

Pohvala za ParentShift

„Pristup Linde i Tya Hatfielda, usmjeren na srce, koji je u ovoj knjizi predstavljen u suradnji s Wendy Thomas Russell, pomaže roditeljima razviti vještine koje će im omogućiti da nadiđu kazne i nagrade, zaobiđu borbu za moć i razviju zdrav odnos sa svojim djetetom... ParentShift (Pomak u roditeljstvu) djeluje jer mijenja način na koji gledaš svoje dijete. Trebao bi biti na svakoj obiteljskoj polici s knjigama.”

- LAURA MARKHAM, autorica knjige *Happy Parent, Peaceful Kids* (Sretan roditelj, mirna djeca)

“Obvezno štivo za roditelje, skrbnike, bake i djedove. Autori daju praktične, životne upute za svakodnevne probleme, sukobe i prepreke na putu koje svi doživljavamo dok pomažemo svojoj djeci da postanu odgovorna, prilagodljiva, snalažljiva, suosjećajna ljudska bića koja znaju kako razmišljati, a ne samo što trebaju misliti.”

- BARBARA COLOROSO, autorica knjige *Disciplina sa srcem* (Ostvarenje, 2007)

“ParentShift razotkriva pogrešna stajališta o potrebi discipliniranja i kontrole djece te ih zamjenjuje istinom da djeci dominacija nanosi štetu, a da kroz povezanost, bezuvjetnu ljubav i poštovanje uspijevaju. Dok citiraju djela mnogih uglednih autora i istraživača posljednjih pedeset godina, autori daju roditeljima nevjerovatno moćan i jasan sustav za pomicanje svog načina ponašanja s nagonских reakcija na inteligentno postupanje te od zadobivanja privremene dječje poslušnosti k utvrđivanju djetetova razvoja u samouvjerenju, samostalnu, srdačnu i uspješnu osobu.”

- NAOMI ALDORT, autorica knjige *Raising Our Children, Raising Ourselves* (Odgajanje djece, odgajanje sebe)

„Ako želite duboko povezan odnos sa svojim djetetom usmjeren na srce, zaslužujete učiti od ovih majstora. ParentShift je jedna od najopsežnijih i s protokom vremena najpotvrđenijih knjiga o roditeljstvu koju imamo. Ako u kući imate samo jednu knjigu o roditeljstvu, to treba biti ova.”

- VICKIE FALCONE, autorica knjige *Buddha Never Raised Kids & Jesus Didn't Drive Carpool* (Buddha nikada nije odgajao djecu, a Isus nije vozio auto)

„Najbolja stvar kod ParentShifta je trajni fokus na to da je za zdrav razvoj zapravo najodgovornije ponašanje odraslih, a ne djece. Prije nego što odgajamo svoju djecu, moramo odgojiti sebe. Sjajno!”

- VANESSA LAPOINTE, autorica knjige *Discipline Without Damage* (Disciplina bez štete)

„Oduševljava me podržati knjigu o roditeljstvu koja je tako duboko posvećena ideji da obje strane trebaju biti na dobitku, pristupu koji uzima u obzir i potrebe roditelja i potrebe djece. Naći ćete mnoštvo savjeta, grafikona, primjera i kratkih zadataka, zajedno s lako čitljivim suosjećajnim tekstom s dobrim humorom. Ovdje imate neke od najboljih postojećih alata koji će vam pomoći izgraditi najbolje moguće, uzajamno poštovanje i srdačan odnos sa svojom djecom tijekom cijelog života.”

- JANE BLUESTEIN, autorica knjige *The Parent's Little Book of Lists* (Mala knjiga popisa za roditelje)

“Roditeljstvo bez kazne, prijetnji, nagrada ili podmićivanja izgledalo je kao fantazija prije nego se Wendy Thomas Russell upisala na tečaj “Roditeljstvo iz srca” pod vodstvom Tya i Linde Hatfield, koji polazi od adlerijanske psihologije i njezinih izdanaka. U programu ParentShift - optimističan, suvremeni vodič s klasičnim korijenima - koautori daju roditeljima srdačnu alternativu... ParentShift iznosi temeljit set prilagodljivih ideja. Ovdje se promišljeno roditeljstvo svodi na spremnost da se raste i mijenja zajedno s djecom.”

- Foreword Reviews

„Prekrasan priručnik za roditelje koji žele pozitivne promjene u odnosu sa svojom djecom. Dubina i opseg ovog djela su dalekosežni, veliki i mijenjaju život na bolje. Nije za jednokratno čitanje. Ovakva knjiga nam daje dragocjenu potporu za sva vremena.”

- LYNETTE ANDERSON, ravnateljica dječjeg vrtića Hilltop
Preschool, Huntington Beach

DESET
UNIVERZALNIH ISTINA
KOJE ĆE VAM PROMIJENITI
ODGAJANJE DJECE



PARENT
SHIFT

LINDA I TY HATFIELD
WENDY THOMAS RUSSELL



OSTVARENJE

Naslov izvornika: ParentShift - TEN UNIVERSAL TRUTHS THAT WILL
CHANGE THE WAY YOU RAISE YOUR KIDS

PARENTSHIFT © 2019 by Linda & Ty Hatfield and Wendy Thomas Russell.

All rights reserved.

Copyright © za hrvatsko izdanje Ostvarenje d.o.o. 2021

Prijevod: Davor Stančić

Lektura: Julijana Anić, Zdenka Lončarić

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 978-953-306-031-6

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne
knjižnice u Zagrebu pod brojem 001173152.

*Našoj djeci -
Kristen, Kari, Kelly i Maxine*

Sadržaj

Uvod / 1

PRVI DIO / 5

1. Bez nagrada i kazni / 7
2. Odgoj s ciljem na umu / 21

DRUGI DIO / 35

3. UNIVERZALNA ISTINA 1
Sva djeca imaju emocionalne potrebe / 37
4. UNIVERZALNA ISTINA 2
Sva djeca imaju urođeni neurološki odgovor na stres / 85
5. UNIVERZALNA ISTINA 3
Sva djeca moraju izraziti svoje osjećaje / 115
6. UNIVERZALNA ISTINA 4
Sva djeca prolaze kroz razvojne stupnjeve / 143
7. UNIVERZALNA ISTINA 5
Sva su djeca rođena s jedinstvenim temperamentom / 153
8. UNIVERZALNA ISTINA 6
Sva djeca oponašaju svoje primarne odgovitelje / 165
9. UNIVERZALNA ISTINA 7
Svako dijete treba priliku da riješi vlastite probleme / 183
10. UNIVERZALNA ISTINA 8
Sva djeca trebaju roditelja koji poštuje osobne granice / 195

11. UNIVERZALNA ISTINA 9

Sva djeca trebaju pravila ponašanja primjerena njihovom uzrastu / 211

12. UNIVERZALNA ISTINA 10

Sva djeca u odgovoru na nezadovoljene potrebe prolaze kroz četiri razine obeshrabrenosti i između njih / 247

TREĆI DIO / 273

13. ParentShiftov proces rješavanja / 275

DODATAK A

Dodajte zabavu običnom / 295

DODATAK B

Odgovornosti primjerene godinama / 300

DODATAK C

Razvojna ponašanja i karakteristike djece od osamnaest mjeseci do osamnaest godina koje se obično previđaju / 305

Reference / 317

Kazalo / 321

O autorima / 325

Uvod

Tya Hatfielda sam srela prije dvadeset godina. Bio je policijski službenik, a ja sam pisala o pravosudnom sustavu Long Beacha u Kaliforniji. Ty je u redakciji bio dobro poznat kao dobroćudni, promišljeni policajac posebno uvježban u bavljenju malodobnim prijestupnicima prema kojima je postupao s neuobičajenim stupnjem strpljenja i samilosti. Sjećam se kako sam pomislila da je on “jedan od dobrih policajaca”.

Šest godina poslije, kad sam postala majka, Ty me pozvao da se uključim u radionicu za roditelje koju je pokrenuo sa svojom ženom. Pristojno sam odbila. U mojem svijetu, frazi “radionica za roditelje” obično je prethodilo “prema sudskom nalogu”. Znala sam da nisam savršena, ali nisam se smatrala lošom majkom, još manje kriminalno lošom.

Nekoliko godina poslije, kad su mojoj kćeri Maxine bile tri, Ty me ponovno pozvao da se pridružim radionici. “Imat ću to na umu”, odgovorila sam. I onda sam zaboravila. Bila sam sigurna da mom mužu Charlieju i meni sasvim dobro ide i ovako. A, negdje duboko u sebi, i dalje sam vjerovala da je većina radionica za roditelje namijenjena propalicama koje zlostavljaju djecu.

Onda se nešto dogodilo. Kad je Maxine navršavala pet godina, počela sam primjećivati da neke od metoda discipliniranja koje smo koristili s pristojnim uspjehom - stroga upozorenja, ustrajavanje na vlastitim zahtjevima, podizanje glasa, isključivanje djeteta iz aktivnosti, oduzimanje igračkica itd. - ostaju bez rezultata. Ispadi gnjeva za koje smo vjerovali da pripadaju manjem uzrastu, postajali su češći i snažniji. Nadmetanja u moći su se pojačala. Nisam više toliko

uživala u svom djetetu kao nekada, a čini se da smo se suprug i ja često razilazili u temeljnim stvarima. Što je prikladna reakcija kad bi ona briznula u plač, a što nije? Koje bi ponašanje značilo da podrivamo jedno drugo, a koje ne? Kad sam se jednog dana našla u kuhinji slušajući Maxine kako tuli u svojoj sobi i zuri u hrpu lutaka koje sam joj oduzela jer je odbila ostati u kutu četiri minute koje sam joj odredila, počela sam se brinuti. “Je li to uistinu roditeljstvo kakvo bi trebalo biti?” pitala sam se. “Griješim li negdje?”

Tada sam nazvala Tya.

“Mi bismo došli”, rekla sam.

Uglavnom, ljudi ne mijenjaju svoja uvjerenja ili ponašanje sve dok ne postanu osobno nezadovoljni tim uvjerenjima ili ponašanjem. Dosegnula sam taj stupanj.

“Nadajmo se”, rekoh Charlieju, “da ćemo naučiti neke nove pristupe.”

Kad sada pogledam unatrag na taj prvi dan na predavanju, nemoguće je objasniti pravi vatromet koji su Ty i Linda pokrenuli u mom mozgu. To zujanje je potrajalo satima, tjednima, godinama. Prati me i danas.

To što sam otkrila na sastanku bio je potpuno nov pristup odgajanju djece, poduprt znanošću, istraživanjima i činjenicama. Sjedeći tamo među drugim roditeljima, a niti jedan od njih nije bio okorjeli zločinac, iznenada sam sagledala širu sliku. Kako se sve uklapa. Linda i Ty nisu ponudili tek nekoliko novih alata, davali su potpuno novu kutiju s alatima - kutiju koja je bila tako dobro organizirana, toliko temeljita i toliko potpuna da mi je garantirala rješenje za gotovo bilo koji problem.

Hatfieldi su proveli odrasli dio svog života istražujući temelje uspješnog odgajanja djece - Ty kao policajac i otac, a Linda kao majka i učiteljica u osnovnoj školi. Godine 1999. pokrenuli su svoju tvrtku, Parenting from the Heart (Roditeljstvo iz srca), i od onda su stotine roditelja proveli kroz neke od najtežih razdoblja. Njihov program je pomno sačinjena tapiserija znanja i savjeta koji su nadahnuti radom i mudrošću najvećih stručnjaka u odgoju našeg vremena. Mnoge od njih ćete upoznati na stranicama ove knjige.

Ipak, da budemo jasni, misija Hatfielda nije utabati potpuno nov put, novi put je već napravljen. Oni žele prevesti ono što znamo da je istina i upakirati to na način koji se može brzo razumjeti i u životu suvremenih roditelja lako primijeniti. Ako taj novi put ne učinimo vidljivijim i svima pristupačnim, on će ostati put kojim se rjeđe ide.

Hatfieldi znaju, baš kao i svi mi, da odgoj djece može biti mora. Znaju da je svako dijete jedinstveno: što je najbolje za jedno, možda nije najbolje za drugo. Također znaju, jer su podigli tri kćeri, da je filozofija odgajanja valjana jedino ako dolazi s odgovarajućim skupom vještina.

“Beskorisno je roditeljima govoriti što ne bi trebali raditi”, kaže Linda. “Trebalo im dati provodljive korake i trebaju vidjeti stvarni napredak u stvarnom vremenu.”

Upravo tu se Hatfieldi ističu.

Poznato vam je kako određeni važni događaji postaju prekretnice u vašem životu? Prekretnice koje razdvajaju ono “prije” i “poslije” na primjer, prije nego što ste se vjenčali i poslije toga, prije nego što ste dobili dijete i poslije. Za mene je ta radionica o odgajanju bila prekretnica. Postojao je moj život prije Hatfielda i moj život nakon toga.

Nakon tog tečaja od osamnaest sati prestala sam pristajati na arhaični model roditeljstva temeljen na bezbrojnim mitovima o odgajanju za koje sam prije mislila da su istiniti. Zakoračila sam u sjajni, novi stil roditeljstva koje Hatfieldi nazivaju “usmjeren na srce.” Taj pomak - moj vlastiti, osobni pomak u roditeljstvu, da tako kažemo - promijenio je sve.

U ovoj ćete knjizi naučiti, kao što sam i ja na tom seminaru, kako:

- Riješiti bilo koji problem s ponašanjem bez kažnjavanja, nagrada, prijetnji ili podmićivanja - i pri tome ćete se osjećati odlično.
- Postaviti ograničenja prikladna dobi vašeg djeteta - i pridržavati ih se.
- Razmišljati o tome što se zbiva u glavi vašeg djeteta (i vašoj vlastitoj!) tijekom najneugodnijih emocionalnih trenutaka u vašoj obitelji - te kako nastaviti dalje i ne upropastiti odnose.
- Smanjiti nadmetanja i prepirke među djecom i pripremiti teren za duboko, dugotrajno prijateljstvo među njima.
- Razviti zdravu, dosljednu roditeljsku filozofiju koja će vas voditi kroz godine djetetova odrastanja od dojenačke dobi do ranog djetinjstva, srednje škole i dalje.
- Unijeti mir, pouzdanje i dosljednost u svoj stil odgajanja.
- Uskladiti se sa svojim partnerom u podizanju djece.
- Uočiti načine na koje jedinstveni temperament vašeg djeteta i njegov razvojni stupanj utječu na njegovo ponašanje te otkriti načine da upotrijebite tu prirodu umjesto da se s njom sukobljavate.
- Razumjeti kako se biti dobar roditelj poklapa s biti dobrom osobom te kako poboljšavanje pristupa odgoju djece popravljiva i vaš život.
- Pripremiti svoje dijete da se suoči sa životnim izazovima, produbiti odnos roditelja s djetetom, očuvati djetetovo samopoštovanje i još mnogo, mnogo više.

Godine 2015. objavila sam knjigu koju sam pisala pet godina. Zaklela sam se da to više nikad neću učiniti - tako sporo mi je išlo. Umjesto toga sam osnovala malu izdavačku kuću. Zamišljala sam da tako mogu ostati u svijetu knjiga a da ih ne moram pisati.

Ali ovaj projekt koji mogu opisati jedino kao životno djelo Tya i Linde Hatfield osjećala sam kao neizbježan. Kako da imam iskustvo koje mi je promijenilo život, iskustvo kakvom se većina ljudi zbog svog odgoja odupire, a da o tome ne pišem? Kako da ne pokušam uvjeriti svoje prijatelje i obitelj i potpuno nepoznate ljude koje nikad neću sresti da dovedu u pitanje svoje pretpostavke i odbace status guo?

Kako da ne napišem ovu knjigu?

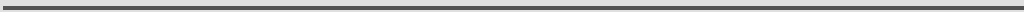
Ty i Linda su baš poput mnoštva drugih vještih savjetnika u području roditeljstva izmijenili tisuće života i obitelji. Podučili su stotine učitelja, ravnatelja, pedijataru, terapeuta, psihologa, majki i očeva. Ponekad je ljudima koji su im se obratili za savjet bilo potrebno samo nekoliko ključnih prilagodbi u njihovom pristupu odgajanju. U drugim slučajevima bio je potreban temeljiti remont. Ne prihvate svi roditelji te izazove. Neki to ne izdrže. Postanu skeptični i defenzivni, osjećaju se preopterećeno. Mogu to razumjeti. Od cijele te ideje o prestanku kažnjavanja, prijetnji, podmićivanja i nagrada, roditelji koji se oslanjaju na takve taktike kako bi se probili kroz bolne trenutke discipliniranja mogu protrnuti od glave do pete. Može čak izgledati zastrašujuće. Često roditelji pretpostavljaju da je odustajanje od kazni isto što i odustajanje od ikakvih ograničenja. To je razumljivo, ali potpuno netočno. Kad naučimo postaviti, utvrditi i držati svoje granice i dopuštenja bez kažnjavanja ili nagrada, postizemo suradnju, smanjujemo napetost, jačamo naš odnos i tretiramo svoju djecu s poštovanjem koje zaslužuju.

Nikada - nikada - nije prekasno da promijenite svoj stil odgajanja. (Govorim ozbiljno!) I jako preporučujemo da ovu knjigu čitate zajedno sa svojim suprugom, partnerom, drugim roditeljem ili makar sa svojim prijateljima. U knjizi ima mnogo točaka koje će prirodno pokrenuti raspravu, a ponuđeni zadaci daju priliku da razmišljate o načinu na koji su vas odgajali, sagledate svoj stil odgajanja i u praksi primijenite nove principe. Naravno, ne morate u svemu biti suglasni s partnerom. Ali otvorena rasprava o vašem stilu odgajanja može vas uvelike rasteretiti - i još više - vaše dijete. Ako se ponekad, poput mnogih drugih, nađete zbog odgojnih odluka s nekim u sukobu, čitajte ovu knjigu zajedno. To bi moglo spasiti vašu vezu.

I na kraju, još nešto. Iako je ParentShift napisan mojim riječima, mudrost i savjeti dolaze izravno od Hatfielda. Oni su bili beskrajno velikodušni da svoj podij podijele sa mnom, izuzetno mi je velika čast da stojim pokraj njih i pomognem prenijeti vam njihovu poruku.



P R V I
D I O



Bez nagrada i kazni

Ranih godina 20. stoljeća austrijski liječnik i psihoterapeut Alfred Adler iznio je hipotezu da se poremećaji osobnosti, kriminalno ponašanje, visoke stope razvoda i druge vrste poremećaja kod odraslih mogu pratiti izravno unatrag do iskustava u djetinjstvu.

On je iznio teoriju da su dječje emocionalne potrebe - potreba za prihvaćanjem, poštovanjem i vlastitom važnošću - jednako važne kao i njihove fizičke potrebe, ali ih neprestano zanemaruju s jedne strane popustljivi roditelji, a s druge roditelji skloni kažnjavanju. Kad djeca plaču, udaraju, povlače se, odbijaju surađivati, krše pravila ili se upuštaju u borbe moći, kaže Adler, ne pokušavaju biti zla ili sebična niti bezobrazna - ona imaju punopravne emocionalne potrebe koje se zanemaruju. Budući da im nedostaje zrelost, razvijeni jezik ili vještine da jasno iznesu svoje potrebe, oslanjaju se na najučinkovitiji oblik komunikacije koji imaju: svoje ponašanje.

Na roditeljima je, smatrao je Adler, da reagiraju ne na samo ponašanje, koje je tek poruka, već na potrebe i osjećaje koji su u temelju ponašanja.

Adlerov rad je bio toliko važan i utjecajan da sada postoji cijela grana psihologije po njegovom imenu (adlerijanska), no njegov štićenik Rudolf Dreikurs bio je taj koji je popularizirao Adlerovu poruku. Psihijatar i edukator čiji su napisi nadahnuli stotine obrazovnih programa za roditelje diljem svijeta, Dreikurs

je proširio istraživanja svog mentora i razvio sustav metoda koje omogućavaju roditeljima da uživo primijene Adlerove principe.

Time je Dreikurs postao jedan od prvih autoriteta u odgoju djece koji je osudio kazne (ili posljedice, kako se danas često uljepšano nazivaju) i nagrade. I jedno i drugo je smatrao neučinkovitim, uvredljivim i krajnje štetnim za odnos između roditelja i djeteta.

Kažnjavanje: Nanošenje tjelesne ili duševne boli kao reakcija na neprihvatljivo ponašanje, obično s ciljem promjene budućeg ponašanja. Uobičajeno kažnjavanje uključuje isključivanje iz aktivnosti ili komunikacije, oduzimanje povlastica, oduzimanje osobnih stvari, oduzimanje džeparca, nametanje dodatnih kućnih obveza, prijetnje, posramljivanje, vikanje, ignoriranje i batine.

Nagrada: stvar koja se djetetu daje kako bi se potaknulo poželjno ponašanje. Uobičajene nagrade uključuju naljepnice, slatkiše, dodatno vrijeme zabave ispred ekrana, izlaske, pohvalu i posebne povlastice.

Dreikursova revolucionarna knjiga iz 1964. godine *Children: The Challenge* (Djeca: Izazov) uključivala je poglavlje “Zabluda o kažnjavanju i nagrađivanju”. Teško da će i jedno od toga, pisao je on, uroditi suradnjom ili psihičkim zdravljem jer se oboje temelji na sustavu kontrole koji s prezirom gleda na djetetove emocionalne potrebe. Posebno se kažnjavanje, rekao je, u cijelosti fokusira na djetetovo izvanjsko ponašanje - i u stvari, ubija glasnika. Kao posljedica toga, djeca se često povlače osjećajući se još više obeshrabrena nego prije. A ti osjećaji? Oni izazivaju upravo ta ponašanja koja roditelji pokušavaju zatrti, i još gore od toga.

“Pravi način podučavanja djece”, pisao je Dreikurs, “istovjetan je pravilnom ophođenju s drugim ljudskim bićima.” Drugim riječima: ako ne kažnjavaš prijatelje, nemoj kažnjavati ni djecu.

Tada se to činilo prilično egzotičnim.

Ipak, ključne teze koje su iznijeli Adler i Dreikurs izdržale su test vremena. U posljednjem stoljeću bezbrojna istraživanja, kao i znanstveni podaci koji su se mogli skupiti jedino suvremenom tehnologijom, podcrtali su vezu između nezadovoljenih emocionalnih potreba u djetinjstvu s kratkoročnim problematičnim ponašanjem i dugoročnim problemima mentalnog zdravlja.

Kazne i nagrade su tek dvije od mnogih frustrirajuće popularnih odgojnih taktika za koje se dokazalo da rade protiv tih potreba i tjeraju djecu da se ponašaju lošije i surađuju još manje. Ironično je da to “lošije” ponašanje samo navodi roditelje da još češće i većim intenzitetom pribjegavaju tim nedjelotvornim taktikama, uvjereni, kako je to slučaj s mnogima, da je problem u djetetu, dok je u stvarnosti problem u načinu odgoja. Taj začarani krug prijeti uništenju nada, snova i ciljeva bezbrojnih očeva i majki dok je istodobno lako dostupan i drukčiji

stil odgajanja - stil koji iscrpljenim roditeljima nudi predah, a njihovoj djeci svjetliju budućnost.

ŠIRA SLIKA

Kad smo Ty, Linda i ja postali roditelji, nikad prije nismo čuli za Alfreda Adlera ili Rudolpha Dreikursa. Nismo čitali radove Dorothy Walter Baruch ili Dorothy Corkille Briggs ili Alfieja Kohna ili Daniela J. Siegela niti ikojeg od iznimnih pisaca o roditeljstvu ili stručnjaka koje ćete upoznati na sljedećih nekoliko stotina stranica. No, čak i da jesmo, lako smo mogli izgubiti iz vida širu sliku: većina najvažnijih svjetskih stručnjaka u području odgajanja djece ne iznosi jedinstven i zaseban pogled na roditeljstvo. U stvari, uz tek nekoliko iznimki, zagovaraju prilično isto gledište, ali iz različitih kutova.

Baruch (*New Way in Discipline*, 1949.) piše da problemi ponašanja imaju korijen u emocionalnoj gladi. Briggs (*Your Child's Self-Esteem*, 1975.) je pisala o ključnoj važnosti očuvanja djetetova osjećaja vlastite vrijednosti. Kohn (*Punished by Rewards*, 1993.) je bacio svjetlo na manjkavosti izvanjske motivacije. Siegel i Tina Payne Bryson (*The Whole-Brain Child*, 2011.) pisali su o neurološkim reakcijama djece na stres i kako različiti oblici discipline djeluju na um u razvoju.

Thomas Gordon (*PET: Parent Effectiveness Training*, 1979.) bio je u potpunosti za postavljanje granica i razrješavanje sukoba. Naomi Aldort (*Raising Our Children, Raising Ourselves*, 2006.) podučavala je roditelje kako da djecu podrže umjesto da ih posramljuju kad bi izražavala snažne osjećaje. Lawrence J. Cohen (*Playful Parenting*, 2001.) usmjerio se na iscjeljujuću moć igre. Kathryn J. Kivols (*Redirecting Children's Behavior*, 1993.) ukazivala je da je ključ suradnje smiren, samouvjeren i podržavajući roditelj. Barbara Coloroso (*Disciplina sa srcem, Ostvarenje*, 2010.) ponudila je tehnike koje su poticale djecu na razvijanje unutarnje discipline. Laura Markham (*Peaceful Parent, Happy Kids*, 2012.) dala je konkretne savjete kako uspostaviti unutarnju samokontrolu, ojačati povezanost s djetetom i postati djetetov učitelj, a ne kontrolor.

Haim Ginott (*Između roditelja i djeteta, Ostvarenje*, 2005.) bio je stručnjak u komuniciranju s djecom, a njegove poznate učenice, Adele Faber i Elaine Mazlish (*Kako govoriti da bi djeca čula i kako ih slušati da bi nam govorila, Ostvarenje*, 2019.), u obliku stripa ilustrirale su kako suosjećati s djecom.

Psiholog Gordon Neufeld i liječnik Gabor Mate (*Hold On to Your Kids*, 2004.) pisali su o opasnostima koje proizlaze iz preranog razdvajanja djece od roditelja i njihovog okretanja vršnjacima.

Fred Rogers (*Mister Rogers Neighborhood*, 1968. - 2001.), koji je bio šaptač djeci u svakom smislu te riječi, instinktivno je pokazao kako bezuvjetna ljubav i suosjećajni stil komuniciranja mogu osvojiti srce i um kako djeteta tako i odrasle osobe.

I tako dalje, i tako dalje.

Kao što je Briggs jednom primijetila, mi sebe smatramo sposobnima za roditeljstvo jer jesmo roditelji. Nije nam palo na pamet da povodjenje za vlastitim instinktima ponekad i nije pouzdan kompas. Nismo shvatili da prije nego možemo biti odlični roditelji, trebamo biti odlični učenici.

Ipak, veliko je olakšanje znati da svi ti veliki učitelji i stručnjaci, sve do velikog g. Rogersa, dijele isti opći pogled. Istina je da je svatko od njih pridonio originalnim istraživanjem i razrađivao teme ovisno o svojoj specijalnosti. Ali svi oni podržavaju isti »stil« podizanja djece - stil koji mi zovemo usmjerenost na srce.

Već gotovo cijelo stoljeće svi su ti zvučni i važni glasovi odašiljali istu glavnu poruku - poruku o djeci i odgoju koja bi mogla promijeniti naš svijet. Kad bi roditelji samo bili spremni poslušati.

ZLATOKOSA I TRI STILA PODIZANJA DJECE

Većina stručnjaka za razvoj djece prepoznaje tri glavna odgojna stila: onaj u kojem roditelji pred svoju djecu stavljaju nerazumno visoka očekivanja i daju malo emocionalne potpore (kontrolirajući roditelji), onaj u kojem roditelji postavljaju mala očekivanja i daju mnogo nezdrave emocionalne potpore (popustljivi roditelji), i onaj u kojem roditelji postavljaju razumno visoka očekivanja i daju mnogo zdrave emocionalne potpore (usmjerenost na srce).

Iako među ova tri roditeljska stila ima mnogo bitnih razlika - a u sljedećem poglavlju ćemo se detaljnije pozabaviti svakim od njih - najvažnija razlika je da je usmjerenost na srce jedina metoda koja u rješavanju problema potiče pristup u kojem su obje strane na dobitku. U svakom od ostala dva modela netko od sudionika nadglasava onog drugog.

TRI ODGOJNA STILA

	kontrolirajući (suviše strog)	popustljiv (preblag)	usmjerenost na srce (baš kako treba)
roditeljska uloga/stav	kontroliranje (roditelji izdaju zapovijedi)	popustljivost (roditelji popuštaju)	vođenje/ohrabrivanje (roditelji predlažu opcije)
očekivanja	nerazumno visoka	niska	razumno visoka
emocionalna potpora	slaba	visoka/nezdrava	visoka/zdrava
rješavanje problema	roditelj pobjeđuje, dijete gubi	dijete pobjeđuje, roditelj gubi	roditelj pobjeđuje, dijete pobjeđuje

Kad kažemo da su obje strane na dobitku, mislimo da i roditelj i dijete u suradnji dolaze do suglasnosti koja zadovoljava obje strane. To nije isto što i kompromis jer u kompromisu svaka strana u nekoj mjeri popušta, odnosno, od nečeg odustaje i niti jedna nije u potpunosti zadovoljna. Dogovori u kojima je svaka strana na dobitku zahtijevaju više vremena ali su vrijedni truda.

Uzmimo primjer. Otac zamoli sina da iznese smeće. Sin koji upravo gleda televiziju odgovara: »Neću!«

- **U kontrolirajućem stilu**, tata uzvraća: »Smjesta to učini ili te neću voziti na nogomet«, čime manipulira djetetom kako bi iznijelo smeće. Dijete posluša. (Dijete gubi, tata pobjeđuje.)
- **U popustljivom stilu**, tata kaže: »Ah, dobro«, i sam iznosi smeće. Dijete nastavlja gledati televiziju. (Dijete pobjeđuje, tata gubi.)
- **U stilu usmjerenom na srce**, tata zastaje, udahne nekoliko puta, čeka da počnu reklame i kaže: »Čini se da te živcira kad te zamolim da izneseš smeće dok još uvijek gledaš svoju emisiju. Možda ovo nije pravi trenutak. Kad bi bio voljan iznijeti smeće?« Nakon kratke razmjene dijete se složi iznijeti smeće čim mu završi emisija. (Dijete je na dobitku jer nastavlja gledati emisiju, tata je na dobitku jer sin iznosi smeće.)

Nekima će ovaj treći scenarij sigurno izgledati kao fantazija. Kule u zraku. Na radionicama Hatfielda Roditeljstvo iz srca roditelji često iznose dva argumenta. Prvi je da su podmićivanje, nagrade, prijetnje i kazne ponekad nužni kako bi se djecu navelo da naprave ono što treba. Drugi je da se dopuštanje djeci da odbiju naš zahtjev svodi na gubljenje poštovanja - što smo obzirniji prema dječjim »osjećajima«, to smo manje uspješni roditelji.

Oba su argumenta razumljiva. Mnogi od nas su odgojeni s uvjerenjem da učinkovit odgoj zahtijeva da povremeno nadvladamo svoju djecu, da poštovanje naše djece prema nama ovisi o našoj sposobnosti da imamo zadnju riječ.

Ali što se događa kad skupimo hrabrost da odbacimo to uvjerenje kao jedan od suvremenih mitova, što ono u stvari i jest, i prihvatimo drukčije gledište? Što se događa kad prihvatimo da je naš utjecaj na djecu jak samo u mjeri u kojoj je jak i naš međusobni odnos? Nadglasajmo dijete i naš odnos je narušen. Surađujmo s djetetom - kao što bi čovjek radio, s recimo, pouzdanim kolegom - i odnos će cvasti.

Često kontrolirajući roditelji doživljavaju odgoj usmjeren na srce kao suviše popustljiv, dok ga popustljivi roditelji vide kao previše kontrolirajući. U stvarnosti, oba gledišta otkrivaju prevladavajuća uvjerenja, a ne istinu.

Pristup obostranog dobitka koji čini temelj odgojnog pristupa usmjerenog na srce pogađa upravo u to željeno »baš kako treba« područje gdje se i roditelji i djeca uzajamno poštuju, gdje se zajednički dogovaraju granice i u kojem se dječje emocionalne potrebe uzimaju u obzir i daje im se važnost.

Na svojim radionicama Ty i Linda su otkrili da su roditelji koji su u početku smatrali da je stajalište odgajanja usmjerenog na srce nerealno, ili čak nepoželjno, ubrzo shvatili da njihova stajališta nisu rezultat logike ili dokaza, već straha. Čim si dopuste otvoriti svoj um, otkrivaju da razumiju svoju djecu bolje nego su ikada mogli i sanjati. Odjednom shvate zašto su im neke taktike postojano bile uspješne i zbog kojih im je dolazilo da sami sebe tapšu po ramenu zbog svoje prirodne nadarenosti u nekom području. Istodobno počinju zapažati gdje ima mjesta za poboljšanja i zašto su neke taktike uvijek pogoršavale situaciju.

Prikazivanjem šire slike nadamo se da ćemo vam pokazati kako vaše podizanje djece ne mora biti igra pogađanja ili sve je dopušteno ili iscrpljujuće putovanje prema neizvjesnoj budućnosti.

ODBACITE STARO, PRIHVATITE NOVO

Objektivno gledajući, prije Adlera i Dreikursa malo se znalo o tome kako različiti stilovi odgoja utječu na djecu. To više nije tako.

Na primjer, danas sa sigurnošću možemo reći da su oba odgojna stila »stare paradigme« - kontroliranje i popustljivost - štetna za djecu i vode u negativno ponašanje. Znamo da roditelji koji suosjećaju s osjećajima svoje djece - umjesto da ih tjeraju, manipuliraju ili zastrašuju kako bi bila poslušna - podižu snažniju, srdačniju, otporniju djecu s manje psihičkih problema. Znamo da su komuniciranje s uvažavanjem i razumna očekivanja značajke sretnih obitelji. Znamo da se emocionalne potrebe djece ne mogu zanemarivati bez teških posljedica. I znamo da kvaliteta djetetova odnosa s roditeljima, bez obzira ima li šest ili šesnaest godina, djeluje kao zaštita od grube stvarnosti vanjskog svijeta.

Također znamo, sa znanstvenom pouzdanošću, da ako se neprestano koristi tijekom dužeg vremena, kažnjavanje kvari odnos između roditelja i djeteta i više nego išta drugo potkopava djetetov osjećaj samopoštovanja.

U svojoj važnoj knjizi Između roditelja i djeteta (Ostvarenje, 2005.) poznati dječji psiholog Haim Ginott nije štedio riječi. »Kažnjavanje je zastarjelo«, kazao je. To je bilo 1965.

Da ne bude sumnje, dubina znanja koju danas imamo u području podizanja djece je zapanjujuća i nadahnjujuća. Bilo je uobičajeno da roditelji jednostavno oponašaju ono što su činili njihovi roditelji (ili da čine upravo suprotno od onog što su činili njihovi roditelji!). Ali danas je drukčije. Ili, moglo bi biti drukčije.

U nedavnom smo razgovoru upitali dr. Daniela Siegela, jednog od najistaknutijih svjetskih neurologa, je li istina da su ljudi od odgoja djece konačno stvorili znanost.

»O, da«, odgovorio je Siegel. »U potpunosti.«

PROCES RJEŠAVANJA KROZ PARENTSHIFT

Kad ljudi čuju o stilu odgajanja bez kažnjavanja, često je prva stvar koju kažu: »Fino, ali što radimo umjesto toga?« To je odlično pitanje, a mi imamo odgovor - u stvari, mnoštvo odgovora. Roditeljstvo usmjereno na srce je prije svega praktično. Ne dajemo vam maglovite informacije i ne očekujemo da ih svako jutro primijenite na ono što se svako jutro događa u vašoj kuhinji. Upravo obrnuto.

Proces rješavanja kroz ParentShift koji ćete naći u trećem poglavlju je svojevrsna formula - upitnik od četrnaest pitanja osmišljen da usmjerava vaš odgovor na izazovno ponašanje bez pribjegavanja kažnjavanju, prijetnjama, nagradama ili potkupljivanju - ili, obrnuto, udovoljavanju svakom djetetovom hiru. Proces rješavanja kroz ParentShift je osmišljen da vam osvijesti što uzrokuje izazovno ponašanje vašeg djeteta. Tako za svaki od problema možete pronaći najbolje alate.

Ruku na srce, nema savršenog rješenja za svaki problem. Ponekad je djetetovo ponašanje uzrokovano njegovim godinama ili razvojnim stupnjem. Ponekad je odgovoran njegov temperament. Ne mogu se sva iritantna djetetova ponašanja spriječiti ili »popraviti«. Ali to ne umanjuje važnost cijelog ovog procesa. Jer iako naši izbori u odgajanju ne mogu uvijek pomoći, gotovo uvijek mogu odmoći.

Djeca do sedme godine imat će histerične napade. Bit će problema s odlaskom na spavanje. Braća i sestre će se prepirati. Djeca će vam sigurno nalaziti slabe točke. Ali prijetnje, posramljivanje ili kažnjavanje učinit će histerične ispađe još češćima, prepirke među djecom oštrijima, a pritiske na vaše slabe strane intenzivnijima.

Proces rješavanja kroz ParentShift daje tisuće rješenja, ali vam također govori kad je najbolje »rješenje« ostati miran, prepustiti se slušanju morskih valova i saznanju da će ta faza zasigurno uskoro proći sama od sebe. Štoviše, ovaj proces vam pomaže raspoznati koja su ponašanja »tipična« i ne zahtijevaju uzrujavanje, a koja su znakovi upozorenja da je potrebna intervencija. A, evo i najboljeg dijela: svakim od alata koji vam nudimo garantirano ćete postići šest izuzetno važnih stvari:

- 1. Produbiti vašu povezanost s djetetom**
- 2. Očuvati djetetovo samopoštovanje**
- 3. Smanjiti broj i intenzitet sukoba između roditelja i djeteta**
- 4. Spriječiti pojavu ozbiljnijih problema u budućnosti**
- 5. Pripremiti dijete da se suoči sa životnim izazovima**
- 6. Unijeti pouzdanost i postojanost u vaš način odgajanja.**

Pokušajte samo i zamisliti da bi se tako nešto postiglo kažnjavanjem, prijetnjama, podmićivanjem ili nagradama.

DESET UNIVERZALNIH ISTINA O DJECI

Nemojte nas krivo razumjeti. Biti postojano odličan roditelj svom djetetu u svojoj zemlji, u svojoj kulturi, u svojoj obitelji i dalje omogućava bezbroj varijanti. Ograničenja i slobode koje namećete svojim sinovima i kćerima u velikoj su mjeri određeni vašim iskustvom, vrijednostima i okolnostima. Ono što odgovara drugim obiteljima, možda ne odgovara vašoj.

Međutim, usprkos tim razlikama, usprkos bezbroj različitih načina na koje možemo postati odlični roditelji, postoje određene univerzalne istine o dječjem ponašanju - istine koje se jednako odnose na svu djecu, bez obzira na njihovu kulturu, rasu, religiju, okruženje ili iskustvo.

Svaka od tih istina od izuzetne je važnosti i kao što ćete vidjeti, odgoj usmjeren na srce je jedan od nekoliko modela koji i priznaju i uvažavaju te istine.

1. Sva djeca imaju emocionalne potrebe.

Jeste li ikada preispitali uobičajene krivce za djetetovo neraspoloženje - gladno? umorno? bolesno? - da shvatite kako se čini da niti jedno od toga ovom prilikom nije primjenjivo? To je stoga što djeca nemaju samo fizičke potrebe, imaju i emocionalne potrebe. Te emocionalne potrebe nije uvijek lako razaznati (ako ne znate što točno tražite - a to ćete uskoro znati!), ali nisu zato manje važne.

2. Sva djeca imaju urođene, neurološke reakcije na stres.

Kad djeca doživljavaju snažne osjećaje, osobito ljutnju ili strah, prelaze u modus rada koji se ponekad zove »mozak za preživljavanje«, koji je povezan s odgovorom našeg mozga za borbu ili bijeg. Očitavanja rada mozga pokazuju da kad se aktivira modus rada borba ili bijeg, djeca se nisu u stanju usredotočiti, surađivati, razmatrati posljedice ili racionalno razmišljati. Kad imaju histerične ispade, to nije izbor, to je njihova biološka reakcija na stres. A evo i kvake: vrlo često, kad izgubimo živce i određujemo djeci prestroge kazne, to također nije naš izbor - već reakcija našeg vlastitog mozga za preživljavanje.

3. Sva djeca moraju izraziti svoje osjećaje.

Usprkos našim najboljim namjerama, većina će nas povremeno djeci odaslati poruku da su njihovi najsnažniji osjećaji neprihvatljivi, bezrazložni ili nezanimljivi. Možda nam je neugodno da naš klinac ima ispade u javnosti, ili imamo svega desetak minuta da izletimo iz kuće i nemamo vremena za tuljenje. Možda smo se jednostavno umorili od njegove drame. Koje god bilo naše opravdanje ili isprika u tom trenutku, ako neprestano uskraćujemo svojoj djeci pravo na izražavanje osjećaja, ti osjećaji će se preokrenuti u negativno ili nezdravo ponašanje.

4. Sva djeca prolaze kroz razvojne stupnjeve.

Djeca su na stalnom putu fizičkog, emocionalnog, društvenog i intelektualnog razvoja. Mnogo se pisalo o razvoju dojenčadi u malu djecu i male djece u predškolsku. A što je s petogodišnjacima? Šestogodišnjacima? Koje su razvojne značajke jedanaestogodišnjaka? Mnogo toga što djeca rade, a za roditelje je zabrinjavajuće, razvojno je neophodno ponašanje, a ne znak nepoštovanja ili krivog odgoja. Kad znamo što je normalno, ne naprežemo se pokušavajući promijeniti nepromjenjivo.

5. Sva djeca se rađaju s jedinstvenim temperamentom.

»Temperament« označava djetetove prirodne, osobne sklonosti. Djetetova osjetljivost na promjenu uglavnom ovisi o crtama njegovog temperamenta, kao i njegova razina opreza. Iako su znanstvena istraživanja o temperamentu još u povojima, a izuzetno je teško izolirati crte osobnog temperamenta, znamo da su određene karakteristike genetski zadane, prisutne pri rođenju i nepromjenjive. Također je važno zamijetiti da nema »dobrog« ili »lošeg« temperamenta. Sve karakteristike temperamenta povezane su s brojnim odličnim ishodima - tako dugo dok roditelji prepoznaju te crte kao nešto što je zadano i surađuju s njima umjesto da rade protiv njih.

6. Sva djeca oponašaju svoje primarne odgojitelje.

Mi smo najvažniji uzori svojoj djeci i djeca više nauče oponašajući nas nego bilo kojom drugom metodom poduke. Može se toliko toga dobiti već samim razumijevanjem koliko će nas djeca oponašati i u kojoj je mjeri ono što govorimo svojoj djeci pod utjecajem onoga što su naši roditelji govorili nama. Ujedno je i poetično i pomalo zastrašujuće shvatiti da će te riječi koje upućujemo svojoj djeci - bilo da su pretjerano kritizirajuće, ogorčene, poticajne ili podržavajuće - jednog dana postati riječi koje ona koriste kad govore samima sebi.

7. Svoj djeci treba dati priliku da rješavaju vlastite probleme.

Djeca uče donositi odluke time što im se dopušta da ih donose, bilo dobre ili loše - a da im se ne govori što učiniti ili da ih se ne kori ako naprave krivi odabir. Već kao mala, djeca su sposobna pomoći oko iznalaženja rješenja za probleme i svaki put kad to učine, dobivaju na samopouzdanju u vlastite sposobnosti kritičkog mišljenja. I dok mnogi od nas s lakoćom spašavaju svoju djecu od poteškoća i potencijalnih neuspjeha - »Što ti je rekla učiteljica? Ma, šališ se! Razgovarat ću s njom.« - time stvaramo djecu koja se ne osjećaju sposobna da se sama suočavaju sa stvarnim svijetom.

8. Svoj djeci trebaju odgojitelji koji poštuju osobne granice.

Ako je bilo ikakvih sumnji u to da djecu treba podučiti postavljati svoje osobne granice, one su oдавно razbijene. U našem društvu je uvelike prisutno kršenje granica, u velikoj mjeri stoga jer nismo učili svoje sinove i kćeri da poštuju vlastite i tuđe granice. A sve počinje s nama samima. Na nama je odgovornost da podučimo svoju djecu o granicama poštujući njihove granice, ali i svoje vlastite.

9. Svoj djeci trebaju ograničenja u ponašanju u skladu s njihovim uzrastom

Velik broj obiteljskih sukoba vrti se oko ograničenja. U kontrolirajućem stilu odgajanja roditelji postavljaju pravila, a od djece se očekuju da ih slijede. Kad se pravila prekrše, roditelji koriste prijetnje ili kažnjavanje kako bi vratili djecu u red. Obrnuto, u popustljivom odgojnom stilu roditelji olako tretiraju ograničenja i često ih postavljaju samo kako bi vidjeli da su ponovno prekršena. Ako roditelji žele stalno blizak odnos sa svojom djecom u kojem dominira suradnja, trebaju znati postaviti razumna ograničenja sukladna dječjem uzrastu i znati kako reagirati kad djeca prkose tim ograničenjima.

10. Kao odgovor na nezadovoljene potrebe, sva djeca prolaze kroz četiri razine obeshrabrenosti i kreću se između njih.

Prva istina je da sva djeca imaju emocionalne potrebe. Posljednja glasi da ako te potrebe nisu zadovoljene, djeca dramatičnije i iznenađujuće metodičan način. Kao odgovor na nezadovoljene potrebe, djeca prolaze kroz četiri razine izazovnog ponašanja: 1) traženje pažnje, 2) borbu za moć, 3) osvetoljubivost, 4) neadekvatnost. Najučinkovitiji roditeljski odgovor u potpunosti ovisi o razini koja je u pitanju.



Bilješka o našim pomagalima: kako napredujete kroz knjigu, ovim ćemo vas simbolom upozoriti na pomagala koja se koriste u pristupu usmjerenosti na srce.

Kao što su Dreikurs i Adler već davno naglasili, sposobnost da se odredi što je uzrok djetetova ponašanja ključ je za sretan, zdrav i miran obiteljski život.

Umjesto da reagiramo na ono što naše dijete kaže i čini - ili, ovisno o slučaju, odbija učiniti - moramo se vratiti pola koraka unatrag. Prvo pitanje ne smije biti: "Što bih trebala napraviti zbog ponašanja svog djeteta?" nego, "Što je uzrok djetetovom ponašanju?"

Iako će nam djetetovo usmjeravanje uvijek biti zadatak - čuvati ga, pokazivati mu kako se snalaziti u svijetu i pomagati mu da razumije moralne i etičke impli-

kacije svog ponašanja - mi nismo jedine djelatne sile. Nije moguće podići psihički zdravu djecu "oblikujući" ih u ono što bismo mi htjeli da budu, nego im omogućavamo da budu zdravi jedino tako da poštujemo i veličamo to što je već tu.

ALI ČEKAJTE, IMA JOŠ...

Velik broj izazova u ponašanju s kojima se pri odgoju suočavamo proizlazi iz jedne ili više navedenih istina. Ali, naravno, postoje i drugi razlozi zašto se djeca ponašaju tako kako se ponašaju. Postoje fizički razlozi, na primjer - umor, glad, bolest. Postoje hormonski razlozi, kao što je pubertet. Postoje zdravstvena poteškoće kao što su ADD i ADHD, autizam i mentalno zdravlje. Postoje izazovi u učenju i tjelesna ograničenja koja kod neke djece mogu voditi u problematična ponašanja. A postoje također i drugi problemi kao što su razvod, bolest u obitelji, roditelj u zatvoru, spolno nasilje, nesreće ili smrt brata ili sestre ili roditelja. Ali zapamtite da čak i ako je vaše dijete suočeno s jednom ili više takvih situacija te čak i ako trebate potražiti pomoć stručnjaka, deset univerzalnih istina i dalje je na snazi, a odgovorni pristup koji ih uvažava i dalje će imati golem utjecaj na djetetov život.

"ALI KAŽNJAVANJE POMAŽE!"

Prema istraživanju Istraživačkog centra Pew, objavljenom 2015., većina Amerikanaca u odgoju djece koristi neku vrstu kažnjavanja. Tako 43% roditelja često uskraćuje stvari kao što su gledanje televizije ili upotreba telefona, 22% redovito povisuje ton ili više, a 41% roditelja djeci mlađoj od šest godina nameće izolaciju.

Za to ima mnogo razloga. Neki vjeruju da je takav pristup neophodan. ("Djeca treba struktura i čvrsta ruka.") Drugi ne znaju što bi drugo. ("Pa, dobro, nešto moram učiniti, dovraga.") Neki su sami odgojeni tako da ih se kažnjavalo. ("Ponekad bi me tukli i ispao sam sasvim kako treba.") Drugi su pod utjecajem prijatelja i obitelji (i autora blogova) koji se kunu da je njihova politika netrpeljivosti prema "lošem ponašanju" pomogla da njihova djeca postanu prekrasni ljudi kakvi danas jesu. Ukratko, kako već priča ide: kažnjavanje možda nije idealno, ali ne škodi, a pomaže.

Neki bi to nazvali lažnim tvrdnjama.

Da, svoj djeci trebaju ograničenja u ponašanju i tih ograničenja se treba držati, ali kažnjavanje nije isto što i pridržavati se pravila. Kažnjavanje je ometanje i sabotaža - podriivanje našeg odnosa s djecom u smislu da djecu navodi da testiraju, suprotstavljaju se i krše pravila koja smo postavili.

Također, istina je da neka djeca ispadnu “sasvim dobro” ili čak “odlično” poslije djetinjstva koje je obuhvaćalo i podrazumijevalo neprestani strah od kažnjavanja - ali, to su djeca koja su dobro i sjajno uspjela usprkos ponašanju svojih roditelja, a ne zahvaljujući takvom ponašanju. Neka su djeca prirodno otpornija od druge što ih čini manje podložnima negativnim utjecajima, druga djeca po temperamentu više odgovaraju svojim roditeljima zbog čega je manje vjerojatno da će izazvati njihovo neodobravanje ili ih je manje “potrebno” zastrašivati da ih se motivira. Ali, kao što će vam ova knjiga pokazati, sva djeca u većoj ili manjoj mjeri pate u rukama roditelja sklonih kažnjavanju. Što se izvana čini kao “sasvim u redu”, iznutra se ne mora osjećati “sasvim u redu”.

Suprotno popularnom vjerovanju, kažnjavanje nikad ne funkcionira - barem ne na način koji je bitan.

U knjizi *Buddha Never Raised Kids & Jesus Didn't Drive Carpool* autorica Vickie Falcone ispravno kaže da je “ali to djeluje” drugi način da se kaže “postigao sam svoje”. Ne govori ništa o stvarnom učinku te metode. Na primjer, recimo da je već kasno i želite da vam dijete bude u krevetu. No, ono odbija. Zaprijetite mu da ćete mu oduzeti omiljeni pokrivač i ono ostaje u krevetu. Vaša prijetnja je uspjela u smislu da ste ostvarili ono što ste htjeli.

Ali, to što ste “ostvarili svoj cilj” daleko je od znaka uspjeha za obitelj. U konačnici, samo zato što nečim uspijevate postići privremenu poslušnost, ne znači da to djeluje u poboljšavanju djeteta ili produbljivanju odnosa s djetetom. Upravo obrnuto.

Mnoge važne studije utvrdile su da su djeca “strogih” ili “čvrstih” roditelja mnogo sklonija u ranoj dobi emocionalno se otuđiti od roditelja čime se povećava opasnost da će se na nezdrav način vezati za grupu vršnjaka, upustiti se u rizična ponašanja i ponašati se na način koji više zadovoljava njihove vršnjake nego njihove roditelje.

Srećom po sve nas, odgoj uz kažnjavanje nije jedino što “djeluje”. Alati odganjanja s usmjerenošću na srce, koje nudimo u ovoj knjizi, također djeluju. Razlika je u tome da alati s usmjerenošću na srce djeluju i na roditelja i na dijete, isto tako dugoročno kao i u danom trenutku. Drugim riječima, ne samo da djeluju kao kažnjavanje, nego djeluju bolje.

Evo triju odrednica prema kojima možete ocijeniti pripadaju li vaši odgojni alati i tehnike staroj ili novoj paradigmi.

VAŠA NOVA PARADIGMA AKO JE ODLUČITE PRIHVATITI

Paradigma je svjetonazor ili skup ideja. Naš kalendarski sustav je paradigma. Isto je i s vožnjom po desnoj strani ceste. Mi svi funkcioniramo u skladu s beskonačnim brojem paradigmi. No, većinu nismo sami odabrali već su odabra-
ne za nas. One su se pojavile iz onoga što su nas drugi učili o svijetu. Međutim,

znanje nas može navesti na promjenu paradigmi. Te promjene ne moraju biti traumatične. (Ljudi koji se iz Amerike presele u Englesku prilično brzo nauče kako voziti lijevom stranom ceste.) Ali, moraju se usmjeriti na to. Paradigme se ne mijenjaju same od sebe.

Svi alati i savjeti koje iznosimo ovdje:

1. izražavaju suradnju u kojoj su obje strane pobjednici

2. poboljšavaju odnos s vašim djetetom

3. ophode se s djetetom na način na koji biste htjeli da se s vama ophodi.

Uzmimo prijašnji primjer - dijete koje ne želi spavati. Je li oduzimanje pokrivača vrsta suradnje u kojoj obje strane pobjeđuju? Nije. Roditelji su ostvarili svoj cilj, dijete je svladano. Je li to poboljšalo njihov odnos? Nije. Objе strane su se u konačnici osjećale lošije spram druge strane (i vjerojatno same sa sobom). Je li to bilo onakvo ponašanje prema djetetu kakvo bi roditelji željeli da bude prema njima da oni imaju problema s odlaskom na spavanje? Zacijelo ne.

Po tome znate da se radi o staroj paradigmi.

“Ali djeluje”, odnosno „postigao sam što sam htio“ (stara paradigma)	“I ovo djeluje”, odnosno odgoj s usmjerenošću na srce (nova paradigma)
<ul style="list-style-type: none"> ● šteti odnosu ● potiče borbu za moć ● obeshrabruje dijete ● oslanja se na izvanjsku kontrolu ● potiče popustljivost ● smanjuje djetetovo samopouzdanje ● omalovažava dijete ● osjećaji se ne uzimaju u obzir ● dijete se osjeća nevažnim ● dijete udovoljava autoritarnim osobama ● prekida odnos ● u duhu “pobjednika i gubitnika” 	<ul style="list-style-type: none"> ● produbljuje odnos ● sprječava borbu moći ● osnažuje dijete ● oslanja se na unutarnju kontrolu ● potiče dijete da čini što je najbolje ● potiče djetetovo samopoštovanje ● uvažava dijete ● uvažavaju se osjećaji ● dijete se osjeća važnim ● dijete se iskreno brine za druge ● stvara povezanost u odnosu ● u duhu obostranog dobitka

Dakle, vratimo se na dijete koje odbija ići na spavanje. Što da roditelj učini? Kako će se roditelj usmjeren na srce ponijeti u toj situaciji? Kratak je odgovor: ovisi. Ovisi o mnoštvu faktora koji su poznati jedino roditelju. Zbog toga su te brze taktike koje su jednako namijenjene svakoj situaciji, kao što je izoliranje, tako često neučinkovite. Prije nego ponudimo odgovor, moramo vidjeti cijelu sliku.