

HUNTER CLARKE-FIELDS



ODGAJANJE DOBRIH LJUDI

NAKLADNIK

Egmont d.o.o.
Višnjevac 3, Zagreb

Z A NAKLADNIKA

Bruno Barbić

UREDNIKA

Ivana Mirošević

LEKTORICA

Mirjana Paić-Jurinić

GRAFIČKO OBLIKOVANJE

Blid

DIZAJN KORICA

Punkt studio 2M d.o.o.

TISAK

Grafički zavod Hrvatske d.o.o.
Zagreb, kolovoz 2022.

NASLOV IZVORNICA

Raising Good Humans
Copyright 2019 by Hunter Clarke-Fields and New Harbinger
Publications

5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

www.newharbinger.com

Ilustracija na naslovnici © Sara Christian
© za hrvatsko izdanje Egmont d.o.o., 2022.

Sva prava pridržana. Nijedan dio ove knjige
ne smije biti objavljen ili pretisnut bez prethodne
suglasnosti nakladnika i vlasnika autorskih prava.

ISBN: 978-953-13-2409-0

CIP zapis dostupan u računalnome katalogu Nacionalne
i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 001145945.

Hunter Clarke-Fields

VODIČ KROZ SVJESNO RODITELJSTVO

**ODGAJANJE
DOBRIH LJUDI**

Kako upravljati vlastitim emocijama i odgojiti
zadovoljno, samopouzdana dijete

Sa engleskoga prevela
Petra Štrok



PULS

Mojim kćerima, divnim učiteljicama, nepresušnim izvorima
ljubavi i radosti i čudima svemira koja me ne prestaju očaravati.
Hvala vam.

Sadržaj

Predgovor 9

Uvod 13

I. DIO: Prekidanje ciklusa reaktivnosti

1. Budite smireni 25

2. Onesposobljavanje vaših okidača 47

3. Vježbanje suosjećanja – ono počinje s vama 69

4. Briga za teške osjećaje 89

II. DIO: Odgajanje zadovoljne, samopouzdane djece

5. Slušati kako bismo pomogli i izliječili 111

6. Izgovaranje pravih riječi 129

7. Svjesno rješavanje problema 149

8. Održavanje mira u kući 169

Zahvale 191

Preporučeno štivo i izvori 193

Literatura 195

Predgovor

Moje rane roditeljske godine bile su, ukratko rečeno, čista zbrka. Bila sam iscrpljena, nervozna i posve zbunjena. Da, bilo je s mojim kćerima slatkih trenutaka, ali s njima sam i gubila živce. Često. Dok su se druge majke identificirale kao “privrženi roditelji” ili “majke tigrice”, ja sam očito pripadala “nepredvidljivom i bespomoćnom” stilu roditeljstva. Uf.

S vremenom sam započela putovanje slično onome koje Hunter Clarke-Fields opisuje na početku ove knjige. Gutala sam sve savjete za roditelje koje sam mogla pronaći. Čitala sam knjige, pohađala webinare i virtualne sastanke te izrađivala roditeljske planove koji bi posramili i najvrsnije planere. Odlučila sam se promijeniti.

Nisam se promijenila.

To tada još nisam shvaćala, ali trebalo mi je više informacija. Trebali su mi uvidi i strategije temeljene na tim uvidima. Trebala sam shvatiti zašto gubim živce i kako ostati dovoljno smirena da uopće mogu iskoristiti savjete na koje sam nailazila.

S vremenom sam otkrila tečajeve usredotočene svjesnosti (*mindfulness*).

Nemojte me pogrešno shvatiti. Bila sam vrlo skeptična. Mislila sam da je usredotočena svjesnost prolazni hit, nešto što

je za moje roditeljske muke važno koliko i bubnjarski kružoci na koledžu kojima sam se otvoreno rugala. No unatoč sumnjičavosti, očajnički sam trebala promjenu, ozdravljenje, nešto što će mi pomoći ostati smirena u teškim trenucima roditeljstva. Stoga sam zanemarila svoje predrasude i pokušala.

Tijekom idućih mjeseci i godina naučila sam da usredotočena svjesnost nema veze s bubnjanjem, kombuchom ili čišćenjem uma.

Radilo se o primjećivanju – primjećivanju onoga što se događa u meni i oko mene u danom trenutku. Umjesto osuđivanja ili uzrujavanja zbog svega što bih otkrila, naučila sam biti radoznala u pogledu onoga što primjećujem. Što je najvažnije, naučila sam biti suosjećajna prema sebi u zaista teškim roditeljskim trenucima, jer, bez obzira na to koliko bili svjesni, teških će roditeljskih trenutaka uvijek biti.

Vježbanje svjesnosti donijelo je golemu promjenu u mojem roditeljskom iskustvu. Što sam više meditirala, bila sam manje reaktivna. Što sam češće primjećivala da ću izgubiti tlo pod nogama s djecom, bilo je manje vjerojatno da ću ga zaista izgubiti. Umjesto da se brinem zbog svojih pogrešaka, podsjećala sam se da je roditeljstvo svakome teško i da je u redu katkad zaribati. Uvijek mogu početi iznova.

Kada sam naučila kako se smiriti, shvatila sam da imam jedan posve nov problem. Nisam, naime, imala pojma što reći djeci kada na njih ne vičem. Istina, i dalje sam željela da prestanu plakati, tući se ili zadirkivati, ali kada njihove izljeve više nisam premošćivala svojim, ostala sam bez riječi. I morala sam se vratiti savjetima za roditelje kako bih doslovce naučila novi jezik.

Oh, da je barem Hunter napisala *Odgajanje dobrih ljudi* prije deset godina.

Ali, stvar je u tome da je nije napisala tada jer je još bila na vlastitom roditeljskom putovanju, sličnom mome, ali i jedinstveno njezinom, kakva putovanja i jesu. Činjenica da je Hunter prošla

kroz sve radosti i izazove roditeljstva (i još ih prolazi) samo je jedan od razloga zašto je ovo tako moćna knjiga.

Drugi razlozi imaju veze s onime tko Hunter jest i koja su njezina uvjerenja, a veliki dio toga sadržan je u meni najdražem citatu iz knjige: “Želite značajna osobna poboljšanja? Šest mjeseci s djetetom predškolske dobi može biti učinkovitije od godina samoće na vrhu planine.”

Budite uvjereni da Hunter ozbiljno pristupa radu s roditeljima. Na njezinim vježbama, online treninzima, individualnim savjetovanjima i sada, u ovoj knjizi, Hunter se ne libi ohrabrivati roditelje da ne traže ništa manje nego značajan osobni rast. Ona nam govori da briga za sebe nije stvar izbora, nego naša “roditeljska odgovornost”. Potiče nas da meditiramo i nosimo se s neugodnim osjećajima te da ozbiljno razmotrimo ulogu svojih roditeljskih izbora – od vikanja do kažnjavanja – u ponašanju naše djece.

No Hunter nas ne ostavlja u neizvjesnosti nejasnim ili generičkim savjetima. Ova je knjiga prepuna pitanja osmišljenih da čitatelje dovedu do njihovih vlastitih zaključaka i uvida, kao i praksi temeljenih na iskustvu, kao što su svjesna meditacija i ljubazna dobrohotnost, oslobađanje od negativnih misli, moć govorenja “da” našim iskustvima te specifične prakse refleksivnog slušanja. Hvala joj na tome, jer je to upravo ono što je mnogima od nas potrebno. (Meni sigurno jest!)

Ali, preopterećenim roditeljima nije potreban samo pravi poziv na djelovanje. Potreban nam je i netko tko će nas podsjetiti da roditeljstvo, koliko god bilo zahtjevno, ne treba uzimati toliko ozbiljno. Stoga sam veoma zahvalna na Hunterinim lakim notama i suosjećajnim podsjetnicima da ne moramo uvijek raditi tako naporno te da trebamo pronaći načine da se opustimo kada je god moguće.

Popis uvida, prijedloga i mogućnosti iz *Odgajanja dobrih ljudi* koje bih željela s vama podijeliti toliko je dugačak da bih

vjerojatno morala prepisati cijelu knjigu. Dok budete čitali *Odgajanje dobrih ljudi*, pozivam vas da razmotrite sljedeća moćna (zapravo, revolucionarna) pitanja koja Hunter uvodno postavlja:

Što želite za svoju djecu? I primjenjujete li to u vlastitom životu?

Ako je vaš odgovor na drugo pitanje sve samo ne jasno, empatično *da*, ne uzbuđujte se. Na pravom ste mjestu. Bilo da tolerirate izljeve bijesa ili samujete na vrhu planine, Hunter ima zemljovid koji vam je potreban.

— Dr. sc. Carla Naumburg
Autorica knjige *How to Stop Losing
Your Sh*t with Your Kids*

Uvod

“Kada postanemo roditelji, često se doživljavamo kao učitelji svoje djece, ali uskoro otkrivamo da su djeca također naši učitelji.”

– Daniel Sigel i Mary Hartzel

Moje najveće pobjede kao majke proizašle su iz trenutaka poraza. Dopustite mi da s vama podijelim jednu od najvećih.

Sjedila sam u hodniku na katu kuće i plakala. Nije to bio običan plač, nego nezaustavljiva bujica suza – plač od kojeg vam se lice zacrveni i podbuhne. Osjećala sam se kao da sam upravo izašla iz ringa. Kao da sam pretučena iznutra. Iza zatvorenih vrata plakala je i moja dvogodišnja kći, jer ju je moja ljutnja uplašila. Zvuk njezina plača kidao mi je srce, a ja sam dahtala, šmrcala i nezaustavljivo jecala. Sklupčala sam se na drvenom podu. Zakopala lice u dlanove.

Tko je rekao da će roditeljstvo izgledati ovako? Nitko. Trebalo je biti ispunjeno trenucima opčinjenosti, kada s ljubavlju gledam svoje dijete, zar ne? Što onda nije u redu sa mnom?

Bila sam jadna. Ali, nakon nekog vremena priznala sam sebi da je roditeljstvo TEŠKO. Polako sam se pomirila sa spoznajom da sam preplašila svoje nevino djeteta. *Moji* su postupci narušili naš odnos. Bilo bi lako okriviti *nju* i gurati dalje. No bila sam dovoljno prisebna da uvidim kako bih mogla početi iznova.

Rukavima sam obrisala uplakano, podbuhlo lice. Tijelo mi je bilo iscrpljeno i tresla sam se. Nekoliko puta sam duboko udah-nula, ustala i otvorila vrata kako bih utješila kćer.

Toga dana, u tom hodniku na katu, počelo je moje pu-to-vanje.

Bilo bi mnogo lakše ispričati ovu priču da je to bio moj jedini trenutak buđenja. Voljela bih da mogu reći kako sam se odmah nakon toga pribrala, prisegnula da više nikada neću vi-kati i zauvijek živjela sretno kao roditelj. Istina je, međutim, da sam i prije i poslije toga bezbroj puta zabrljala.

Da mi je tada to netko rekao ne bih vjerovala, ali danas smo moja kći, još malo pa tinejdžerica, i ja prisnije nego ikad. Dakako, još se znam osjećati frustrirano, ali rijetko vičem na nju ili na mlađu kćer. Moja djeca zapravo surađuju bez suza ili kazni (98 posto vremena).

Kako se to dogodilo? Tako što sam usvojila praktične strategije temeljene na usredotočenoj svjesnosti, suosjećajnoj komunikaciji i rješavanju sukoba. I to je ono o čemu govori ova knjiga. Na sljedećim stranicama naučit ćete kako od roditelja pod stresom postati nježan i samopouzdan roditelj: prizemljen, smiren i vješt. Alati koje sam ovdje sabrala pomogli su stotinama drugih roditelja da s djecom izgrade nježne, suradničke odnose.

Od tih dana gotovo stalne frustracije krenula sam u epsku potragu za razumijevanjem sebe i svoje kćeri. Čitala sam knjige, eksperimentirala s različitim praksama, pohađala tečajeve i stje-cala certifikate, sve u nastojanju da promijenim navike. Spoznaje iz višegodišnjeg proučavanja usredotočene svjesnosti prenijela sam u svakodnevni roditeljski život. Nisam samo naučila kako ne gubiti živce, nego i kako izgraditi čvrste veze. Moja djeca sada surađuju zato što tako *biraju*, a ne zato što im prijetim. Nadam se da će vam ova knjiga poslužiti kao prečac kako biste uštedjeli silne godine učenja, uvježbavanja, pokušaja i pogrešaka te da ćete steći osam ključnih vještina koje smatram najvažnijima.

Stvarnost roditeljstva

Prije Maggiena rođenja imala sam mnoge stavove o tome kako odgajati djecu. Zamišljala sam da će moje dijete spremno činiti ono što tražim i da mi se neće suprotstavljati. Bit ću puna ljubavi, ali čvrsta, i dobro ćemo se slagati. Zamišljala sam kako zajedno mirno obilazimo muzeje (samo se smijte).

Stvarnost me pogodila kao grom. Ne samo da me moja djevojčica nije slušala, nego se i aktivno opirala gotovo svemu što sam govorila. Svakodevno smo se sukobljavale. Moj prirodno staložen muž i ja počeli smo je smatrati malenom bombom koja samo što ne eksplodira. Sve je moglo biti okidač za eksplozivne izljeve, vrištanje i dernjavu koji su trajali (kako se činilo) satima. Budući da sam po cijele dane bila s njom kod kuće postala sam nervozna i iscrpljena. *Što nije u redu s mojim djetetom? Zašto??* Nije dugo prošlo dok i sama nisam počela s izljevimaj bijesa. Kakva zbrka!

Sada mi je upravo začuđujuće gledati je na fotografijama na kojima je tako slatka i prisjećati se koliko je bilo teško. Dijelile smo divnu radost koja mi je promijenila život i u meni je budila stvari za koje nisam ni znala da postoje. Tada nisam znala da mi je čud ista kao i u moga oca i da nastavljam obrazac koji se prenosi naraštajima.

Ako ste nervozni, frustrirani, razočarani i osjećate krivnju – ako vičete, udarate nogama ili plačete – vjerujte mi, niste sami. Kada je moja kći bila malena bila sam nervozna i iscrpljena, stidjela sam se svoje ljutnje i osjećala se potpuno krivom.

Toga dana, kada sam sjela na pod u hodniku, mogla sam birati: mogla sam se stidjeti, okrivljivati se i upasti u ponor očaja... ili to što se događa prihvatiti i iz toga nešto naučiti. Prihvatila sam, stoga, svoj bijes i iskoristila ga kao učitelja. Zapitala sam se *zašto* se uzrujavam. Shvatila sam da mogu biti bolji roditelj i da zato moram postati smirenija i manje reaktivna te svojoj kćeri odgovoriti vještijim jezikom, umjesto riječima osude koje samo pogoršavaju situaciju.