

Ostale knjige Adele Faber i Elaine Mazlish

Between Brothers and Sisters:
A Celebration of Life's Most Enduring Relationship
Liberated Parents/Liberated Children:
Your Guide to a Happier Family
Siblings Without Rivalry: How to Help Your Children
Live Together So You Can Live Too
How to Talk So Kids Can Learn: At Home and at School
How to Be the Parent You Always Wanted to Be
How to Talk So Teens Will Listen
& Listen So Teens Will Talk

Knjige za djecu

Bobby and the Brockles
Bobby and the Brockles Go to School

Posjetite Adele Faber i Elaine Mazlish na
www.fabermazlish.com

Kako
govoriti
da bi djeca čula
i
kako ih slušati
da bi nam
govorila

Adele Faber i
Elaine Mazlish

Ilustracije Kimberly Ann Coe



OSTVARENJE

Copyright © 1980 by Adele Faber and Elaine Mazlish.
Afterword to 1999 edition by Adele Faber and Elaine Mazlish.
Afterword to 2012 edition by Joanna Faber.

First Scribner edition February 2012

Copyright © za hrvatsko izdanje Ostvarenje d.o.o. 2019

Prijevod: Davor Stančić

Lektura: Julijana Anić, Zdenka Lončarić

Fotografija naslovnice: George Rudy/Shutterstock.com

Grafičko uređenje: Ostvarenje d.o.o.

OSTVARENJE d.o.o.

D. Vukojevac 12, 44272 Lekenik

Telefon: 044/732-246, faks: 044/732-230

<https://www.izvorznanja.com>

ostvarenje@izvorznanja.com

ISBN 978-953-306-027-9

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 001027142.

Sadržaj

<i>Zahvale</i>	vii
<i>Dragi čitatelji</i>	ix
<i>Kako čitati i koristiti ovu knjigu</i>	xiii
1 Pomaganje djeci da se nose sa svojim osjećajima	1
2 Poticanje suradnje	48
3 Umjesto kažnjavanja	90
4 Poticanje autonomije	139
5 Pohvala	175
6 Oslobađanje djece od igranja uloga	205
7 Kako sve naučeno povezati u cjelinu	232
<i>O čemu je ovdje zapravo riječ?</i>	239
<i>Pogovor</i>	241
Mnogo godina poslije	243
I. Pisma	249
II. Da, ali... Što ako... A kako...?	265
III. Materinski jezik	279
Trideseta godišnjica	286
Sljedeća generacija	287
Indeks	337

Zahvale

Našim savjetnicima unutar obitelji, Leslieju Faberu i Robertu Mazlishu, koji su nam uvijek bili na raspolaganju s prijedlozima za bolji izričaj, novu misao i riječima ohrabrenja.

Carli, Joanni i Abramumu Faberu, Kathy, Liz i Johnu Mazlishu, koji su nas poticali - jednostavno time jer su takvi kakvi jesu.

Kimberly Coe, koja je uzela naše črčkarije i nažvrljane upute, a vratila nam crteže roditelja i djece koji su nam se odmah svijdjeli.

Robertu Markelu za potporu i smjernice u kritičnim trenucima.

Gerardu Nierenbergu, prijatelju i savjetniku, koji je nesebično dijelio svoje iskustvo i stručnost.

Roditeljima s naših radionica za njihove promišljene primjedbe i bilješke.

Anni Marie Geiger i Patriciji King jer su se bezrezervno davale kad smo ih trebale.

Jimu Wadeu, našem uredniku s kojim je, zahvaljujući njegovom neprestanom dobrom raspoloženju i brizi za kvalitetu, rad bio čisti užitak.

Dr. Haimu Ginottu koji nas je uveo u nove načine komuniciranja s djecom. Njegovom smrću sva su djeca svijeta izgubila velikog junaka. On je stvarno brinuo da ne bude "ožiljaka u njihovim srcima".

Dragi čitatelji

Pisanje priručnika o komunikacijskim vještinama za roditelje bila nam je posljednja stvar na pameti. Odnos između svakog roditelje i djeteta je vrlo osobna i privatna stvar. Nije nam se činilo ispravnim bilo kome davati upute kako razgovarati u takvom bliskom odnosu. U našoj prvoj knjizi *Liberated Parents/ Liberated Children* nastojale smo ne podučavati i ne držati pro-dike. Željelo smo ispričati priču. Godine radionica s dječjim psi-hologom dr. Haimom Ginottom ostavile su duboki trag u našem životu. Bile smo uvjerene da će, ako ispričamo kako su naše nove vještine izmijenile način na koji smo se odnosile i prema svojoj djeci i prema sebi, naši čitatelji shvatiti bit tih vještina i nadahnuti se da i sami improviziraju.

U nekoj je mjeri tako i bilo. Mnogi roditelji su nam ponosno pisali koliko su uspjeli postići kod kuće jednostavno čitajući naša iskustva. Ali bilo je i drugačijih pisama s jednom zajedničkom molbom. Željeli su još jednu knjigu - knjigu s “poukama”... “praktičnim vježbama”... “uputama”... “pod-sjetnicima”... nekom vrstom materijala koji će im pomoći da “korak po korak” nauče te vještine.

Neko vrijeme smo ozbiljno razmatrale tu ideju, ali se naš početni otpor vratio i potisnule smo je. Uostalom, bile smo suviše zaokupljene pripremama za naša predavanja i radionice diljem zemlje.

Tijekom nekoliko sljedećih godina putovale smo zemljom vodeći radionice za roditelje, učitelje, školske ravnatelje, bolničko osoblje, adolescente i sve koji su se bavili djecom. Kamo god smo došle, ljudi su s nama dijelili svoja osobna iskustva s ovom novom metodom komunikacije - svoje

Dragi čitatelji

nedoumice, frustracije i entuzijazam. Bile smo im zahvalne za njihovu otvorenost i od svih smo učile. Nova, uzbudljiva saznanja punila su naše mape.

U međuvremenu su nastavila dolaziti pisma ne samo iz Sjedinjenih Država već i iz Francuske, Kanade, Izraela, Novog Zelanda, Filipina, Indije. Anagha Ganpule iz New Delhija nam je napisala:

“Ima toliko problema o kojima bih rado čula vaš savjet... Recite, molim vas, što da poduzmem da dublje istražim to područje? Osjećam se kao da sam na stranputici. Stare metode mi ne odgovaraju, a novih vještina nemam. Molim vas, pomozite mi da to prebrodim.”

To pismo je bila zadnja kap.

Ponovno smo počele razmišljati o pisanju knjige koja bi objašnjavala “kako”. Što smo više raspravljale o tome, to nam je sama ideja bila bliža. Zašto ne napisati priručnik s vježbama da roditelji ovladaju vještinama koje im trebaju?

Zašto ne napisati knjigu koja će roditeljima dati priliku da vježbaju to što su naučili, vlastitim ritmom - bilo sami ili s prijateljem? Zašto ne napisati knjigu sa stotinama primjera korisnih dijaloga kako bi roditelji mogli prilagoditi taj novi jezik svom osobnom stilu?

Knjiga bi mogla imati crteže koji će prikazivati vještine na djelu, tako da užurbani roditelj može samo baciti pogled na sliku i podsjetiti se što treba raditi.

Knjiga će biti osobna. Govorit ćemo o vlastitim iskustvima, odgovoriti na najčešća pitanja i uključiti priče i nove uvide koje su roditelji na našim radionicama podijelili s nama tijekom proteklih šest godina. Ali, najvažnije od svega, uvijek ćemo imati u vidu naš krajnji cilj - neprestanu potragu za metodama koje učvršćuju ljudsko dostojanstvo i roditelja i djece.

Dragi čitatelji

Odjednom je naša početna nelagoda oko pisanja priručnika nestala. I svaka druga umjetnost ili znanost ima svoje priručnike. Zašto ga ne napraviti za roditelje koji žele naučiti kako govoriti da bi djeca čula i kako ih slušati da bi nam govorila?

Kad smo se jednom odlučile, pisanje je išlo brzo. Nadamo se da će jedan primjerak stići i do gospođe Ganpule u New Delhiju, prije nego joj djeca odrastu.

Adele Faber

Elaine Mazlish

Kako čitati i koristiti ovu knjigu

Pretenciozno je govoriti vam kako čitati neku knjigu (posebno kad je poznato da nas obje počinjemo čitati knjige od sredine ili čak unatrag). Ali, budući da je ovo naša knjiga, želimo vam reći kako bi bilo dobro da je se prihvatite. Nakon što ste dobili osjećaj za nju kad ste ju prelistali i bacili pogled na crteže, počnite s prvim poglavljem. Zapravo, trebali biste raditi vježbe na koje naiđete. Oduprite se iskušenju da ih preskočite i idete na “zanimljivije dijelove”. Ako imate prijatelja s kojim možete vježbati, utoliko bolje. Nadamo se da ćete nadugačko komentirati i raspravljati o vlastitim odgovorima.

Također se nadamo da ćete zapisati svoje odgovore tako da ova knjiga postane i vaša vlastita. Pišite uredno ili samo nažvrljajte, predomišljajte se i križajte ili brišite, ali pišite. Knjigu čitajte polako. Trebalo nam je više od deset godina da naučimo sve ovo što vam iznosimo. Ne mislimo da vam treba toliko dugo da je pročitate, ali ako vam izneseni postupci imaju smisla, možda ćete ih htjeti i malo izmijeniti, a lakše je mijenjati malo po malo nego sve odjednom. Nakon što ste pročitali jedno poglavlje, odložite knjigu i prije nego nastavite, dajte si tjedan dana da proradite zadatke. (Možda sada mislite: “Uza sve drugo što moram napraviti, posljednje što mi treba još su i nekakvi zadaci!”) Međutim, iskustvo pokazuje da disciplinirano korištenje vještina i bilježenje rezultata pomaže ovladavanju tom vještinom.

I na kraju, možda se pitate zašto se neki dijelovi ove knjige koja ima dvije autorice iznose iz jednog gledišta. To je naš

Kako čitati i koristiti ovu knjigu

pokušaj da riješimo dosadan problem neprestanog naglašavanja koja od nas dvije govori o svom iskustvu. Činilo nam se da će čitateljima biti jednostavnije naići na “ja” nego da neprestano ponavljamo “Ja, Adele Faber...” ili “Ja, Elaine Mazlish...” Što se tiče uvjerenosti i valjanosti ideja u ovoj knjizi, mi smo suglasne. Obje smo vidjele na djelu ove metode komuniciranja, u vlastitim obiteljima i s tisućama drugih. Raduje nas da to sada možemo podijeliti s vama.

Sve što nam se nudi, mogućnost je
da od sebe napravimo ovo ili ono.

JOSÉ ORTEGA Y GASSET

Kako
govoriti
da bi djeca čula
i
kako ih slušati
da bi nam
govorila

1 | Pomaganje djeci da se nose sa svojim osjećajima

PRVI DIO

Bila sam sjajan roditelj prije nego sam imala djecu. Bila sam stručnjak za razumijevanje zašto svi drugi sa svojom imaju problema. Zatim sam dobila troje vlastite.

Život sa stvarnom djecom može biti ponižavajući. Svako jutro bih si rekla: “Danas će biti drugačije”, i svako jutro je bila neka varijanta prethodnog, “Dala si joj više nego meni!”... “Ovo je ružičasta šalica. Hoću plavu šalicu.”... “Ova zobena kaša slična na bljuvotinu.”... “Udario me.”... “Nisam ga ni pipnula!”... “Neću u svoju sobu. Nisi mi ti šef!”

Konačno su me iscrpila. I makar je to bila posljednja stvar koju sam ikad zamišljala da ću učiniti, priključila sam se roditeljskoj grupi. Grupa se sastajala u lokalnom savjetovalištu, a vodio ju je mladi psiholog, dr. Haim Ginott.

Sastanak je bio intrigantan. Tema je bila “dječji osjećaji”. Dva sata prošla su u trenu. Kući sam se vratila glave pune novih razmišljanja i notesa punog neprobavljenih ideja:

Izravna veza između dječjih osjećaja i njihovog ponašanja.

Kako govoriti da bi djeca čula . . .

Kada se djeca osjećaju dobro, ponašat će se dobro.

Kako im pomoći da se osjećaju dobro?

Prihvatanjem njihovih osjećaja!

Problem - Roditelji obično ne prihvataju dječje osjećaje. Na primjer:

“Ne osjećaš se stvarno tako.”

“Tako govoriš samo zato jer si umoran.”

“Nema razloga za takvo uzrujavanje.”

Uporno nijekanje osjećaja može djecu zbuniti i razljutiti. Također ih uči da ne uočavaju svoje osjećaje - da im ne vjeruju.

Sjećam se da sam nakon sastanka razmišljala: “Možda je kod drugih roditelja stvarno tako. Ja to ne radim.” Onda sam se počela slušati. Evo nekih razgovora iz moje kuće - i to samo jednog jedinog dana.

DIJETE: Mama, umorna sam.

JA: Ne možeš biti umorna. Upravo si spavala.

DIJETE: (glasnije) Ali umorna sam.

JA: Nisi umorna. Samo si malo pospana. Odjeni se.

DIJETE: (zavija) Ne, umorna sam!

DIJETE: Mama, vruće je ovdje.

JA: Hladno je. Ne skidaj taj pulover.

DIJETE: Ne, vruće mi je.

JA: Rekoh da ne skidaš pulover!

DIJETE: Ne, vruće mi je.

DIJETE: Ta TV emisija je bila dosadna.

JA: Ma, ne. Baš je bilo zanimljivo.

Pomaganje djeci da se nose sa svojim osjećajima

DIJETE: Baš je bila glupa.

JA: Bila je poučna.

DIJETE: Bljak!

JA: Ne budi prosta!

Vidite što je posrijedi? Ne samo da su se svi naši razgovori pretvarali u prepirke već sam i neprestano govorila svojoj djeci da ne vjeruju vlastitim opažanjima nego da se oslanjaju na moja.

Kad sam jednom shvatila što činim, odlučila sam to promijeniti. Ali nisam bila sigurna kako to učiniti. Ono što mi je najviše pomoglo, bilo je da se stavim u kožu svoje djece: “Recimo da sam dijete koje je umorno ili mu je vruće ili dosadno. I recimo da želim da ta najvažnija odrasla osoba u mom životu zna kako se osjećam...”

Sljedećih tjedana sam se pokušavala uživjeti u to što mi se činilo da moja djeca doživljavaju i kad sam to činila, izgledalo je kao da mi riječi same teku. Nisam samo koristila tehniku. Stvarno sam osjećala to što govorim: “Znači, stvarno si umorna iako si se upravo probudila.” ili “Meni je hladno, ali tebi je ovdje stvarno vruće.” ili “Vidim da te ta emisija baš nije zanimala.” Konačno, mi smo dvije različite osobe i možemo imati sasvim različite osjećaje. Niti jedno od nas nije u pravu ili u krivu. Svatko od nas osjeća to što osjeća.

Neko vrijeme su mi moje nove vještine uvelike pomagale. Došlo je do zamjetnog smanjenja prepirki između djece i mene. Tada je jednog dana moja kći izjavila: “Mrzim baku!” a mislila je na *moju majku*. Nisam oklijevala ni trenu. “To što kažeš je grozno”, ispalih. “Uopće ne misliš tako. Ne želim više nikad čuti da takvo što izustiš.”

Taj mali razgovor me naučio još nešto o meni. Mogla sam prilično dobro prihvaćati većinu dječjih osjećaja, ali neka mi

Kako govoriti da bi djeca čula . . .

jedno od njih kaže nešto što me ljuti ili brine, smjesta se vraćam na svoje stare reakcije.

Od onda sam naučila da moja reakcija i nije tako neobična. Na sljedećim ćete stranicama naći primjere i drugih dječjih izjava koje kod njihovih roditelja izazivaju automatsko poricanje. Pročitajte sljedeće tvrdnje i zapišite što mislite da će roditelj odgovoriti ako niječe dječje osjećaje.

I. DIJETE: Ne volim novu bebu.

RODITELJ: (niječe taj osjećaj)

II. DIJETE: Moja rođendanska proslava je bila bez veze.
(Nakon što ste se svojski namučili da bi bilo zabavno.)

RODITELJ: (niječe taj osjećaj)

III. DIJETE: Neću više nositi ovaj glupi aparatić. Boli me.
Baš me briga što zubar kaže!

RODITELJ: (niječe taj osjećaj)

IV. DIJETE: Mrzim novog trenera! Izbacio me iz tima samo zato jer sam kasnio jednu minutu.

RODITELJ: (niječe taj osjećaj)

Jeste li otkrili da pišete nešto ovakvo:

“Ma nije tako. Znam dobro da stvarno voliš tu bebu.”

“Ma što pričaš? Imao si odličnu proslavu - sladoled, tortu, balone. Da znaš da je ovo posljednja zabava koju ćeš ikad imati!”

“Nemoguće da ti aparatić toliko smeta. Nakon svega što smo potrošili na tvoje zube, nosit ćeš ga htio ili ne!”

“Ne smiješ se ljutiti na trenera. Sam si kriv. Trebao si stići na vrijeme.”

Nekako nam takve rečenice lako iskaču. Ali kako se djeca osjećaju kad to čuju? Da shvatite kako je to kad se odbace nečiji osjećaji, probajte sljedeću vježbu:

Zamislite da ste na poslu. Vaš poslodavac traži da za njega napravite dodatni posao. Želi da to bude gotovo do kraja dana. Namjeravali ste se toga prihvatiti odmah, ali zbog niza nepredviđenih hitnih poslova potpuno ste zaboravili. Bilo je toliko kaotično da ste jedva našli vremena za ručak.

Upravo kada se s kolegama spremate kući, dolazi šef i traži završeni posao. Na brzinu mu pokušavate objasniti da ste imali neuobičajeno naporan dan.

Šef vas prekida. Glasno i ljutito viče na vas: “Ne zanimaju me Vaši izgovori! Što zaboga mislite, zašto Vas ja plaćam - da cijeli dan sjedite?” Zaustili ste nešto reći, ali vas on presiječe sa “Zadržite to za sebe!” i odlazi do lifta.

Vaši kolege se prave da nisu čuli. Spremate svoje stvari i napuštate ured. Na putu kući sretnete prijateljicu. Još uvijek ste toliko uznemireni da joj prepričavate što vam se upravo dogodilo.

Kako govoriti da bi djeca čula . . .

Prijateljica vam pokušava “pomoći” na osam različitih načina. Dok čitate svaki od odgovora, uočite svoju trenutnu instinktivnu reakciju i zabilježite je. (Nema pravih ili krivih reakcija. Što god osjetili, za vas je ispravno.)

- I. *Nijekanje osjećaja*: “Ma nema razloga da se toliko uznemiravaš. To je glupavo. Vjerojatno si samo umorna i preuveličavaš. Ne može biti tako grozno. Hajde, smiješak... Dobro ti stoji kad se smiješ.”

Vaša reakcija:

- II. *Filozofski odgovor*: “Ha, vidi, život je takav. Ne ispadne uvijek kako bismo mi htjeli. Ne smiješ se toliko opterećivati. Ništa nije savršeno.”

Vaša reakcija:

- III. *Savjet*: “Znaš što bi po meni trebala napraviti? Odi ujutro ravno do svog šefa i reci mu da si pogriješila. Zatim sjedni i obavi taj posao. Ne obaziri se ni na što drugo što se pojavi. I ako si pametna i želiš zadržati taj posao, pobrini se da ti se tako nešto više nikad ne dogodi.”

Vaša reakcija:

Pomaganje djeci da se nose sa svojim osjećajima

IV. *Pitanja*: “A kakvi su ti to bili hitni poslovi zbog kojih si zaboravila na zahtjev svog šefa?”

“Zar ti nije bilo jasno da će se ljutiti ako odmah ne obaviš što je tražio?”

“To se i prije događalo?”

“Zašto nisi krenula za njim kad je napustio sobu i pokušala mu ponovno objasniti?”

Vaša reakcija:

V. *Opravadavanje druge osobe*: “Sasvim mogu razumjeti tvog šefa. Sigurno je pod golemim pritiskom. Imaš sreće da češće ne gubi strpljenje.”

Vaša reakcija:

VI. *Sažaljenje*: “O, jadna. Pa to je grozno! Baš mi te je žao. Skoro da zaplačem.”

Vaša reakcija:

VII. *Amaterska psihoanaliza*: “Jesi li ikad pomislila da je stvarni razlog što te to toliko uznemiruje taj da ti tvoj poslodavac predstavlja očinsku figuru? U djetinjstvu si vjerojatno pazila da ne naljutiš oca i kad te šef izgrdio, to ti je vratilo dječje strahove od odbacivanja. Što kažeš?”

Kako govoriti da bi djeca čula . . .

Vaša reakcija:

VIII. *Suosjećajni odgovor*: “O, draga moja, to baš zvuči kao neugodno iskustvo. Biti izložen takvom napadu pred drugim ljudima i još nakon što si imala takvu gužvu... To je stvarno boljelo!”

Vaša reakcija:

Upravo ste ispitivali svoje reakcije na neke prilično tipične izjave. Sada bih voljela s vama podijeliti neke od svojih osobnih reakcija. Kad sam uznemirena ili povrijeđena, zadnje što želim čuti je nekakav savjet, filozofija, psihologija ili tuđe mišljenje. Takav razgovor samo čini da se osjećam još gore. Sažaljenje me ostavlja jadnom, pitanja izazivaju potrebu da se branim, a ono što me najviše razbjesci jest da nemam razloga osjećati to što osjećam. Moja glavna reakcija na većinu takvih razgovora bila bi “Ma, zaboravi... Nema smisla nastavljati...”

Ali ako me netko stvarno sasluša, kad netko prihvati moju bol i da mi prilike da više govorim o tome što me muči, moja uznemirenost popušta, postajem sabranija, sposobnija da se nosim sa svojim osjećajima i problemima.

Čak si mogu reći “Moj šef je obično pravedan... Vjerojatno sam trebala odmah napraviti taj izvještaj... Ali svejedno ne mogu prijeći preko njegovog ispada... Hm, sutra ću otići ranije i prvo napisati taj izvještaj... Ali kad mu ga odnesem u ured, dat ću mu do znanja koliko me je uznemirilo da razgovara sa mnom

Pomaganje djeci da se nose sa svojim osjećajima

na takav način... I također ću mu reći da od sada nadalje, ako ima kakvih prigovora, radije bih da mi to kaže nasamo.”

Ništa nije drugačije s našom djecom. I ona si sama mogu pomoći ako imaju nekog da ih sasluša i suosjeća. Ali suosjećajne izjave nam ne dolaze prirodno. To nije dio našeg “majčinskog jezika”. Tijekom odrastanja naše su osjećaje uglavnom omalovažavali. Da nam ovaj novi jezik prihvatanja teče glatko, moramo učiti i uvježbavati njegove metode. Evo nekoliko načina kako djeci pomoći da se nose sa svojim osjećajima.

POMAGANJE S OSJEĆAJIMA

1. Pomno slušajte.
2. Prihvatite njihove osjećaje riječju - “Oh” ...
Aaa...”Jasno.”
3. Imenujte njihov osjećaj.
4. Ispunite im to što žele na razini zamišljanja.

Na sljedećih nekoliko stranica ćete uočiti kontrast između tih metoda i načina na koji ljudi obično reaguju na djetetovo uzrujanje.

UMJESTO SLUŠANJA NA POLA,



Obeshrabrujuće je obraćati se nekome tko vas sluša samo napola.

I. SLUŠAJTE S PUNOM POZORNOŠĆU.



Mnogo je lakše iznijeti svoje probleme roditelju koji stvarno sluša. Ponekad je suosjećajna tišina sve što djetetu treba.

UMJESTO PITANJA I SAVJETA,



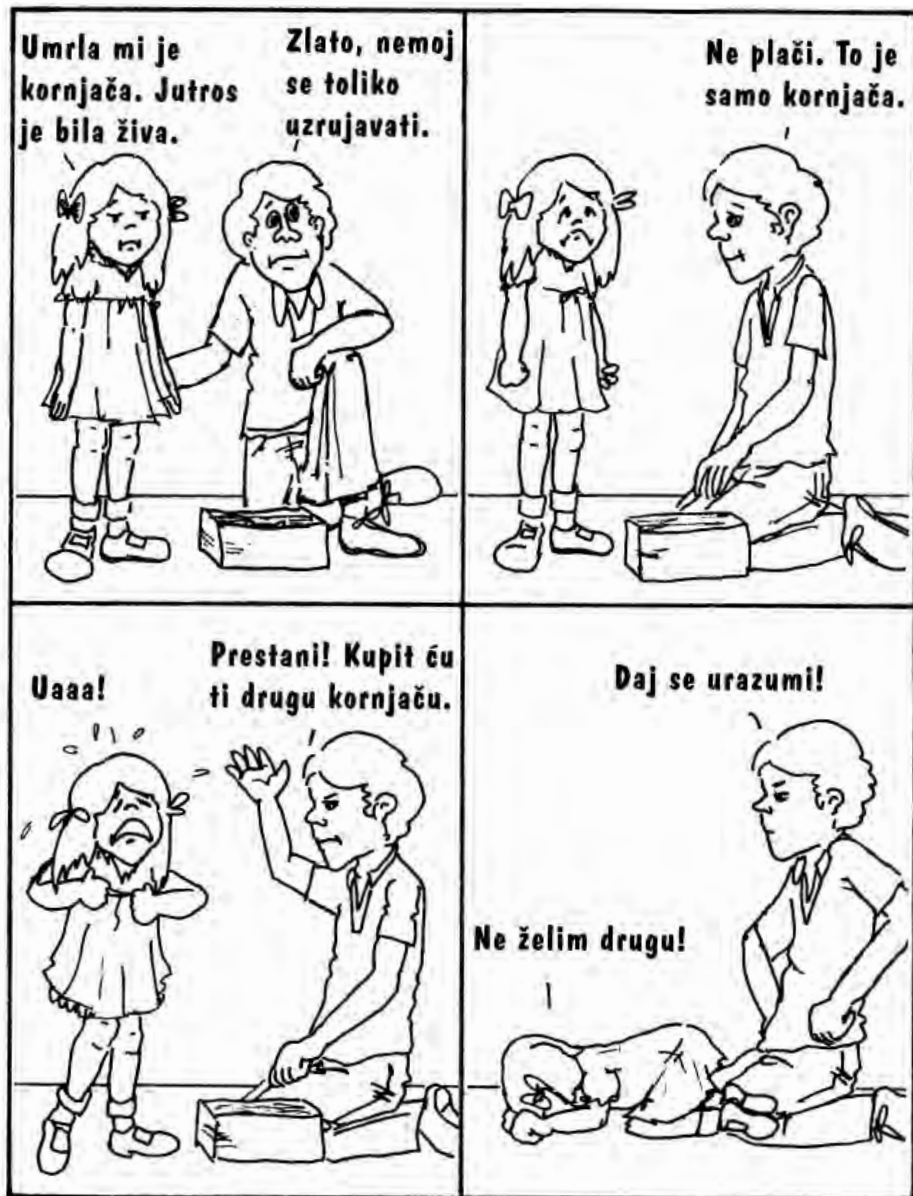
Djetetu je teško jasno i konstruktivno razmišljati kad ga netko preispituje, okrivljuje ili savjetuje..

II. PRIHVATITE RIJEČJU - „OH...“ „AAA...“ „JASNO.”



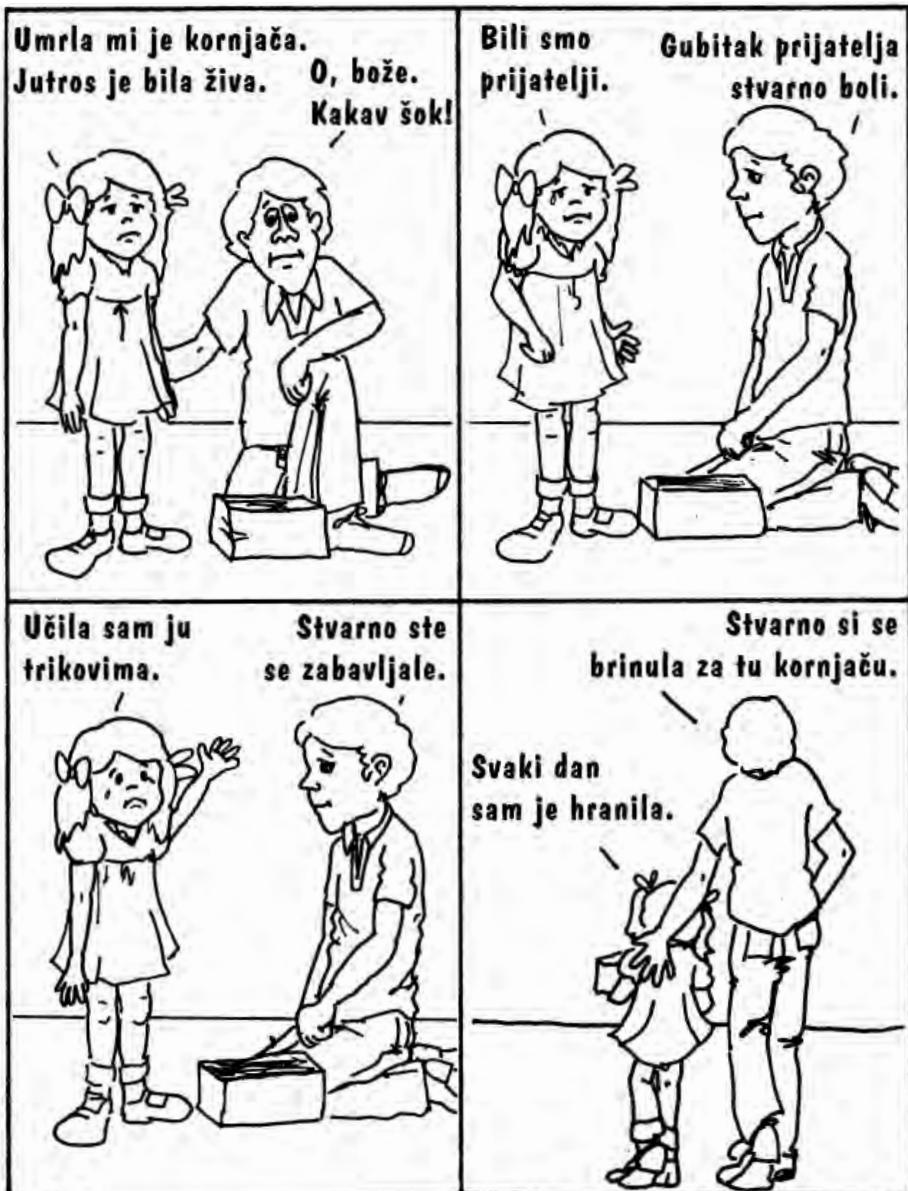
Mnogo možemo pomoći jednostavnim „Oh...“ „aaa...“ ili „Jasno.“ Takve riječi praćene brižnim stavom poziv su djetetu da preispita vlastita razmišljanja i osjeća je i vjerojatno nađe vlastito rješenje.

UMJESTO NIJEKANJA OSJEĆAJA,



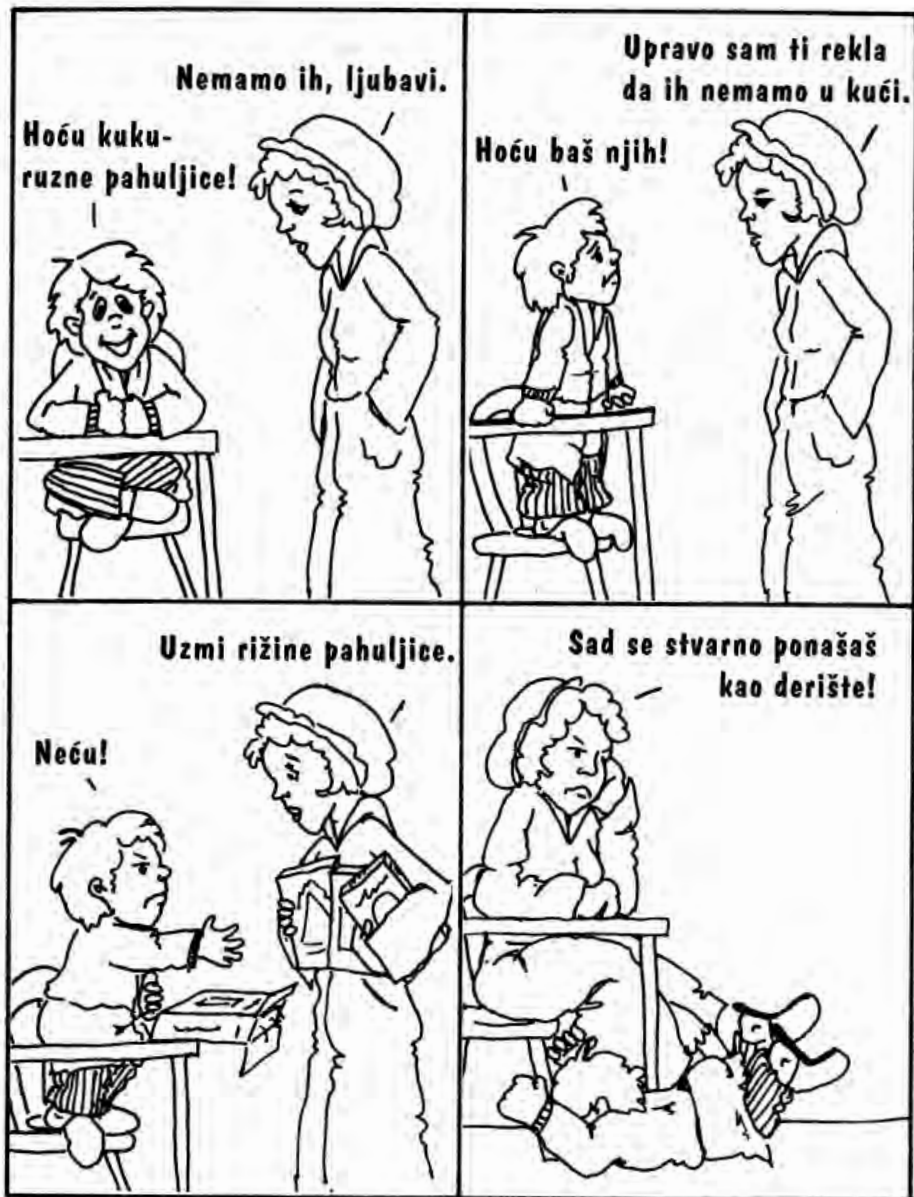
Čudno. Kad tražimo od djeteta da potisne loš osjećaj, koliko god nježni bili, čini se da se dijete samo još više uznemiri.

III. IMENUJTE Taj OSJEĆAJ



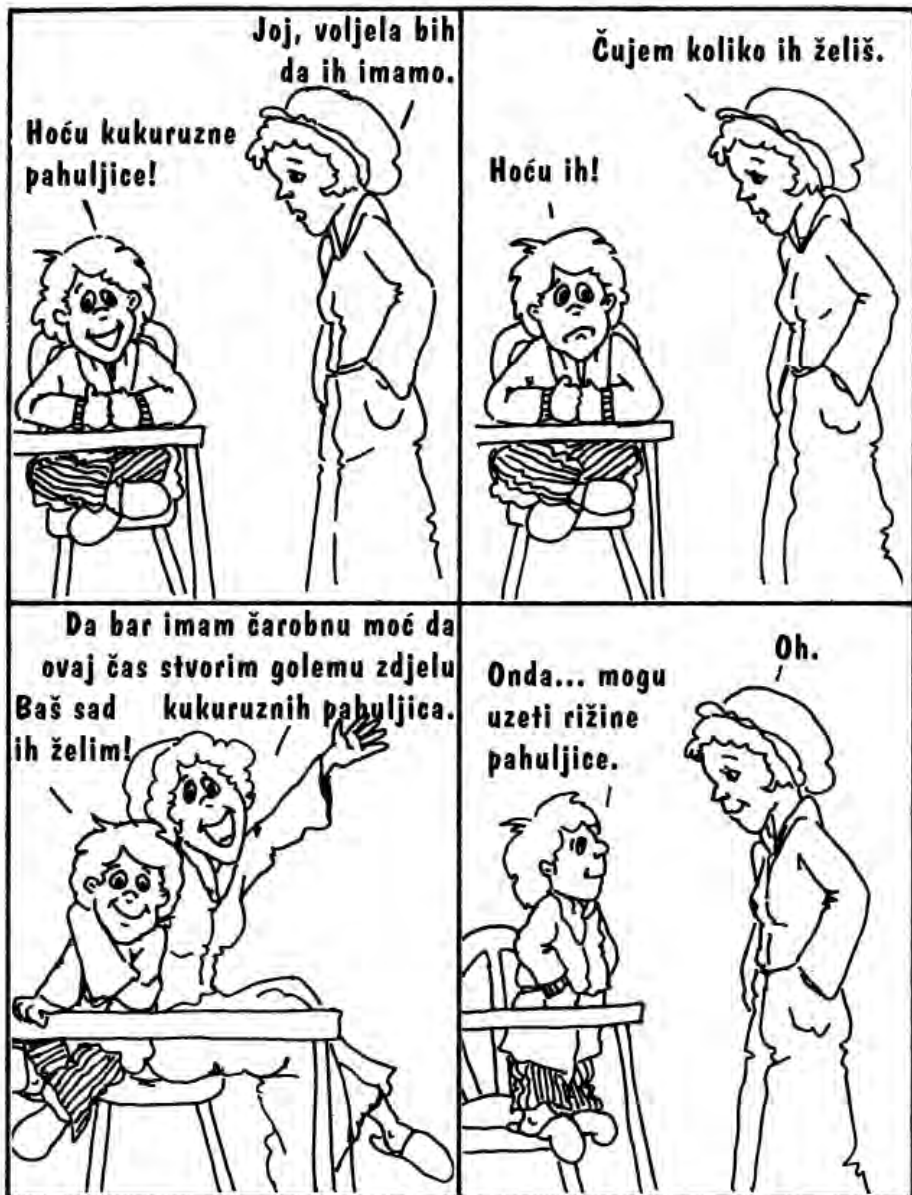
Roditelji obično ne reaguju na takav način jer se plaše da će imenovanjem osjećaja dodatno pogoršati situaciju. Istina je upravo obrnuta. Dijete se utješi kad čuje riječi za to što doživljava. Netko je prepoznao njegovo unutarnje iskustvo.

UMJESTO OBJAŠNJAVANJA I LOGIKE,



Kada djeca žele nešto što ne mogu imati, odrasli obično daju logičko objašnjenje zbog čega to ne mogu imati. Što detaljnije objašnjavamo, to jače djeca protestiraju.

IV. ISPUNITE DJETETOVU ŽELJU U IMAGINACIJI.



Ponekad je lakše podnijeti stvarnost kad imaš nekog tko razumije koliko nešto želiš.

Kako govoriti da bi djeca čula . . .

Eto, dakle, četiri moguća načina za prvu pomoć uznemirenom djetetu: pažljivo slušati, prihvatiti njegov osjećaj jednom riječju, imenovati njegov osjećaj i ispuniti mu želju u imaginalnoj.

Ali još važniji od bilo kojih izgovorenih riječi je naš stav. Ako nismo suosjećajni, što god da kažemo, dijete će doživjeti kao prazno ili manipulativno. Naše riječi ulaze izravno u djetetovo srce tek kad su prožete stvarnim suosjećanjem.

Od četiri ilustrirane vještine možda je najteže slušati djetetov emocionalni izljev i onda imenovati taj osjećaj. Treba i vježbe i koncentracije da se vidi iza onoga što dijete govori i identificira što osjeća. No, važno je dati djeci prikladan rječnik za njihovu unutarnju stvarnost. Mogu si početi i sama pomagati kad jednom imaju riječi za to što doživljavaju.

Sljedeća vježba se sastoji od šest tvrdnji koje dijete može iznijeti roditeljima. Molim da pročitate svaku od tvrdnji i odredite:

1. Jednu ili dvije riječi koje opisuju što dijete osjeća.
2. Izjavu kojom djetetu možete pokazati da razumijete što osjeća.

Pomaganje djeci da se nose sa svojim osjećajima

PREPOZNAVANJE OSJEĆAJA

	Riječ koja opisuje što ono osjeća.	Upotrijebite tu riječ u izjavi koja pokazuje da razumijete taj osjećaj. (Ne postavljajte pitanja niti dijelite savjete.)
Dijete kaže		

PRIMJER:

“Vozač autobusa se izderao na mene i svi su se smijali.”

Posramljenost

Stvarno te je postidio.

(Ili)

Čini se da te je stvarno bilo sram.

1. “Najradije bih udario tog Michaela šakom u nos!”

2. “Zbog malo kiše učiteljica je rekla da ne možemo na izlet. Baš je blesava.”

3. “Marry me pozvala na zabavu, ali nisam sigurna...”

4. “Ne znam zašto nam učitelji zadaju toliko zadaće preko vikenda.”

Kako govoriti da bi djeca čula . . .

5. "Danas smo vježbali košarku i nisam niti jednom uspio zabiti koš."

6. "Janey se seli, a ona mi je najbolja prijateljica."

Jeste li primijetili koliko je potrebno razmišljanja i naprežanja da djetetu date do znanja da razumijete što ono osjeća? Većini riječi ne dolaze same od sebe:

“Oh, stvarno izgledaš ljut!” ili

“Sigurno si razočaran” ili

“Hmmm. Kao da ne možeš odlučiti hoćeš li ići na zabavu ili ne” ili

“Čini se da stvarno mrziš svu tu zadaću” ili

“Oh, to je sigurno bilo frustrirajuće!” ili

“Kad nam se dragi prijatelj odseli, to je stvarno uznemirujuće.”

Upravo su takve izjave to što djeci pruža utjehu i oslobađa ih da se počnu nositi sa svojim problemima. (Pri tome ne morate brinuti da dijete neće razumjeti neku riječ. Najlakši način učenja nove riječi jest čuti je u odgovarajućem kontekstu.)

Možda mislite: “Dobro, u ovoj sam vježbi uspio dati početni odgovor koji je pokazao da razumijem, manje-više. Ali kako

Pomaganje djeci da se nose sa svojim osjećajima

će dalje teći razgovor? Kako ću nastaviti? Je li sada u redu dati neki savjet?”

Suzdržite se od davanja savjeta. Znam koliko je iskušenje pokušati riješiti djetetov problem i smjesti mu dati rješenje:

“Mama, umoran sam.”

“Onda leži i odmori se.”

“Gladna sam.”

“Onda pojedi nešto.”

“Nisam gladna.”

“Onda nemoj jesti.”

Oduprite se iskušenju da odmah “popravite” stvari. Umjesto da dajete savjet, nastavite prihvaćati i razmišljati o djetetovim osjećajima.

Evo primjera kako to mislim. Jedan otac iz naše grupe je ispričao da je njegov mališan uletio u kuću s prvom izjavom koju ste vidjeli u ovoj radnoj bilježnici: “Najradije bih udario tog Michaela šakom u nos!”

“Obično bi razgovor išao ovako”, pričao je otac.

SIN: Najradije bih udario tog Michaela šakom u nos!

OTAC: Zašto? Što je bilo?

SIN: Bacio mi je bilježnicu u blato!

OTAC: Pa, jesi li ti prvi njemu nešto učinio?

SIN: Ne!

OTAC: Siguran si?

SIN: Kunem se, nisam ga ni taknuo.

OTAC: Hm... Michael ti je prijatelj. Ako me hoćeš poslušati, najbolje da sve zaboraviš. Ti baš nisi nevinašce, znaš. Ponekad sam započneš i onda kriviš nekog drugog, tako postupaš i s bratom.

Kako govoriti da bi djeca čula . . .

SIN: Nije istina. On prvi počne... Ah, s tobom se ne može razgovarati.

Ali ovaj otac je upravo bio na radionici na kojoj je učio kako pomoći djeci da se nose sa svojim osjećajima pa je u stvari ispalo ovako:

SIN: Najradije bih udario tog Michaela šakom u nos!

OTAC: Uh, baš si ljut!

SIN: Njušku bih mu razbio!

OTAC: Toliko si ljut?

SIN: Znaš što je taj nasilnik napravio? Zgrabio je moju bilježnicu na autobusnom stajalištu i bacio je u blato. Bez razloga!

OTAC: Uh!

SIN: Sigurno je mislio da sam ja taj koji je razbio njegovu glupu glinenu pticu na likovnom.

OTAC: Misliš?

SIN: Da, cijelo vrijeme je gledao prema meni dok je plakao.

OTAC: O!

SIN: Ali nisam je ja razbio. Nisam!

OTAC: Znaš da nisi.

SIN: Pa, nisam namjerno! Onaj blesavi Debby me gurnuo na stol.

OTAC; Dakle, Debby te gurnuo.

SIN: Da. Mnogo toga je palo s klupe, ali samo se ta ptica razbila. Nisam to htio. Ptica je bila dobra.

OTAC: Stvarno je nisi namjeravao razbiti.

SIN: Ne, ali nije mi vjerovao.

OTAC: Misliš da ti neće vjerovati ako mu kažeš istinu?