



v|b|z

biblioteka
**STRUČNO
POPULARNA**

izvršna urednica:
Sandra Ukašević

Hal Edward Runkel
Odgojite svoje dijete bez vikanja

copyright © za hrvatsko izdanje
V.B.Z. d.o.o.
10010 Zagreb, Dračevićka 12
tel: 01/6235-419, fax: 01/6235-418
e-mail: info@vbz.hr
www.vbz.hr

za nakladnika:
Boško Zatezalo

urednica knjige:
Koraljka Penavin

lektura i korektura:
Katarina Brajković

grafička priprema:
V.B.Z. studio, Zagreb

tisak:
Impress d.d., Ivančna Gorica, Slovenija
listopad 2008.

mr. sc.
Hal Edward
Runkel
**Odgojite
svoje dijete
bez vikanja**

**Revolucionarni pristup
odgoju djece**

u izvorniku prevela:
Mirena Rojo-Belčec

sadržaj:

11	Kako čitati ovu knjigu
13	I. DIO: POSTANITE »SJAJAN« RODITELJ KAKVOG VAŠA DJECA UISTINU TREBAJU
17	01. U roditeljstvu nije riječ o djeci, nego o roditeljima
27	02. Ako ne vladate sobom, tada ne možete vladati ni drugima
37	03. Odrastanje je teško, pogotovo za odrasle
47	Vrijeme je za priču
51	II. DIO: ZADRŽAVANJE HLADNOKRVNOSTI ODNOSI SE NA STVARANJE PROSTORA
53	04. Počnite imajući na umu cilj, ali ne vežite se uz krajnje rezultate
63	05. Djeci treba vlastiti prostor
75	06. Svaki je otpor uzaludan – vježbajte »džudo roditeljstvo«
87	07. Vi niste prorok (a nije ni baka)
98	Vrijeme je za priču
101	III. DIO: ZADRŽAVANJE HLADNOKRVNOSTI ODNOSI SE NA STVARANJE MJESTA
103	08. Roditelji postavljaju stol određujući ton razgovora (i obratno)
115	09. Neka umjesto vas viču posljedice
125	10. Prazne prijetnje zapravo su prekršena obećanja
135	Vrijeme je za priču
139	IV. DIO: PRIJEĐITE NA DJELA
141	11. Najprije sebi stavite masku za kisik
153	12. Revolucionarni odnosi
163	Zahvale
169	Bilješke
171	O autoru

Kako čitati ovu knjigu

Cilj knjige je jednostavan: *smiriti svijet krenuvši od jednog odnosa do drugog*, počevši od odnosa s djecom. Čvrsto vjerujem da ćete, kad ovdje opisana načela unesete u svoj način života, početi uživati u onakvim odnosima s djecom za kakvima ste oduvijek čeznuli. Takvi su odnosi prepuni radosti, suradnje, sklada i, nadasve, uzajamnog poštovanja. Mir u vašoj obitelji nije tako nedostižan kako vam sada izgleda.

Da bi vam ova knjiga mogla pomoći u ostvarivanju takvih odnosa, osmislio sam strukturu koja vas na logičan način, korak po korak, upoznaje s metodom *bez vikanja*. U početku bi vam se neka od ovih načela mogla učiniti proturječna, čak i pomalo krivovjerna, jer se suprotstavljaju mnogim rasprostranjenim učenjima. Stoga, iako biste mogli doći u iskušenje da samo prelistate sadržaj i odaberete temu koja vam zapne za oko, ova će vam knjiga najviše pružiti ako poglavlja čitate redom.

Knjiga je podijeljena na četiri dijela, a svaki se dio sastoji od više poglavlja. Na kraju svakog dijela iznosim istinitu priču iz stvarnog, životnog iskustva stvarnih ljudi sasvim sličnih vama. Neke priče potječu od mojih klijenata s vježbi i/ili terapija, a neke od kolega i/ili prijatelja. Imam sreću i čast što poznajem neke od najhrabrijih ljudi na svijetu i radim s njima, jer oni su svoje vrijeme, novac i znatnu količinu emocionalne energije odlučili iskoristiti da bi naučili nešto o sebi i o načinu na koji se odnose prema drugima. Nezasluženo mi je podarena prilika da živim u njihovoj blizini i promatram ih kako revolucioniraju svoje odnose.

U svakoj priči uočit ćete moć *odgoja djece bez vikanja* na djelu. Imena i potankosti su, dakako, promijenjeni kako bi se zaštitila privatnost, no svi su događaji istiniti – i prepuni snage. Odabrao sam te priče zbog toga što sjajno predočuju načela dijela na kraju kojeg se nalaze. Kao što ćete se uvjeriti, predstavljaju odnose roditelja i djece u različitim životnim fazama. Iako je priča svakog čovjeka drukčija, znam da ćete moći uspjeti pronaći u nekoj od njih.

Od ove knjige prihvatite sve ono što vas nadahnjuje da revolucionarno promijenite svoje odnose, a sve ostalo odbacite. Da biste uživali u

odnosima za kojima čeznete ili postali roditelj kakav želite biti, ne morate prihvatiti sve što govorim.

Vidjet ćete, dovoljno je samo jedno: naučiti zadržati hladnokrvnost.

Da bih znao kako se ova knjiga slaže s vašim životom, molim vas da mi pošaljete elektronsku poruku na adresu feedback@screamfree.com. Veselilo bi me kad biste mi pisali o svom doživljaju odgajanja djece bez vikanja. Vaše mi povratne informacije pružaju nadahnuće da nastavim smirivati svijet.

I. dio

Postanite »sjajan« roditelj kakovog vaša djeca uistinu trebaju

*Ako se i sami ne pridržavaju onog što govore,
roditelji mogu pričati, ali ne i podučavati.*

ARNOLD H. GLASGOW, PSIHOLOG

Odgajajući djecu izgubila sam razum, ali pronašla dušu.

LISA T. SHEPHERD, MAJKA

Svako dijete želi »sjajne« i najbolje roditelje. To ne znači da djeca žele roditelje koji pokušavaju održati korak s najnovijom modom (zbog toga postajete definitivno neprihvatljivi). Za razliku od nekih popularnih stavova, sjajan roditelj nije onaj koji djeci dopušta da rade što žele. Svako dijete želi roditelje koji mogu *zadržati hladnokrvnost*, čak i kad voda dođe do grla. *Osobito* kad voda dođe do grla. Djeca žele roditelje koji su daleko manje tjeskobni i daleko razumniji nego što su to ona sama. Vaša djeca žele da ostanete staloženi čak i kad se ona sama raspamete.

Kao što se pokazalo, upravo im je to potrebno.

Roditelji na cijelom svijetu suočavaju se s najtežim izazovom svog života: pokušavaju stvoriti obiteljsko ozračje ispunjeno ljubavlju, uzajamnim poštovanjem i suradnjom. To nastoje u kulturi koja slavi neodgovornost i prepuštanje užicima. Nije ni čudo što su roditelji zabrinutiji nego ikada prije. Imaju osjećaj da ta zadaća nadilazi njihove snage i da ih nitko ne cijeni. Osim toga, vjerujem da je svima potrebna pomoć.

**Vjerujem da roditelji traže nekoga tko bi im iznio
poticajnu viziju o drukčijem stanju stvari.**

Roditelji traže nekoga tko bi im iznio poticajnu viziju o drukčijem stanju stvari. Čuli smo za najrazličitije programe koji nude nepogrešive metode za odgoj savršene djece. Čuli smo za bezbrojne neuspjehe pro-
tekla dva naraštaja, a istodobno slušamo da postoji prijeka potreba za

povratkom dobrim starim vremenima. Ponajviše nas bombardiraju savjetima da sebe žrtvujemo zbog dobrobiti svoje djece, da svu svoju pozornost usmjerimo na dječje potrebe i da im uvijek budemo na raspolaganju.

Slušamo o tim i mnogim drugim stvarima, ali ništa od toga ne pomaže. Zamisao o potpunoj samopožrtvovnosti zapravo donosi bol, jer su takvi roditelji još izgubljeniji, razočaraniji i nesposobniji.

Što, dakle, ne valja? Bolje rečeno, koji je pravi put za izlazak iz takvog meteža? Prije nekoliko je godina Edwin Friedman, vrstan obiteljski terapeut i rabin, postavio presudno pitanje: kad ste posljednji put pročitali knjigu o roditeljstvu koja roditeljima savjetuje da se *manje* bave svojom djecom?¹

Knjiga koju upravo držite u rukama možda je prva takva koju ste vidjeli. *Odgovite svoje dijete bez vikanja* mogla bi biti prva knjiga koja svim roditeljima govori da se cijeli njihov život ne treba okretati oko djece i da bi se ponovo trebali usredotočiti na sebe.

Krije li se problem upravo u tome što smo previše usredotočeni na svoju djecu? Apsolutno. U ishitrenoj reakciji na metodu s kojom su odrasli mnogi od naših roditelja, da se djecu smije vidjeti, ali ne i čuti, otišli smo u drugu krajnost, da se cijeli naš život okreće oko djece. Samo pogledajte kako u automobilu oblijepljenom naljepnicama djecu prevlažamo iz škole i u školu, od jedne slobodne aktivnosti do druge. A čije je ime na tim naljepnicama? Čijim je imenom ukrašen taj automobil koji smo mi platili? Bez obzira na to je li riječ o pohvalnici ili o nogometnoj lopti, imena naše djece cijelom svijetu objavljuju čiji je to automobil. I kome pripadaju naši životi. A to nije dobro ni za nas ni za njih.

Knjiga *Odgovite svoje dijete bez vikanja* pruža vam izlaz iz tog meteža, način za ponovno postavljanje i roditelja i djeteta na mjesto koje im u domu s pravom pripada.

Zašto bez vikanja?

Mnogi roditelji ne viču na svoju djecu. Neki se roditelji ne moraju truditi da zadrže smirenost. No, svi se na različitim razinama ili u različitim stupnjevima suočavaju s općom borbom. Svi smo neizmjerno zabrinuti zbog svoje djece i njihovih odluka, a ne znamo što bismo mogli poduzeti u tom pogledu. Plašimo se i brinemo o tome kakvi će biti kad odrastu. Toliko smo usredotočeni na svoju djecu da i ne zapažamo kad postajemo potpuno opsjednuti time, a tada postajemo reaktivni.

Odgojite svoje dijete bez vikanja govori o smirivanju svih naših reakcija izazvanih takvom tjeskobom. Naziva se *bez vikanja* zato što je vikanje najrasprostranjenija reakcija. No, postoje i druge reakcije, kao što je isključivanje iz situacije ili pokušaj pretjeranog ugađanja (Jeste li ikad pospremali stvari za svojom djecom stoga što ste bili previše umorni da se svađate s njima?). Neki od nas jednostavno se predaju... i nastavljaju popuštati.

Takve su reakcije samo različiti načini »vikanja«. I podjednako su tako neučinkovite u stvaranju one vrste odnosa s djecom za kojima čeznemo. No, postoji nada. *Postoji* bolji put.

U ovoj knjizi iznosim način na koji sebe možete zamišljati u odnosu sa svojom djecom koji nije reaktivan, ali u kojem ste međusobno povezani. U tome je poanta, da ostanemo i smireni i povezani. Mnogi roditelji mogu ostati smireni tako što se jednostavno povuku iz odnosa. Drugi su potpuno zaokupljeni odnosom, ali dopuštaju da njime upravlja njihova tjeskoba. *Odgojite svoje dijete bez vikanja* podučava vas da se najprije riješite svoje tjeskobe, kako biste ostali potpuno povezani s djetetom i uključeni u njegov život. Na taj način stvarate revolucionaran odnos sa svojom djecom i ostalim dijelom obitelji, odnos u kojemu zauzimate položaj utjecajne osobe koja nadahnjuje, gdje je vaša glavna uloga kao predvodnika obitelji uloga autoriteta koji smiruje. Bez obzira na dob vaše djece, bez obzira na pogreške koje ste dosad počinili, u svojoj obitelji možete zauzeti takav položaj.

Vaša je glavna uloga kao predvodnika obitelji uloga autoriteta koji smiruje.

Dok učite usredotočiti se na sebe, smiriti se i istodobno odrasti, možete početi mijenjati svoju roditeljsku ulogu, a te će promjene uvelike promijeniti dinamiku vaše obitelji. Počevši od danas, možete početi uvježbavati načela koja će iznjedrili nove obrasce povezanosti i suradnje. Takve promjene nisu jednostavne i ne ostvaruju se same od sebe. Želite li postati roditelj koji ne viče, morate se otputiti na naporno putovanje na kojemu ćete se suočiti s mučnim istinama o sebi i o svojim odnosima. Naporno, ali ne i neostvarivo. No, nije sve tako crno, jer dok postajete roditelj koji ne viče, prema sebi ćete se odnositi bolje nego što ste ikada i zamišljali da biste mogli ili trebali.

Hve počinje jednim jedinim temeljnim pomakom. Kao što ćete uvi-
djeti, u roditeljstvu nije riječ o djeci, nego o roditeljima.

01. U roditeljstvu nije riječ o djeci, nego o roditeljima

Nije riječ o tebi, nego o meni.

GEORGE CONSTANZA, »SEINFELD«

Kad se naučite usredotočiti na sebe, to je ono najbolje što možete napraviti za svoju djecu.

Ta vam se izjava ovoga trenutka možda ne čini sasvim logičnom. Zapravo, mogla bi izgledati potpuno uvredljivo. Molim? Da preusmjerim pozornost s moje djece na sebe? Ne kosi li se to sa svim pravilima?

Dakako da ne. Ne predlažem vam da djecu stavite na kraj popisa. Daleko od toga. Kada se usredotočite na sebe, ostvarit ćete zdraviji i sretniji odnos s cijelom obitelji.

Većina ljudi u odnosima djeluje u skladu s pogrešnim obrascem života. To ne znači da su nam svi odnosi pogrešni, ali obrazac svakako jest. Djelujemo u skladu s obrascem koji kaže da se, kako bismo imali zdrave odnose, moramo usredotočiti na druge i ispunjavati njihove potrebe, pokušati im služiti i usrećiti ih. Svjestan sam da već i samo preopitivanje takvog obrasca izaziva rasprave, no budite strpljivi.

**Ako se usredotočite na sebe,
ostvarit ćete zdraviji i sretniji odnos s cijelom obitelji.**

U ovoj ćemo knjizi govoriti o tome zašto je taj model pogrešan, osobito kad je riječ o odnosima roditelja i djece. Zasad ćemo razmotriti samo nekoliko jednostavnih stvari. Prvo, smatra se utvrđenom činjenicom da neke stvari na ovom svijetu možemo kontrolirati, a neke ne možemo. Postavite si pitanje: koliko je pametno usredotočiti energiju na nešto što uopće ne možete promijeniti, na nešto što ne možete kontrolirati? Odgovor glasi: nije osobito pametno. Dodatno pitanje: u koju se kategoriju ubrajaju vaša djeca? Drugim riječima, jesu li vaša djeca nešto što možete kontrolirati ili nešto što ne možete? Evo još težeg pitanja: čak i kad biste mogli kontrolirati svoju djecu, biste li to trebali činiti? Zar

je u roditeljstvu riječ o tome? A što se događa ako nisu djeca ono što se otelo kontroli?

Tko se uistinu oteo kontroli?

Moja supruga Jenny i ja jednog smo petka navečer predugo ostali vani, što je značilo da će se naša djeca, četverogodišnja Hannah i dvogodišnji Brandon, sljedećega dana prerano probuditi. Tako je vikend počeo cendranjem, plačem i prigovorima, a i djeca su bila uznemirena.

Stoga sam, kao pravi mudri stručnjak za roditeljstvo, odlučio da se maknemo iz kuće. Planirali smo otići u restoran Waffle House na doručak. Prvi restoran u koji smo ušli bio je krcat, ali u predgrađima Atlante na svu sreću ima dovoljno takvih restorana. Stoga smo se ponovo potrпали u automobil, stavili djecu u njihove sjedalice i privezali ih zaštitnim pojasevima, razočarano cendranje utišali obećanjima o rijekama javorova sirupa i odvezli se stotinjak metara dalje do drugog restorana. Ondje je red bio podjednako dugačak kao i u prvom.

No, nije bilo nikakvih izgleda da djecu ponovo odvedemo do automobila na još jedan izlet, pa smo odlučili pričekati. Na svu sreću, osoblje u ovom Waffle Houseu bilo je pametno – djeci su dijelili bojice i prazan papir. Supruga i ja smo se čak mogli upustiti u ozbiljan razgovor. Svi smo bili zadovoljni.

Kao da i to već nije bilo dovoljno, zapazio sam znak na kojemu je pisalo da djeca, ako nacrtaju crtež, mogu dobiti papirnatu kapu s natpisom restorana, kakvu je nosio kuhar, a uz to i besplatan kolačić. Život je katkad baš dobar. Djeca su crtala. Supruga i ja smo pričali. Vrijeme je proletjelo i u tren oka dobili smo mjesto. Supruga i kći su u odjeljku sjele s jedne strane stola, a moj sin i ja s druge. Djeca su dobila svoje papirnatu kape, pa sam i ja isprobao jednu.

Ako nikada prije niste posjetili restoran Waffle House, iznenadit ćete se dosljednosti njihove arhitekture. Svi su stolovi poredani oko kuhinje, a okružuju ih ostakljeni zidovi. Prostor je sasvim otvoren i lako je zapaziti dolaske i odlaske drugih ljudi.

Osjećao sam se prilično dobro, ali moja djeca cijelog jutra ništa nisu pojela. Gladni klinici koji moraju čekati znaju biti pomalo... nemirni. Četverogodišnja Hannah sasvim se dobro snalazila, samo ponekad iznoseći uobičajene prigovore. No, dvogodišnji Brandon nije se osjećao ni dana stariji od svoje dvije godine, znate što mislim. Ako ih natežete iz automobila i u automobil, a ne date im jesti ništa osim obećanja, dvogodišnjaci općenito nemaju sluha za fraze kao što su »oslušivanje

unutarnjeg glasa« ili »ponašaj se kao velik dječak«. U tome trenutku suradnja s tatom nije bila osobito visoko na popisu Brandonovih prioriteta. Više mi se nije činilo da je uživanje u ugodnom obiteljskom doručku bila osobito dobra ideja.

No, ja sam bračni i obiteljski terapeut. Ljude savjetujem o odnosima. Znam se kontrolirati i znam pripaziti da ne izgubim živce. Dovoljno sam pametan da znam da ne trebam reagirati i prepustiti se vikanju i nasilnim djelima. Ali tada je moj sin bacio vilicu na pod. Moja je odlučnost počela popuštati.

Vilica je glasno zveknula, pa su se svi u blizini okrenuli prema meni. Neki su čak upirali prstom i šaptali (barem mi se tako učinilo). Dobacio sam pogled svojoj savršenoj supruzi koja je sjedila s mojom savršenom kćerkom. Roditelji s više djece pridržavaju se nepisanog pravila: zadužen si za dijete pokraj kojeg sjediš. I tako, dok su žene mog života uživale u svom anđeoskom prizoru suradnje i bliskosti, moj sin i ja smo se našli na rubu Trećeg svjetskog rata.

Više ga ništa nije moglo smiriti i ništa ga nije moglo zaustaviti da se ne prepusti početnim fazama pravog bijesnog ispada. Naposljetku je stigao njegov kolačić pa sam se ponadao da će bitka uskoro biti okončana. Počeo sam mu rezati kolač, ali Brandon ne želi izrezani kolač. Možda bi ga želio pojesti čitavog u jednom zalogaju, nemam pojma. No, jedno znam: sve sam bliže emocionalnom rubu.

Ali ja sam stručnjak za ljudske odnose, nisam li? Jednoga dana namjeravam napisati knjigu pod naslovom *Odgojite svoje dijete bez vikanja*. Zar namjeravam dopustiti dvogodišnjaku da me uzruja? Možete se kladiti u to. Budući da je vilica izazvala veliku reakciju, moj se sin počeo pitati što bi se moglo dogoditi kad bi na pod bacio svoj kolačić, zajedno s tanjurom.

Evo što bi se moglo dogoditi: tata bi mogao izgubiti kontrolu! Upravo se to i dogodilo.

Užurbano sam se ispričao ljudima koje je poprskao sirup, a onda zgrabio Brandona s njegovog mjesta. Ispričao sam se muškarcu koji je sjedio u odjeljku iza nas, nakon što ga je Brandon nogom udario u zatiljak. A tada smo izjurili iz restorana. Sve su oči bile uperene u nas, a moj je sin i dalje vrištao. I udarao nožicama. I mlatio rukama. Pušio sam se od bijesa te sam vrata gurnuo takvom silinom da su zazveketal i stakleni zidovi. Tresak je privukao pozornost svih – svi u restoranu promatrali su me dok sam stajao na pločniku vičući na svog sina, koristeći se žestokim riječima, postavljajući mu retorička pitanja, pušući kao