

HUNTER CLARKE-FIELDS

—

ODGAJANJE DOBRIH LJUDI
SVAKI DAN

NAKLADNIK

Egmont d.o.o.
Višnjevac 3, Zagreb

Z A NAKLADNIKA

Velizara Dobreva

UREDNIKA

Ivana Mirošević

LEKTOR

Bonislav Kamenjašević

GRAFIČKO OBLIKOVANJE

Blid

DIZAJN KORICA

Punkt studio d.o.o.

TISAK

Grafički zavod Hrvatske d.o.o.
Zagreb, rujan 2024.

NASLOV IZVORNICA

Raising Good Humans Every Day: 50 Simple Ways to Press Pause,
Stay Present, and Connect with Your Kids
Copyright 2023 by Hunter Clarke-Fields and New Harbinger
Publications, 5720 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609
Ilustracija na naslovnici © Sara Christian
© za hrvatsko izdanje Egmont d.o.o., 2024.

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

ISBN: 978-953-13-2831-9

CIP zapis dostupan u računalnome katalogu Nacionalne
i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 001240471.

Hunter Clarke-Fields

ODGAJANJE
DOBRIH LJUDI
SVAKI DAN

Pedeset jednostavnih načina da predahnete,
ostanete prisutni i povežete se sa svojom djecom

S engleskoga preveo
Davor Lerinc



PULS

Ovu knjigu posvećujem svojim roditeljima, bakama
i djedovima, precima i budućim generacijama.
Nastavimo razvijati naše razumijevanje i suosjećanje
prema onome što doista znači biti čovjek.

Sadržaj

Predgovor dr. Shefali Tsabary	11
Uvod: Roditeljstvo je T. E. Š. K. O.	15
1. Ne uspijevam kontrolirati svoju djecu	19
2. Želim to učiniti kako treba	23
3. Kvrugu! Moje dijete zvuči baš kao ja	26
4. “Grozan sam roditelj”	29
5. Gubim kontrolu	32
6. Kako da svojem djetetu pomognem da se smiri?	36
7. Obuzima me stres	40
8. Zašto ne uživam u roditeljstvu?	43
9. Na putu smirenja	46
10. Svjesnost za zauzete roditelje	50
11. Svjesnost za uznemirene roditelje	53
12. Želim biti prisutna u tim trenucima	57
13. Vrijeme za priču	62
14. Mogu li jednostavno preskočiti te osjećaje?	65
15. Puniti treba (samo) purice	68
16. Bolji način da činimo pogreške	72
17. Riječi mojih roditelja izlaze mi iz usta	75

18. Kako oprostiti?.....	79
19. Roditeljska ravnoteža u tri jednostavna koraka.....	82
20. Kako da prestanem gledati jučerašnje dijete?.....	86
21. Kako zastati?.....	89
22. Djed je bio u krivu.....	93
23. Ne vičite: “Prestani galamiti!”	96
24. Logika ne djeluje, ali ovo da.....	100
25. Ne trebam zabavljati svoje dijete	104
26. Kako da ih natjeram da prestanu?	107
27. Budite razigrani	110
28. Očekujte mnogo pogrešaka	114
29. Kako razgovarati s malom djecom.....	118
30. Ne ispaljujte zapovijedi	121
31. Kako razgovarati sa starijom djecom.....	125
32. Budite stijena mira.....	129
33. Kako reagirati na neprihvatljivo ponašanje?	132
34. Kako rješavati sukobe.....	136
35. Što učiniti kad se djeca svađaju?	140
36. Kako se ponovno povezati sa svojim djetetom?.....	144
37. Zašto želim izaći na spoj sa svojim djetetom.....	147
38. Moj kućni odgoj potkopao je moje roditeljstvo	151
39. Manje stresa, više mira u kući	154
40. Kako si ne otežavati život.....	157
41. Predahnite.....	161
42. Predah za sve	164
43. Djeca to trebaju više od sati klavira, mobitela, računala i sporta zajedno	167
44. Kako odgojiti djecu koja žele pomoći?	171
45. Više ljubavi, manje brige	175

SADRŽAJ

46. Te misli ne prenosim djeci!	178
47. Djetinjstvo je sporo	181
48. Prihvatite dobro	184
49. Smijemo zatražiti pomoć.....	187
50. Ne idite u krevet bez ovoga.....	190
Preporučeni izvori.....	193
Zahvale	195
Bibliografija	196

Predgovor

Nema roditelja na svijetu koji se ne osjeća izgubljeno i bespomoćno – katkad (ili cijelo vrijeme). Jedno je podizati svoju djecu, a nešto sasvim drugo podizati ih *svjesno*. E, to je sasvim drugi par cipela! Svjesno roditeljstvo zahtijeva povećanu razinu svjesnosti i uvida koje je roditeljima često teško provesti u stvarnosti. Kako se svjestan roditelj može snaći u svakodnevnim problemima? Kako svjesno razriješiti sukobe sa svojim tinejdžerima, a da pritom ne izgubimo razum? Ili kako se nositi s izljevima bijesa i neposluha malog djeteta, a da se pritom i mi ne ponašamo poput derišta? Kad bi nam samo djeca dolazila s uputama za upotrebu, ne bismo se toliko mučili s roditeljstvom. U ovome ova iznimna knjiga pomaže nama roditeljima nositi se sa složenim izazovima podizanja djece.

U ovoj briljantnoj i pronicljivoj knjizi autorica izlaže temeljne strategije nužne da bismo se lakše nosili s podizanjem i odgojem naše djece. Iznosi iznimno složene ideje i pojednostavnjuje ih u probavljiva, kratka poglavlja koja možemo s lakoćom i ugodom svladati. Usto, nudi mnogo praktičnih vježbi koje nam omogućuju da te ideje iz teorije prenesemo u stvarni svijet, kako bismo se njima mogli svakodnevno koristiti.

Neke od najučinkovitijih lekcija koje se pojavljuju u knjizi usredotočene su na svjesnost, koja je, po mojem mišljenju, jedan

od ključnih koncepata u svjesnom roditeljstvu. Dok kao roditelji ne postanemo osvješteniji i svjesniji sebe, nećemo biti sposobni svjesno podizati i odgajati našu djecu. Svjesnost je toliko moćna zato što nas uči da zastanemo prije nego što djelujemo i da to vrijeme upotrijebimo kako bismo se s odvažnom transparentnošću osvrnuli na sebe. Autoričina stručnost u prenošenju vještina svjesnosti razvidna je tijekom knjige i pružit će nam svu podršku koja nam je potrebna kako bismo sigurnije jedrili uzburkanim roditeljskim morem.

U svim mojim knjigama o svjesnom roditeljstvu provlači se ideja o poštenom sagledavanju samih sebe. Svako od pedeset sažetih poglavlja u ovoj knjizi vodi nas prema dubljoj samosvijesti i odgovornosti. Autorica nam suosjećajno i duhovito pomaže suočiti se s našim najdubljim strahovima i osjećajima krivnje omogućujući nam da se pogledamo u zrcalo s prihvaćanjem i ljubavlju. Njezine vlastite priče i iskustva pomažu nam spoznati da nismo usamljeni u greškama koje činimo i problemima koji nam pričinjaju. Zapravo, na pronicljiv način autorica nas poučava da trebamo učiti iz svojih grešaka i iskoristiti ih kao plodno tlo za preobrazbu i osobni razvoj. Na različite načine, nježno i stručno, usmjerava nas na sebe same.

Malo je knjiga o roditeljstvu koje pogađaju cilj, a ova je zcijelo jedna od njih. S mirnim podsjetnicima kako ostati u trenutku i s učinkovitim strategijama kako bolje komunicirati i povezati se sa svojom djecom, ova je knjiga iznimno koristan priručnik za snalaženje u najtežim trenucima roditeljstva. Hvala vam, gospođo Hunter, što ste nam podarili ovako korisnu knjigu koja nas roditelje podsjeća da smo i mi samo ljudi i zaslužujemo suosjećanje za ono što pokušavamo postići.

Svesrdno vam preporučujem da ovu knjigu držite na svojem noćnom ormariću uz krevet kako bi vam bila pri ruci u onim trenucima roditeljstva kad se pitate kako ćete preživjeti sutrašnji dan. Ne samo da će vam ubrizgati potrebnu količinu hrabrosti

i mudrosti nego će vam omogućiti da to učinite s dovoljno strpljenja, humora i samouvjerenosti.

— dr. Shefali Tsabary, autorica knjiga
The Conscious Parent (Svjesni roditelj) i
The Awakened Family (Probuđena obitelj)

Uvod: Roditeljstvo je T. E. Š. K. O.

Roditelji se osjećaju preopterećeno, prezauzeto, nepripremljeno i nedovoljno cijenjeno. — Hal Runkel

Roditeljstvo je *teško* svima nama. Od usamljenosti do stresa, provođenje mnogo vremena s našim mališanima može biti fizički, mentalno i psihološki iscrpljujuće. Iako neodoljiva, naša djeca mogu biti tako neuredna, nemarna, beskrajno cendrava i glasna da katkad poželimo otpuzati u kut i sakriti se. U zapadnom svijetu živimo kao nuklearne obitelji, bez plemena kao proširene obitelji — često i bez bliskih prijatelja koji bi nas podržali. Obitelji često imaju samo jednog roditelja, jednu odraslu osobu, samu s jednim ili više malih ljudi: savršeni recept za stres, nezadovoljstvo i nestabilnost.

I sama sam se našla u sličnoj situaciji kad mi je kći imala osamnaest mjeseci. Suprug je mnogo radio, a ja sam odabrala ostati kod kuće s našim djetetom. Roditelji su mi bili udaljeni sedam sati vožnje automobilom, pa je uglavnom bilo na meni da odgajam svoju kćer da postane najbolja osoba koja može biti. Moja je zadaća bila osigurati da bude zdrava, sretna i da se dobro razvija. Kako bih bila dobra roditeljica, trebala sam joj priskrbiti najbolju hranu za njezino tijelo u razvoju, osigurati da

se osjeća sigurno – biti danonoćno uz nju, ugraditi joj samouvjerenost i samosvijest koje su tako važne za dobar, ispunjen život.

Namjeravala sam biti puna ljubavi, povezana i brižna, ali stroga. Komunicirala bih mirno i umješno, pružajući svojem djetetu najbolje od sebe. Zamišljala sam da će na takav pristup pun ljubavi odgovoriti osmijesima i suradnjom. Oživotvorile bismo sliku idealne mame na društvenim mrežama: držimo se za ruke dok mi se smješka puna ljubavi. Osjećala bih samo opuštenost, ljubav i zadovoljstvo roditeljstva.

Stvarnost roditeljstva opalila mi je pljusku. Moja je kći kao beba bila jako nemirna i osjetljiva na promjene u svojem okruženju. Često bi se uznemirila i plakala. Kao dijete davala mi je do znanja da joj se ne sviđa moj roditeljski stil (“strogi” dio) velikim, glasnim “ne” i plakanjem. Unatoč najboljim namjerama, zatekla bih se u uznemirenom stanju, naglašeno frustrirana, kako vičem na nju. Uplašila bih je. Vidjevši strah i otpor u njezinim očima, osjetila sam se posramljeno i krivila sam se jer nisam ispunila vlastita očekivanja.

Daleko od osjećaja mirnoće, bila sam ispunjena tjeskobom. Uplašila sam se da ću pogrešnim odgojem nađiti svojem voljenom djetetu. Nije li moja obveza osigurati da mi dijete bude sigurno i sretno? A zbog svojeg sam temperamenta činila upravo suprotno. Jesam li činila nepopravljivu štetu vlastitom djetetu? Hoće li uvijek toliko pružati otpor? Jesam li bila osuđena ponoviti ratoboran, složen odnos kakav sam imala sa svojim ocem?

Možda imate slične strahove. Uvijek nam govore koliko su važne rane godine. Znamo koliko roditeljski odgoj utječe na zdravlje, sreću i dobrobit svakog djeteta. Ipak, za mnoge od nas – koji često ostaju satima sami s malim ljudskim bićem – taj pritisak izaziva tjeskobu i nesavladiv stres.

Kad biste vidjeli oglas za posao koji nudi galamu, plakanje, loš odnos vaših kolega, izolaciju, beskrajan nered i golemu odgovornost 24 sata na dan bez prava na stanku ili odmor, vjerojatno

biste pobjegli glavom bez obzira! Pa ipak, društveni nam mediji govore da bismo se trebali osjećati blagoslovljeno – uz nepokolebljiv osjećaj dubokog ispunjenja roditeljstva. Stariji nam ljudi govore da “uživamo u svakoj minuti” iako su nam razine stresa neprihvatljivo visoke.

Ako se ne osjećate blagoslovljeno, niste jedini. Roditeljstvo je mnogo teže nego što smo očekivali. Unatoč slici koju oslikavaju mediji, *svatko* se muči s tim. Prihvatljivo je voljeti svoju djecu, ali ne voljeti roditeljstvo.

Ali postoji nada. Postoji način na koji možete preokrenuti omjer jada u odnosu na radost. Možete doživljavati manje straha, nestabilnosti i galame, a više ugone i poslušnosti. Ako se osjećate loše, to je u redu – slom često dolazi neposredno prije prijelomne točke. Moji vlastiti osjećaji srama i frustracije slomili su me; doslovce sam bila na podu u suzama, osjećajući se očajno. Moja se prijelomna točka dogodila kad sam odustala od idealističkih očekivanja i usredotočila se na ono što donekle mogu kontrolirati: sebe.

Ako niste u stanju kontrolirati sebe i nasilje u sebi, nećete biti u stanju brinuti se za druge. Morate posjedovati ljubav i strpljenje da biste doista mogli slušati svojeg partnera ili dijete. Ako ste uznemireni, ne možete slušati. Morate znati kako svjesno disati, prigrliti svoju uznemirenost i preoblikovati je. To je prava vježba ljubavi. — Thích Nhất Hạnh

O izrazu “roditelj”

Izrazi “roditelj” i “obitelj” pokrivaju širok raspon odnosa. Djecu mogu podizati i odgajati bake i djedovi, tete, stričevi i ujaci, braća i sestre, posvojitelske obitelji i drugi skrbnici. Ako ste djetetov skrbnik, dobro je da čitate ovu knjigu dok svoje vrijeme, pozornost i ljubav posvećujete odgoju mlade osobe! Još nemamo izraz koji bi objedinio sve navedeno, stoga za sve skrbnike uključene u djetetov život zbog lakšeg čitanja upotrebljavam izraz “roditelj”.



Ne uspijevam kontrolirati svoju djecu

*Kažu da cijelo selo odgaja dijete. Tko me može
uputiti prema tom selu? – nepoznat autor*

U određenom trenutku svaki razumno priseban roditelj shvati da zapravo nije u stanju *kontrolirati* svoje dijete. Kad dostignu dob od dvije godine, djeca već razviju vlastite stavove i donose vlastite odluke. Da, možemo im postaviti očekivanja i standarde – možemo voditi i poučavati svoju djecu – ali ona nisu marionete koje možemo kontrolirati.

Nakon što sam se izgalamila na svoje dijete i odmah zatim raspala od sramote, shvatila sam dvije stvari: (1) nisam je kontrolirala i (2) u tom trenutku nisam kontrolirala ni *sebe*. Nisam htjela vikati i uplašiti svoju kćer. Nisam svjesno odabrala ponašati se poput razbjesnelog nosoroga, a ipak sam se tako ponašala. Bio je to trenutak kad sam manje pozornosti trebala posvetiti kontroliranju ponašanja svojeg djeteta, a više kontroliranju vlastitog ponašanja. Nije se pokazalo učinkovitim dopustiti osjećajima da me svladaju. Takav je postupak vodio upravo onakvom ponašanju

mojeg djeteta koje sam pokušavala izbjeći! *Moja* je dužnost bila smiriti se.

Ljudsko je ponašanje iznimno zarazno. Ne morate dugo biti uz cendravog tinejdžera ili euforično dijete da biste se inficirali. Naša raspoloženja, namjere, emocije, riječi i postupci očito utječu jedni na druge. Stoga, kad je dijete uznemireno, i mi se uznemirimo. To je prirodno. Kad brat i sestra galame jedno na drugo, kad se dijete počne nekontrolirano ponašati (jer ste mu pružili olovku pogrešne boje), mi to *osjećamo*. Ta pojava roditeljstvo čini emocionalnim minskim poljem. Galama, plač i zanovijetanje prirodno nagrízaju naš živčani sustav (više o tome poslije). Naša podsvjesna reakcija tjera nas da to zaustavimo! Stoga galamimo na našu djecu kako bismo ih umirili.

K tome roditelji govore djeci: “*Ti* promijeni svoje ponašanje i emocije kako bih se *ja* osjećala bolje.” Tražimo od svoje djece da reguliraju *naše* osjećaje. Međutim, u tom smo odnosu mi odrasle osobe – ljudi s potpuno razvijenim mozgom i živčanim sustavom. Nije li čudno da od djece tražimo da se smire kad *mi to nismo u stanju*? Roditeljstvo je odnos u kojem mi, kao odrasli, imamo moć i utjecaj mijenjanja dinamike.

Naš domet kontrole doista uključuje samo *nas*. Ne možemo kontrolirati riječi i ponašanje svoje djece. Nismo mogli kontrolirati vlastiti odgoj kao ni gensko nasljeđe koje nas je zapalo. Što dakle *možemo* kontrolirati? U najboljem slučaju, vlastite riječi i ponašanje, a i to od trenutka do trenutka. To zahtijeva sposobnost samokontrole. Hal Runkel, autor knjige *Scream Free Parenting (Roditeljstvo bez vikanja)*, jasno to iznosi: “Ne kontrolirate li sami sebe, ne možete biti glavni... Biti glavni znači kontrolirati sebe kako biste mogli utjecati na svoju djecu.”

Reći svojoj djeci da zaustave svoje uznemirene osjećaje neće djelovati. Ako umjesto toga možemo kontrolirati vlastite emocije, postajemo stijena mira i spokoja i djeci pružamo čvrsto uporište tijekom njihove emocionalne oluje. Kad ovladamo svojim

osjećajima, sposobniji smo postupiti nježno i osmišljeno – čime svojoj djeci pružamo potreban pozitivan *utjecaj* koji im je prijeko potreban.

Ponudit ću vam alat koji će vam pomoći ovladati vlastitim emocijama u teškim trenucima poput ovoga. Ali prije nego što nastavimo, porazgovarajmo o postupcima u knjigama. Većina ljudi pročitat će vježbu koja slijedi i nastaviti čitati, a neće *izvesti* vježbu. Ali ne i vi, moji prijatelji. Jer vi znate da ne možete napredovati u tenisu ne provedete li vrijeme na teniskom terenu. Koncertni violinisti ne nadaju se da će zapamtiti note, a košarkaši u NBA-u ne čitaju o taktici. Ne okušate li se u igri, ne potrudite li se oko vježbe, ubrzo ćete zaboraviti sve što ste naučili u ovoj knjizi. Stoga, hajdemo se složiti da vi niste čitatelji koji samo prolistaju knjigu, a onda zaborave na nju; vi ste čitatelji koji će se potruditi pomoću ove knjige unijeti trajne promjene u svoj život.

Ovo je alat za hitne slučajeve koji treba svakom roditelju kako bi u tim izazovnim trenucima roditeljstva bio stijenja mira i spokoja svojem djetetu. Smjesta možete početi mijenjati svoje iskustvo. Kako budete uspostavljali kontrolu nad svojim osjećajima, bit ćete sposobniji *ostati* mirni tijekom oluje i osmišljenije postupati u svakoj situaciji.