati!“ Ona zastaje, što mi daje vremena da dodam: „Doista dobro to miješaš! Izvrsno!“ Nasmiješi se, vraća žlicu u kremu i nastavlja miješati.  
**Uspjeh!**
- Pripremam doručak i želim da moja djeca sjednu za stol. Kažem im: „OK, želite li odabrati mjesto gdje ćete danas sjesti ili ćete sjediti na svojim uobičajenim mjestima?“ Dok obojica jure za stol, jedan kaže: „Želio bih danas sjediti kraj tebe!“ Na što drugi odgovara: „I ja!“ „Izvrsno!“ kažem im dok njihove stolce primičem uz svoj. Obojica oduševljeno sjedaju.  
**Uspjeh!**
- Moje dijete pokušava me udariti dok mijenjamo pelenu.