

Uvod

»Ne tražite od svoje djece da teže izvanrednom životu. Takva težnja može se činiti vrijednom, ali vodi u ludost. Umjesto toga pomozite im da otkriju čudo i ljepotu običnog života. Pokažite im radost u okusu rajčica, jabuka i krušaka. Pokažite im kako tugovati kad uginu kućni ljubimci i kada ljudi umru. Pokažite im beskrajno zadovoljstvo dodira ruke. Neka za njih obične stvari ožive, a izvanredno će se već pobrinuti samo za sebe.«

William Martin, *The Parent's Tao Te Ching:
Ancient Advice for Modern Parents*

Danski odgoj djece

Prije nego što sam imala djecu, nisam se smatrala pretjerano majčinskim tipom osobe. Nisam bila ni sigurna želim li imati djecu. Ali kad sam upoznala svojeg danskog supruga i prvi put otišla u Dansku, moj se život potpuno promijenio. Djeca su izgledala spokojno, zadovoljno, pristojno i dobro odgojeno. Gotovo da nije bilo vikanja, a roditelji su djelovali iskreno sretno. Jednostavnost djetinjstva tamo se cijenila i čuvala na način kakav dotad nisam vidjela. Sjećam se da sam tada pomislila: kad bih imala jamstvo da ću imati »dansko dijete«, pristala bih na majčinstvo već sutra.

Mnogo godina kasnije ostala sam trudna i morala sam mirovati u krevetu četiri i pol mjeseca. Tijekom tog razdoblja pročitala sam bezbroj knjiga o roditeljstvu pokušavajući se pripremiti za ono što mi se činilo kao najstrašnije putovanje u životu. Ali nakon rođenja moje kćeri dogodilo se nešto zanimljivo. Počela sam više vjerovati savjetima svoje danske obitelji i prijatelja nego svemu što sam pročitala u knjigama. Njihovi su prijedlozi uvijek imali više smisla i, što je najvažnije, bili su učinkoviti. Na kraju sam prestala čitati knjige o roditeljstvu, a »danski način« koji su svi oko mene poznavali postao je moja službena filozofija roditeljstva.

Jednog dana, čitajući novine, vidjela sam da je Danska proglašena najsretnijom zemljom na svijetu prema OECD-u (Organizaciji za gospodarsku suradnju i razvoj). I ne samo te godine. Više od četrdeset godina zaredom bila je među prve tri. Bila sam zatečena. Ja sam Amerikanka i moja je zemlja opsjednuta srećom. Postoje tisuće knjiga i programa posvećenih toj temi. »Potraga za srećom« doslovno je zapisana u američkoj Deklaraciji o nezavisnosti, a ipak uglavnom postižemo prilično niske rezultate na ljestvicama sreće. Koja je bila tajna Danaca i zašto za to nije znalo više ljudi?

Tada mi je sinulo. *Mora biti do odgoja*, pomislila sam. Sretna djeca odrastaju u sretne odrasle ljude koji odgajaju sretnu djecu — i tako ukrug. Mene je to toliko promijenilo, i kao roditelja i kao osobu, da sam znala da može pomoći i drugima.

Pitala sam prijateljicu, dansku psihoterapeutkinju, postoji li vodič za danski način odgoja i — prema njezinim saznanjima — nije postojao. I tako smo zajedno otkrile i definirale glavna načela danskog odgoja unutar akronima P. A. R. E. N. T. (engl. *parent* znači roditelj; odgajati): *Play* — igra, *Authenticity* — autentičnost, *Reframing* — preoblikovanje, *Empathy* — empatija, *No ultimatums* — bez ultimatumata, i *Togetherness* + *Hygge* — zajedništvo i *hygge*.

Ova teorija danas je dobro poznata, a naša knjiga *Danski odgoj djece* objavljena je u više od trideset i tri zemlje, dio je nastave na sveučilištima, citira se u brojnim znanstvenim radovima i — što

je najvažnije — služi kao pouzdan izvor informacija roditeljima diljem svijeta. Temelji se na godinama istraživanja, relevantnim studijama i podacima o danskom školskom sustavu i društvu, kao i na osobnom i stručnom iskustvu roditelja, psihologa i učitelja. Većina kaže da to nije samo knjiga za roditelje nego i za bake i djedove, učitelje, ljude koji rade s djecom i one bez djece.

Ali kako tu teoriju primijeniti u praksi?

Dva su pitanja koja mi uvijek postavljaju kad držim predavanja i vodim radionice: »Funkcionira li to kod ljudi koji ne žive u Danskoj?« i »Sviđa mi se teorija, ali kako je primijeniti u stvarnom životu?« Odgovor na prvo pitanje je: da! Naime, niz godina nisam živjela u Danskoj dok sam odgajala svoju djecu. Iz prve ruke znam koliko je teško mijenjati vlastite navike i kulturna uvjerenja kada se osoba svakodnevno suočava s izazovima roditeljstva u drugoj zemlji. Upravo zato i znam da djeluje.

Drugo pitanje dijelom je razlog zbog kojeg je nastala ova knjiga. Potaknulo me da stvorim sveobuhvatan vodič koji detaljnije opisuje danski model roditeljstva i daje uvid u način na koji Danci potiču djecu na obavljanje kućanskih poslova, zajedničko kuhanje, večernje rutine i još mnogo toga. Knjiga istražuje kako se Danci nose s emocionalnim ispadima kod male djece, sukobima s tinejdžerima i pitanjem koje danas mnogima zaokuplja misli: što je s provođenjem vremena pred ekranima? Zamolila sam svoju prijateljicu Camillu Semlov Andersson, dansku obiteljsku terapeutkinju s više od dvadeset pet godina iskustva u radu na području danskog načina života i odgoja, da mi pomogne oblikovati sve savjete, aktivnosti, filozofiju i prijedloge u vodič kojim se može koristiti bilo tko, bilo gdje u svijetu.

Model odgoja P. A. R. E. N. T. meni je iznimno pomogao te i dalje pomaže mnogim roditeljima diljem svijeta. Nadamo se da će pomoći i vama.

Model P. A. R. E. N. T. — sažetak

Za one koji nisu upoznati s *Danskim odgojem djece*, evo kratkog sažetka modela P. A. R. E. N. T.

Play — igra

Igra se u Danskoj smatra odgojnom metodom još od 1871. godine. Po njihovu je mišljenju to najvažnija aktivnost kojom se dijete može baviti. To je način na koji dijete prirodno uči, opušta se i obrađuje svakodnevna iskustva. Dokazano je da igra potiče razvoj nekih od najvažnijih životnih vještina, uključujući empatiju, kritičko razmišljanje, kreativnost, samokontrolu i otpornost. Također pomaže u razvoju vještina pregovaranja i mehanizama suočavanja sa stresom. U mnogim sredinama igra je uklonjena iz škola i domova, a zamijenile su je akademske obaveze i aktivnosti koje vode odrasli. Istovremeno, u mnogim se zemljama bilježi porast anksioznosti i depresije, a istraživanja upućuju na povezanost tih dviju pojava.

Ako djeci damo više vremena za nestrukturiranu igru, smanjujemo im stres, stvaramo veću povezanost s njima i nje-gujemo njihovu dobrobit. Ključ je u tome da, kao što to čine u Danskoj, vjerujemo u iznimnu moć igre i da se oslobodimo uvjerenja da djeca moraju »dokazivati« odraslima da uče. To svima smanjuje stres, djeci omogućuje da uče na prirodan način i čini obitelji sretnijima.

Authenticity — autentičnost

Danci su vrlo iskreni prema svojoj djeci u svim aspektima života. To znači da o svemu razgovaraju otvoreno, primjereno njihovoj dobi, te da djeci jasno daju do znanja da su sve emocije u redu.

Ne postoje dobre ili loše emocije, nego postoje samo emocije, i sve ih trebamo upoznati. Autentičnost znači prije svega biti iskren prema sebi, a zatim i prema djeci, bez uljepšavanja stvarnosti. Kada djeca nauče da su sve emocije normalne i da mogu vjerovati vlastitim osjećajima, njihov unutarnji kompas postaje snažniji i usklađen s njihovom osobnom istinom.

Djeci ne trebaju savršeni roditelji — trebaju im emocionalno iskreni roditelji. Autentičnost je također usko povezana s načinom na koji pohvaljujemo djecu. Skromnost je vrlo važna vrijednost u Danskoj, a danski roditelji nastoje pohvaliti trud, a ne rezultat, kako bi djeca razumjela da je cilj savladavanje nečega, a ne da su u tome »najbolja«. Istraživanja pokazuju da djeca koju se često pohvaljuje zbog rezultata ili zato što su »pametna« mogu postati nesigurna jer se boje pogriješiti ili izgubiti status »pametnog djeteta«. Djeca koju odrasli hvale zbog uloženog truda obično nastavljaju dalje unatoč preprekama ili neuspjehu te su otpornija.

Reframing — preoblikovanje

Preoblikovanje se odnosi na traženje pozitivnih detalja u inače negativnoj situaciji, promjenu načina na koji koristimo negativne izraze i manje crno-bijelog razmišljanja. Riječi koje koristimo utječu na to kako se osjećamo. Preoblikovanje ne znači gledati svijet kroz ružičaste naočale niti poricati da negativnost postoji, nego uočiti bolje aspekte na koje se možemo usmjeriti.

Na primjer, većina onoga što mislimo o sebi najčešće potječe iz djetinjstva: »Nisam dobar u matematici«, »Lijen sam« i slično. To su često načini na koje su nas roditelji nesvjesno označili, a mi to onda prenosimo na vlastitu djecu: »Nije dobra u sportu«, »Agresivan je«, »Lijena je«. Ono čega nismo svjesni jest da te »oznake« često postaju samoispunjavajuća proročanstva. Djeca misle da, ako

roditelji kažu da su takva, onda to mora biti istina. Preoblikovanje znači izbjegavati negativne oznake, gledati dijete odvojeno od njegova ponašanja i stvarati pozitivnu atmosferu. Umjesto da kažemo: »On je tvrdoglav«, možemo reći: »On je uporan.« Umjesto: »Mrzim svoju svekrvu«, možemo reći: »Ne slažem se uvijek s njom, ali odlična je s djecom.«

Preoblikovanje zahtijeva vježbu, ali vrlo je korisna vještina kada znamo pronaći i usmjeriti se na ono što je bolje u naizgled negativnoj situaciji. To vrijedi u roditeljstvu, na poslu i u odnosima prema sebi i drugima. Riječ je o nečemu što mi moramo naučiti, ali naša će djeca to prirodno činiti dok odrastaju, što može snažno utjecati na njihov osjećaj sreće i dobrobiti.

Empathy — empatija

Empatija je sposobnost da se stavimo u tuđu kožu i usko je povezana s osjećajem dobrobiti.

Svi se rađamo s tom sposobnošću, ali moramo naučiti kako povezati te dvije strane. Danska je proglašena jednom od najempatičnijih zemalja na svijetu jer se empatija smatra jednom od najvažnijih stvari koje roditelj može prenijeti djetetu govorom i ponašanjem. U danskim školama empatija se poučava od treće do šesnaeste godine, s ciljem da djeca nauče razumjeti sve emocije, osjetiti kako se drugi osjećaju i uočavati dobro u drugima.

Empatija znači prepoznati kako se dijete osjeća i pomoći mu da svoje osjećaje izrazi riječima, umjesto da ih zanemarimo. Empatija se može razvijati u svakoj dobi i može pomoći u svemu — od većeg osjećaja sreće do uspjeha na poslu. Budući da empatija djeluje istim moždanim putevima kao i oprost, važna je za stvaranje zdravih i smislenih odnosa.

No ultimatums — bez ultimatum

U Danskoj je stil odgoja vrlo demokratski. To je suprotno autoritarnom stilu, koji podrazumijeva kontrolu i pristup »bit će kako ja kažem ili nikako«, a koji je uobičajen u mnogim zemljama. Danci ne žele da ih se njihova djeca i na koji način boje. Tjelesno kažnjavanje nezakonito je već više od dvadeset i pet godina te se u Danskoj smatra neprihvatljivim načinom odgoja. Vikanje, deranje i ultimatum također se izbjegavaju jer potiču strah, a ne poštovanje.

Danci roditeljsku ulogu vide kao svjetionik, a ne kao zatvorskog nadzornika. Roditelji šalju djeci jasne i dosljedne signale kako bi ona mogla naučiti snalaziti se na svojem životnom putu. Pristup »bez ultimatum« pomaže roditeljima izbjeći borbu za moć i smanjuje vjerojatnost da odmah dođe do sukoba s djecom. Riječ je o traženju rješenja tako da su svi na dobitku, umjesto da netko pobjeđuje, a netko gubi, što često znači da svi na kraju izgube. Odgoj na temelju straha stvara strah, a ne poštovanje. Često je dovoljno biti svjestan temeljnih vrijednosti koje želimo prenijeti (to je ono što često nazivam glavnim smjernicama odgoja), postaviti blage, ali jasne granice i koristiti promišljen jezik i ton. Glavni je moto: »Uči poštovanju, pokazuj poštovanje — i poštovat će te.«

Togetherness and hygge — zajedništvo i hygge

Hygge potječe od staronordijske riječi *hygga*, što znači »utješiti«. Odnosi se na ugodno vrijeme provedeno zajedno, ali još više od toga, riječ je o *svjesnosti* da je takvo vrijeme posebno i da ga treba tako i doživljavati. U osnovi, to je vrijeme provedeno zajedno, bez drame. *Hygge* nije samo fizički prostor nego više psihološki prostor koji stvaramo za sebe i za obitelj.

Zamislite da ulazite u taj *hygge* prostor sa svojim djetetom ili obitelji — možda dok večerate, igrate se ili šecete — i da

pritom ostavljate stres, prigovaraje, ljutnju i negativnost ispred vrata, kao što skidate kaput i cipele. Na taj način stvarate prijeko potreban predah i utočište od životnog stresa. Možete biti pod stresom u svim drugim trenucima, ali u tim trenucima nastojite biti prisutni. To nije vrijeme »za sebe«, nego »za nas«, i u mnogim kulturama to nije prirodno. Ukratko, taj psihološki prostor pruža zaklon od vanjskog svijeta, a djeca jako vole provoditi vrijeme s roditeljima bez drame. Što ga više prakticirate, to postaje lakše. *Hygge* nije *mindfulness* (prisutnost pojedinca u trenutku) – to je *we-fulness*, vrijeme za *nas* (prisutnost u odnosu).

Kako se koristiti ovom knjigom

Model P. A. R. E. N. T. — zeleni scenarij

Roditeljstvo je jedan od najtežih poslova na svijetu. Osim što pokušavamo biti osoba kakva želimo biti za svoju djecu, istovremeno moramo održavati kućanstvo kako bi funkcioniralo. To se često može činiti kao stalna borba. Prisjetimo se grčkog mita o Sizifu, koji je bio prisiljen neprestano gurati kamen uzbrdo – ti svakodnevni zadaci mogu djelovati jednolično i naporno, a često padaju na leđa jednog roditelja. Vučemo svoju djecu za sobom nadajući se da će se dobro ponašati i ne uzrokovati probleme. Nudimo im oblike zabave koji im odvlače pozornost kako bismo bili učinkovitiji i obavili što trebamo bez prekidanja ili im nesvjesno zapovijedamo prijetnjama i ultimatumima.

Iako je to potpuno razumljivo – osobito kada smo umorni i pod stresom – može se pretvoriti u nesvjesni obrazac ponašanja. Svi smo odrasli s određenim predodžbama o odnosu roditelja i djeteta, oblikovanim vlastitom kulturom i odgojem. Djeca su se u prošlosti smatrala manjima i manje sposobnima od odraslih, pa se vjerovalo da moraju slušati odrasle pod svaku

cijenu. To je više odnos subjekta i objekta. Zbog tih nesvjesnih uvjerenja lako je upasti u naviku vikanja ili zahtijevanja jer to je za mnoge od nas bilo uobičajeno dok smo odrastali.

Danski pristup, s druge strane, temelji se na gledanju djece kao potpuno sposobnih ljudi od vrlo rane dobi i kao pojedinaca koje treba slušati i uključivati u razgovor kako bi se međusobno surađivalo. To je odnos subjekta i subjekta, a ne odnos koji se temelji na moći (»Radit ćeš što ti kažem jer ja sam glavni i imam moć«). Nema sumnje da kao odrasli imamo moć, ali važno je kako tu moć koristimo. Danski roditelji smatraju da imaju odgovornost koristiti se tom moći odgovorno – tako da djecu tretiraju s poštovanjem, a ne kao objekte. To je krug poštovanja koje se vraća. Nije uvijek lako postupati na taj način, posebno ako sami nismo tako odgajani, pa može biti vrlo korisno imati neku vrstu »emocionalnog scenarija« na koji se možemo osloniti.

Alfred Hitchcock, poznati pisac i redatelj mnogih filmova, bio je poznat po tome što je pri pisanju koristio dva scenarija. Jedan se zvao »plavi scenarij«, a drugi »zeleni scenarij«. Plavi scenarij opisivao je što će se fizički događati u filmu, a zeleni scenarij što želi da publika osjeća.

To je vrlo zanimljiv način za preoblikovanje pogleda na svakodnevne aktivnosti, rutine i obaveze kao roditelja. Što kad bismo na svoj popis zadataka gledali kao na plavi scenarij – što treba napraviti – a na svoj popis kakvi želimo biti kao na zeleni scenarij – kako se želimo ponašati i osjećati u odnosu sa svojom djecom?

Cilj ove knjige jest pomoći roditeljima da razvijaju svoj zeleni scenarij kad god je to moguće.

Knjiga je podijeljena u tri dijela: »Svakodnevne aktivnosti«, »Rutine« i »Zabava«.

Svako poglavlje počinje uobičajenom zamkom roditeljstva, a zatim slijedi pregled poglavlja koji se temelji na modelu

P. A. R. E. N. T. — našem zelenom scenariju — kako biste se pripremili za ono što slijedi. Svaka tema donosi jednostavne aktivnosti, jezične savjete, načine kako izbjeći emocionalne ispade, ideje za preoblikovanje, prijedloge za poticanje empatije, *hygge* savjete i uvide u dansku filozofiju roditeljstva. Obuhvatit ćemo sljedeće dobne skupine:

najmanja djeca (0 — 3 godine)

mala djeca (4 — 6 godina)

starija djeca (7 — 10 godina)

predtinejdžeri i tinejdžeri (11 — 16 godina).

Knjigu možete čitati cijelu ili preskakati stranice kako biste došli do dijelova koji se odnose na vaše dijete ili djecu. Preporučuje se da pročitate uvode i barem dvije dobne skupine zajedno sa savjetima prema modelu P. A. R. E. N. T. jer se ponašanja često preklapaju, ovisno o mjestu u kojem živite.

Istraživanja pokazuju da je važnija kvaliteta vremena koje provodite s djecom nego količina. Mnogi si roditelji predbacuju da se ne trude dovoljno, ali ako uspijete pronaći samo deset ili dvadeset minuta dnevno koje ćete posvetiti tome da ste stvarno prisutni uz svoju djecu, to je dovoljno. A ako ni to ne uspijete, i to je u redu. Važno je truditi se. Voljela bih da roditelji svakodnevnne obaveze ne doživljavaju kao prepreke, nego kao prilike za kvalitetno zajedničko vrijeme. Ne postoji čarobni štapić kad je roditeljstvo u pitanju, ali danski način odgoja doista funkcionira. Ključ je u tome da nije presudno samo ono što radimo nego i to da smo *zajedno*. Riječ je o promjeni načina razmišljanja, što je moguće usvojiti bilo gdje u svijetu. Potrebno je samo malo svjesnosti i namjere da se to provede.

Želim naglasiti da Danska nije utopija i da stil roditeljstva nije jedini razlog zašto su Danci sretni. Kao i svaka zemlja, i

oni imaju svoje izazove, a naravno, ima i nesretnih ljudi. No imala sam priliku promatrati svijet iz jedne posve drugačije perspektive – kroz »danske naočale«, da tako kažem, i to mi je potpuno promijenilo pogled na život. Želim vam ponuditi te danske naočale da ih i sami isprobate, i ako na bilo što počnete drugačije gledati, to će već biti uspjeh.



PRVI DIO

SVAKODNEVNE AKTIVNOSTI

Kao roditelji, često vjerujemo da kvalitetno provedeno vrijeme s djecom podrazumijeva skupe izlete ili posebne aktivnosti, no to ne može biti dalje od istine. U Danskoj većina roditelja ulaže velik napor pretvarajući svakodnevne aktivnosti u prilike za povezivanje, suradnju i stvaranje *hygge* osjećaja, umjesto da ih smatraju preprekama. Nije riječ o tome što moram obaviti, nego o tome što možemo učiniti *zajedno*. Radi se o tome da obitelj gledamo kao tim u kojem svatko ima svoju ulogu. Danci su vrlo svjesni da djeca, od rane dobi, vole biti s mamom i tatom — pomagati im, oponašati ih i igrati se — te da je bolje uključiti ih što ranije u aktivnosti.

Zajedničko kuhanje, kupnja, obroci i obavljanje kućanskih poslova ne samo da poboljšavaju obiteljske veze nego i daju djeci priliku da se osjećaju kao da doprinose obitelji. Danski roditelji smatraju da je to za djecu vrlo važno. To potiče dubok osjećaj

samopoštovanja jer se djeca osjećaju istinski cijenjeno i potrebno. U istraživanju *Harvard Grant*, jednom od najdugotrajnijih longitudinalnih istraživanja u povijesti (u trajanju od 75 godina, od 1930. do danas), istraživači su otkrili dvije stvari koje su potrebne za uspjeh. Prva je ljubav, a druga radne navike. Prema iskustvima 724 vrlo uspješne osobe uključene u istraživanje, sudjelovanje u kućanskim poslovima i obavljanje tih poslova u djetinjstvu bilo je ključ njihova uspjeha. Naučiti kako dobro surađivati i biti dio tima korisno je tijekom cijelog života: kod kuće, u školi, na poslu i u ljubavi.

Djeca koja su ozbiljno shvaćena u svakodnevnim aktivnostima imaju brojne koristi. Ovakva uključenost značajno smanjuje depresiju, tjeskobu i druge mentalne poteškoće te poboljšava rječnik i sposobnost rješavanja problema. Takva djeca postižu bolje rezultate u školi i imaju manje problema u ponašanju. Ovo zajedničko vrijeme pruža priliku za izražavanje potisnutih emocija koje djeca možda inače ne bi mogla iskazati i pomaže im da ih obrađuju.

Stvarnost je takva da smo sretniji kad rad doživljavamo kao slobodan izbor, a ne kao prisilnu obavezu. Tako svakodnevni zadaci postaju zabavniji i smisleniji. Igramo za isti tim, sa zajedničkim ciljem da se međusobno brinemo jedni o drugima s poštovanjem. To svima daje veću motivaciju. Prilagodбом vlastitog načina razmišljanja onome što nazivamo zelenim roditeljskim scenarijem — kakvi želimo *biti* s djecom, a ne što sve *moramo napraviti* — možemo krenuti prema ispunjenijem i sretnijem obiteljskom životu.