

Lindsay C. Gibson

Kako odgojiti emocionalno zrelo dijete



**Roditeljski vodič za cjeloživotnu sreću
i uspjeh djeteta**

S engleskoga prevela
Lea Hlad Salijević

PULS

Za Skipa, *sine qua non* mog života
i
Cartera, koji ne prihvaća ništa manje od mojeg najboljeg



Bilješka autorice

OVO JE DJELO namijenjeno kao vodič roditeljima za poticanje emocionalnog sazrijevanja djeteta, a temelji se na mojem istraživanju, kliničkom radu i osobnom iskustvu. Ni u kojem slučaju ne služi kao zamjena za psihoterapiju ili stručno savjetovanje. Za svako sumnjivo ponašanje ili simptome djeteta uvijek treba uputiti na stručnu procjenu.

Sve su priče o stvarnim osobama, no identiteti i imena promijenjeni su radi povjerljivosti podataka. Neke su priče dorađene radi jasnoće i sažetosti.

Kako je riječ o vodiču za roditelje, a ne o akademskom djelu, korišteni izvori obuhvaćaju i primarne i sekundarne materijale. Čitatelji koji žele dodatno istražiti primarne izvore navedene u sekundarnim materijalima mogu te reference pronaći

Lindsay C. Gibson

u njihovim bibliografijama i kazalima. Popis preporučene literature o roditeljstvu nalazi se na kraju knjige.



Sadržaj

Zašto baš ova knjiga?	11
------------------------------------	----

Uvod

Što čini emocionalnu zrelost toliko važnom?	15
---	----

1. poglavlje

Vaša uloga kao roditelja	29
--------------------------------	----

2. poglavlje

Uloga vašeg djeteta.	57
---------------------------	----

3. poglavlje

Sedam roditeljskih stavova za razvoj zrelosti	72
---	----

4. poglavlje

Što je potrebno bebama za emocionalno sazrijevanje	90
--	----

5. poglavlje

Što je potrebno malom djetetu za emocionalno sazrijevanje..	114
---	-----

6. poglavlje

Što je potrebno djetetu predškolske dobi
za emocionalno sazrijevanje 140

7. poglavlje

Što je potrebno djetetu školske dobi
za emocionalno sazrijevanje 172

8. poglavlje

Što je potrebno tinejdžeru za emocionalno sazrijevanje ... 221

9. poglavlje

Bez iznimke: Dvanaest roditeljskih ponašanja
koja treba izbjegavati..... 276

10. poglavlje

Zašto ne morate biti savršeni 307

Pogovor..... 321

Zahvale 323

Preporučena literatura 327

Odabrana bibliografija..... 331

Bilješke..... 345

Kazalo 374



Zašto baš ova knjiga?

ŽELIM VAM POKAZATI kako imati pozitivan odnos sa svojim djetetom tijekom cijelog života. Već sama emocionalna prisutnost od početka može pomoći da se vi i vaše dijete radujete jedno drugome cijeli život. Iako u početku polazite od vrlo različitih životnih faza, vi i vaše dijete možete razviti odrasli odnos obilježen uzajamnom privrženošću i poštovanjem. Želim da vaša ljubav nastavi hraniti i vas i vaše dijete, dugo nakon što ono započne vlastiti život.

Ova će vam knjiga također pomoći da vjerujete u sebe kao roditelja i prepoznate stvarni razmjer svega što dajete svojem djetetu. To ćemo postići ne samo učenjem kako razvijati emocionalnu zrelost vašeg djeteta nego i uočavanjem onoga što već radite kako treba i poticanjem tih ponašanja.

Uobičajena je zabluda da roditelji kupuju knjige o roditeljstvu zato što traže bolje metode. Mislim da je posrijedi nešto dublje. Vjerujem da se mnogi roditelji koji kupuju takve knjige boje da neće biti dobri roditelji i da to neće otkriti sve dok ne bude prekasno. Brine ih da bi mogli podbaciti u ovom najvažnijem području života.

Možda se brinete kako biti idealan roditelj. Ja sam ovdje da vam preporučim ostvariviji i važniji cilj: *kako izbjeći da se vaše dijete osjeća usamljeno, nevoljeno ili neshvaćeno*. Ako se tome posvetite, njegovo će se emocionalno sazrijevanje odvijati samo od sebe i neće biti važno što drugi misle o vašem roditeljstvu niti kako ste do toga došli. Iako će vaše dijete ponekad svejedno osjetiti te teške osjećaje, ova će vam knjiga pomoći da to ne bude zato što niste znali što učiniti ili vam nije bilo jasno koji je cilj. Vašem djetetu uopće nije važno jeste li uzor savršenog roditeljstva; ono samo želi da s njim održavate blizak i posvećen odnos. Ako ga promatrate i slušate, na svakom će vam koraku pokazivati idete li u dobrom smjeru.

Sve što trebate učiniti jest odreći se dijela svog ega i prihvatiti da je u svakoj dobi vaše dijete najbolji vodič prema onome što mu je najpotrebnije. Kao bebe žele da budete potpuno povezani s njima. Kao tinejdžeri žele da prihvatite da ne pripadaju vama i da ne mogu željeti iste stvari ni razmišljati na isti način kao vi. To je zahtjevan proces učenja jer se od vas traži da u mnogo različitih situacija reagirate promišljeno. No ako razumijete kako se osnovna pravila vašeg odnosa trebaju mijenjati u različitim razdobljima, vaše se dijete neće osjećati neshvaćeno ni usamljeno.

Dok nastojimo zadovoljiti njihove potrebe, može nam biti teško priznati samima sebi koliko i mi emocionalno trebamo svoju djecu. Znamo da djeca ovise o našoj ljubavi i pažnji, ali lako previdimo koliko smo i sami emocionalno ovisni o njihovoj ljubavi. Usredotočeni smo na ispunjavanje roditeljskih i

obiteljskih obveza (na kraju krajeva, trudimo se ne zakazati) pa najčešće nemamo vremena razmišljati o tome koliko su nam djeca emocionalno potrebna. Ipak, važno je o tome promisliti.

Kad priznamo koliko smo zapravo emocionalno ranjivi u toj bliskosti s djetetom, svojim roditeljskim obvezama možemo pristupiti s pažnjom i zahvalnošću. Možemo prestati uzimati zdravo za gotovo ideju da imamo pravo na ljubav svojega djeteta samo zato što smo roditelji. Takav realističan i nenametljiv stav čini nas osjetljivima na osjećaje svoje djece i obzirnima prema njihovim mislima, čime se smanjuje vjerojatnost da ćemo se kasnije udaljiti. Način na koji se odnosite prema njima dok su mali temelj je snažnog, cjeloživotnog odnosa uzajamnog poštovanja i privrženosti u djetetovoj odrasloj dobi.

Duboko u sebi imamo potrebu da nas naša djeca vole, da nas podsjetu na radost i da naš život čine smislenijim, ne samo kako bismo ispunili svoju roditeljsku ulogu nego i kako bismo zadovoljili vlastite duboke emocionalne potrebe. Ludo smo zaljubljeni u ta mala bića koja nas nevino obožavaju i trebaju kao nitko prije. To što primamo ljubav svojega djeteta ispunjava nas na poseban način. U ovoj ćemo knjizi naučiti kako održavati i razvijati tu povezanost u svakoj životnoj fazi.

U ovoj knjizi koristim izraz »vaše dijete«, ali pod time mislim na sve koji skrbe o nekom djetetu, vole ga i sudjeluju u njegovu odrastanju, poput baka i djedova, udomitelja, teta, stričeva i ujaka ili bliskih obiteljskih prijatelja. Pravo se roditeljstvo određuje kvalitetom vaše posvećenosti djetetu i može ga pružiti svatko tko prepoznaje djetetove potrebe i odgovara na njih.

Neki roditelji imaju stav da su njihova djeca dužna biti odana i puna ljubavi, bez obzira na to kako se oni sami ponašaju. Ponašaju se kao da su zaštićeni svojom ulogom autoriteta pa zaobilaze pitanje sviđaju li se svojoj djeci i vjeruju li im ona. Umjesto da razmišljaju kako odnos između roditelja i djeteta učiniti obostrano ispunjavajućim, takvi se roditelji ponašaju kao da je dijete tu da ih sluša i da oni nemaju što naučiti od njega.

No ako roditelji od djeteta *zahtijevaju* odanost i poštovanje umjesto da ih *zasluže*, odnos će se početi narušavati u adolescenciji, kada djetetov sve izraženiji osjećaj identiteta i neovisnosti uzrokuje da dijete treba roditelja manje nego što roditelj možda treba dijete. Takvo dijete može nastaviti održavati kontakt i u odrasloj dobi, ali to možda čini iz osjećaja obveze ili krivnje, a ne iz ljubavi i radosti. Ono što većina roditelja zapravo želi jest da ljubav teče u oba smjera, a to je moguće samo ako roditelji izgrade uzajamno ispunjavajući odnos pun poštovanja sa svojim djetetom.

To zahtijeva emocionalno zrele stavove roditelja, stavove koje svi možemo naučiti, bez obzira na vlastita iskustva odrastanja. Djeca nisu jedina koja imaju mozak podložan promjenama; i odrasli imaju neuroplastičnost te se razvijaju zahvaljujući iskustvima. Kada si postavite cilj da se prema djetetu odnosite na načine koji potiču emocionalnu zrelost i štite ga od emocionalne usamljenosti, vidjet ćete kako i vaša vlastita zrelost raste. Ne trebaju vam godine terapije, iako ona svakako može pomoći, da biste svoj odnos s djetetom usmjerili prema uzajamnom razvoju i povjerenju.

Ako su vaši roditelji pokazivali znakove emocionalne nezrelosti, možda se pitate kako osigurati da ne prenesete dalje njihove pogreške. Radila sam s ljudima na terapiji koji su se toliko bojali da nisu dovoljno vrijedni ljubavi da su strahovali kako ih vlastita djeca neće voljeti. Radila sam i s ljudima koji nisu željeli imati djecu jer su se bojali da bi mogli ponoviti štetne obrasce roditeljstva koje su sami doživjeli.

No odgojiti emocionalno zrelo dijete ne znači da morate riješiti svaki problem u svom životu ili odnosu s vlastitim roditeljima. Dovoljno je biti svjestan utjecaja vlastite prošlosti, preispitivati svoje reakcije i odnositi se prema djetetu kao prema osjetljivoj osobi koja također ima osjećaje. Zapravo je prilično jednostavno. Sve što trebate učiniti jest odnositi se prema svom djetetu kao prema dragom prijatelju kojeg želite zadržati.



Uvod

Što čini emocionalnu zrelost toliko važnom?

DOBRO RODITELJSTVO NE znači samo zadovoljavati djetetove potrebe; riječ je i o tome da pronađete stil roditeljstva koji vas ne iscrpljuje. Stvarni život neprestano je ispriječen između nas i onoga kakvi bismo željeli biti kao roditelji. Neprestano nas izbacuje iz ravnoteže upravo kad pomislimo da smo sve doveli u red. Od koristi je imati širu sliku o tome što vašem djetetu treba s emocionalne strane i kako mu to pružiti. Kada razvoj svojega djeteta počnete promatrati kroz prizmu emocionalne zrelosti, usmjeravat ćete svoje roditeljstvo prema najboljem mogućem ishodu i mnogi će se detalji riješiti sami od sebe.

Emocionalno sazrijevanje omogućuje vašem djetetu da izraste u odraslu osobu koja se može nositi sa svojim emocijama, voljeti druge, suočavati se sa stvarnošću i pronaći smisao u životu. Da bi do toga došlo, nije važno samo što *činite* s djetetom nego i kako

ga *doživljavate*. U ovoj ćete knjizi upoznati ključne roditeljske stavove koji podupiru emocionalno sazrijevanje djeteta, kao i neke reakcije koje je bolje izbjegavati jer mogu uzrokovati poteškoće. Saznat ćete što možete očekivati od svojega djeteta u različitoj dobi, kao i koje roditeljske reakcije najviše pridonose zdravom psihičkom razvoju.

Važnost emocionalnog sazrijevanja

U suvremenim kulturama usmjerenima na uspjeh ponekad se čini da su najvažnije sposobnosti koje naša djeca trebaju razviti inteligencija i socijalne vještine. No željela bih objasniti važnost emocionalnog razvoja kao same srži onoga što znači biti brižna i visokomotivirana osoba.

Emocije su važan dio unutarnjeg sustava usmjeravanja vašeg djeteta. Visoka inteligencija jest vrijedna, ali samo nam emocije mogu reći što je u životu važno. Razmislite o vlastitim osjećajima: koliko su ulogu imali u najboljim i najgorim odlukama u vašem životu? Koliko su puta emocionalne poteškoće utjecale na vaše odnose? Emocije su u samom središtu našeg života. Ipak, upravo zato što su nam tako bliske te se javljaju i nestaju na tako neizreciv i prolazan način, lako previdimo njihovu važnost.

Emocionalna iskustva ne samo da nam daju energiju i jačaju naš osjećaj svrhe nego su i temelj našeg doživljaja sebe i naših najbližih odnosa s drugima. Emocionalna osviještenost omogućuje nam da brzo shvatimo prirodu situacija i reagiramo trenutačno i intuitivno. Iz toga kako se osjećamo zbog određenih iskustava učimo uzročno-posljedične veze, a snažni osjećaji učvršćuju naša sjećanja. Kada pomažete svojem djetetu da uoči, imenuje i govori o svojim osjećajima, potičete i oblikujete doživljaj sebe te povećavate njegovu sposobnost razumijevanja vlastitog unutarnjeg svijeta. Početne, sirove emocionalne reakcije postupno se pretvaraju

u korisne informacije kako vaše dijete razvija samosvijest i uči prepoznavati što mu osjećaji govore o njemu samome, drugim ljudima i stvarnosti općenito.

Emocionalna zrelost vašeg djeteta nije tek lijep dodatak uspješnom životu; ona je ključna za trajnu sreću, stabilnost i uspjeh u odrasloj dobi. To znam jer sam više od trideset godina radila kao psihoterapeut i provela više od tisuću psiholoških procjena. Iz prve sam ruke vidjela kako nedovoljna emocionalna razvijenost dovodi do brojnih poteškoća u prilagodbi koje narušavaju sposobnost osobe da živi ispunjen i smislen život uz dugotrajne, zadovoljavajuće odnose.

Oduvijek me fascinirala emocionalna nezrelost — velik i često neprepoznat problem koji je očigledan, ali ga ne vidimo. Preuzela sam na sebe zadatak da je objasnim široj javnosti. Napisala sam knjigu *Odrasla djeca emocionalno nezrelih roditelja* na temelju svega što sam naučila o emocionalnoj nezrelosti te je postigla međunarodni uspjeh i dospjela na listu bestselera *New York Timesa*. Ta knjiga i njezini nastavci imali su snažan odjek među ljudima diljem svijeta jer je često teško i iscrpljujuće nositi se s emocionalno nezrelim osobama. Mogu djelovati sasvim uobičajeno, čak i šarmantno, sve dok se s njima ne povežete na dubljoj razini. Moj je rad mnogima pomogao u takvim odnosima, a sada želim to znanje iskoristiti kako bih vam pomogla odgojiti dovoljno emocionalno zrelo dijete, za njegovu i vašu sreću, ali i za dobrobit svijeta.

Kako izgleda emocionalna nezrelost. Kada bebe dođu na svijet, one su mali zamotuljci osjeta koji čekaju da im netko pomogne razumjeti što se događa. Emocije ih preplavljuju, a njihov doživljaj sebe još nije razvijen.

Ako imaju sreće, odrasli koji se o njima brinu zadovoljavaju njihove fizičke potrebe, umiruju ih i vlastitim primjerom pokazuju kako se odnositi prema drugima. Kako djeca odrastaju, njihovi skrbnici pomažu im razviti doživljaj sebe i naučiti kako regulirati emocije tako što ih tješe i povezuju se s njima.

Iz tih ključnih interakcija sa skrbnikom djeca oblikuju prvi doživljaj sebe – unutarnju mentalnu strukturu koja im omogućuje da sebe doživljavaju kao pojedince i pomaže im u regulaciji emocija, pripremajući ih za odnose i realno sagledavanje stvarnosti. U početku je taj doživljaj sebe vrlo egocentričan, vođen neposrednim vlastitim interesom. No s vremenom, kako sazrijeva i postaje složeniji, postaje i empatičniji i objektivniji, sposoban usklađivati vlastite interese s činjenicom da i drugi ljudi imaju svoje stavove i potrebe. Razum, promišljanje o sebi i poštovanje tuđih prava krajnji su izraz emocionalno zrelog sebstva iako se taj razvoj nastavlja tijekom cijelog života.

Ljudi koji odrastu u emocionalno nezrele osobe još nisu izašli iz okvira čiste egocentričnosti i nisu dosegнули tu zrelu, objektivniju razinu sebstva. Previše su zaokupljeni nošenjem s vlastitim snažnim emocionalnim reakcijama da bi uzimali u obzir tuđe osjećaje. Umjesto da uče o stvarnosti i uspostavljaju odnose s drugima, stalno reaguju na vlastite unutarnje potrebe i brige. Njihove nesigurnosti i kronično nezadovoljene potrebe čine da nalikuju osobama s teškom ozljedom koje stalno provjeravaju nije li se stanje pogoršalo. Pokazuju ograničenu sposobnost razumijevanja tuđih osjećaja i gledišta, što dovodi do trajnih poteškoća u odnosima. Kroz život prolaze vođeni nesvjesnim reakcijama, često zanemarujući širu sliku i dugoročne posljedice. Bez dovoljno razvijenog doživljaja sebe uvelike se oslanjaju na uloge i vanjsko ponašanje kako bi njihov život imao smisao. Samopropitivanje im djeluje destabilizirajuće, pa su skloni za svoje probleme kriviti druge i nemaju osobit interes za rast i promjenu.

Budući da ne razumiju vlastita unutarnja iskustva, emocionalno nezrele osobe često su preplavljene emocijama. Umjesto da im služe kao smjernice, emocije preuzimaju kontrolu nad njima. Takve osobe donose preuranjene zaključke ili djeluju impulzivno jer pod stresom njihove nagle emocionalne reakcije lako

nadvladaju sposobnost rasuđivanja. Njihovi osjećaji, a ne svjesne misli, određuju njihovu stvarnost. Ponekad su toliko ograničeni u nošenju s emocijama da iskrivljuju stvarnost kako ne bi morali osjećati neugodu. S neizvjesnošću i nejasnoćama nose se pojednostavnjivanjem, iskrivljujući stvarnost kako bi im se život *činio* lakšim. U mentalnom smislu zanemaruju složenost i razmišljaju preusko i kruto, odbacujući toliko informacija da često završavaju u problemima koje sami stvaraju i u nepotrebnim sukobima s drugima.

Zbog tih ograničenja emocionalno nezrele osobe postaju egocentrične i zaokupljene sobom. Bez dovoljno razvijene samosvijesti ne znaju dijeliti svoj unutarnji svijet i emocionalna iskustva na način koji omogućuje istinski bliske odnose. Emocionalna bliskost i ranjivost uvijek im djeluju pomalo nesigurno, pa često komuniciraju površno i obrambeno. Budući da ih emocije lako preplave, odlaze u krajnosti – udaljuju se od svojih osjećaja ili im se impulzivno prepuštaju. To je zato što nikada nisu naučili regulirati svoje emocije ni graditi doista duboke odnose pune povjerenja.

Kako izgleda dijete koje emocionalno sazrijeva?

Što, dakle, želimo vidjeti kod djeteta koje emocionalno sazrijeva? Vrlo mala djeca koja se dobro razvijaju pokazuju vedrinu, životnost i spremno povjerenje prema bliskim osobama. U njihovim se očima vidi da razvijaju svijest o sebi te da i vas doživljavaju kao stvarnu osobu. Dobro koriste vašu podršku kako bi se umirila te uživaju u nježnosti i emocionalnoj bliskosti. Starija djeca s razinom emocionalne zrelosti koja odgovara njihovoj dobi znaju prepoznati i izraziti svoje osjećaje te se osjećaju slobodno potražiti utjehu i pomoć kada im je potrebna. U stanju su održavati emocionalnu stabilnost *unutar granica primjerenih svojoj dobi* i prirodno pokazuju empatiju prema

drugima. Imaju smisao za humor i uživaju u mašti, ali po potrebi počinju razmišljati razumnije i realnije. Kako sazrijevaju, prelaze od isključivo reaktivnog ponašanja prema sposobnosti da zastanu i donesu odluku. Vole smišljati projekte i postavljati male ciljeve. Uživaju u dobrim odnosima s drugima, a kasnije razvijaju i osjećaj za pravednost i moralno ponašanje.

U bliskim odnosima djeca koja uspješno sazrijevaju izražavaju se spontano i pokazujući brigu za sebe: mogu reći ne ako nešto ne žele i očekuju da ih se ozbiljno shvati kada se zauzmu za sebe. Cijene prijatelje i imaju dobar osjećaj za to s kim se vrijedi sprijateljiti te — iako nisu imuna na pritisak okoline — nisu pretjerano podložna nagovaranju vršnjaka. Takva djeca osjećaju se ugodno i opušteno slobodno izražavajući pozitivne emocije, poput radosti, ljubavi i zaigranosti.

Jedna od najvažnijih stvari koje treba imati na umu kad je riječ o vlastitom djetetu jest da ono nije mala odrasla osoba, nego nezrelo biće koje iskustva doživljava drukčije od odraslih. Pomoću ove knjige naučit ćete kako se prilagoditi razini razvoja djetetova mozga te razumjeti što u pojedinoj fazi možete, a što ne možete očekivati od njega i zašto. Moći ćete prepoznati kada se djeca ponašaju neizbježno nezrelo, a ne »loše«, i naučit ćete kako ispraviti vlastite pogreške kada pogrešno protumačite djetetovo ponašanje.

Važnost zadovoljavanja djetetovih emocionalnih potreba

Djetetove su potrebe jednostavne, ali duboke. Srećom, iako su snažne i neposredne, nije ih teško zadovoljiti kada skrbnici znaju kako reagirati. Mnogo toga utječe na kvalitetu budućnosti vašeg djeteta, ali njegova emocionalna povezanost s vama ima središnje mjesto. Neka su djeca introvertirana, neka ekstrovertirana, s različitim stupnjevima potrebe za društvom, no u osnovi im je svima

potrebna kvalitetna povezanost s *vama* na dovoljno dubokoj razini. To je temelj na kojem počiva sve ostalo.

Potrebno im je da osjećaju kako ih doživljavate kao osobe i da vam je stalo do njihova unutarnjeg stanja. Osjećaj da su viđeni i da vam je stalo do njih zadovoljava njihove razvojne potrebe za sigurnošću i psihičkom podrškom. Osjećaj da su shvaćeni i prihvaćeni takvi kakvi jesu ne daje im samo emocionalnu sigurnost nego im pomaže i da se osjećaju vrijednima.

Ta roditeljeva emocionalna podrška i prihvaćanje od presudne su važnosti. Visoke razine stresa u djetinjstvu i nedostatak emocionalne podrške odavno se povezuju s lošijim ishodima mentalnog zdravlja djece i poteškoćama u regulaciji emocija. S druge strane, pouzdani odnosi koji pružaju povezanost i podršku imaju zaštitnu ulogu, uz manje problema s mentalnim zdravljem i prilagodbom kasnije u životu. Ništa ne jamči u potpunosti da se takvi problemi kasnije neće pojaviti, ali uz roditelje kojima dijete vjeruje i koji nastoje odgovoriti na njegove emocionalne potrebe mnogo je vjerojatnije da će dijete usvojiti dobre načine nošenja s teškoćama.

Ispunjavanje djetetovih potreba ne znači da će ono postati razmaženo

Pokazivati brigu za to kako se dijete osjeća zvuči tako jednostavno, zar ne? Ipak, dugo je postojala tradicija upozoravanja roditelja da ne popuštaju pred djetetovim »zahtjevima« i da ne budu preblagi u svojim reakcijama. Brze i suosjećajne reakcije na djetetovu uznemirenost često su bile na lošem glasu kao pretjerano popustljive, kao oblik razmaženosti. No bebe i mala djeca ne znaju biti pristojna ni obzirna; svoje potrebe mogu izraziti samo kao zahtjeve.

U nekim se krugovima »stroga ljubav« i dalje smatra znakom čvrstog, načelnog roditeljstva. To proizlazi iz uvjerenja da teškoće,

odricanje i snažno oslanjanje na sebe jačaju osobu. No to vrijedi samo kada je osoba već opremljena psihičkom zrelošću i vještinama da te izazove pretvori u prilike za razvoj. Ne možete ojačati ranjivu osobu uskraćivanjem ili grubim postupanjem, a djeca su istinski ranjiva.

Mnogi se boje da će, ako je roditelj previše emocionalno dostupan ili podržavajući, djeca željna moći to iskoristiti i pokušati potkopati roditeljski autoritet. Istina je da će djeca koja poštuju sebe uvijek ispitivati granice, ali samo kako bi otkrila gdje su te granice, a ne da oslabe roditelje. Djeca ne žele potkopati roditelje; previše ih trebaju.

Zašto će emocionalna zrelost biti sve važnija

Ne možemo znati kakav će svijet dočekati naše dijete u odrasloj dobi, pa ga moramo pripremiti da bude fleksibilno i da se zna brinuti o vlastitim interesima kada za to ima priliku. Više nije prikladno učiti ga da bespogovorno pristaje na nešto, da bude poslušno ili da se uvijek oslanja na autoritet kao izvor smjernica. U budućnosti možda neće postojati nikakve institucionalne nagrade za našu djecu, nikakve pohvalnice ili priznanja, u zamjenu za njihovu odanost i dobro ponašanje.

Ne možemo jamčiti ni da će prava škola ili diploma osigurati djetetovu budućnost. Emocionalna zrelost prednost je u svakom poslu; čini osobu zanimljivijom, ugodnijom za suradnju, pouzdanijom, odgovornijom, razumnijom, etičnijom te sposobnijom za strateško razmišljanje i samostalno rješavanje problema. Takve snalažljive osobe imaju veću vjerojatnost da će ih se odabrati za zahtjevnije uloge i da će napredovati u radnom okruženju, gdje će dodatno razvijati te ključne vještine.

Djeca trebaju odrasti u ljude koji su sposobni uklopiti se u različita okruženja. Kako se radni sustavi brzo mijenjaju u ovoj ekonomiji znanja, vašem će djetetu trebati široko samopouzdanje

i mentalna fleksibilnost koju donosi emocionalna zrelost. Pretjerana usmjerenost na ugađanje roditeljima i drugim autoritetima u djetinjstvu sužava njihovo samopouzdanje i samospoznaju, što im otežava da se osjećaju sigurno kada trebaju misliti samostalno. Osobine emocionalne zrelosti potrebne su u svakom poslu koji zahtijeva spontanu i prilagodljivu interakciju s drugima, a ne samo prilagodbu i pokornost.

Djeca će si u životu stvoriti više mogućnosti ako dobro poznaju sebe, ako su snalažljiva u rješavanju problema, slijede ono što doista žele i imaju zdrav osjećaj da smiju promijeniti smjer kad se pojave bolje prilike. Drugim riječima, dijete koje odraste s osjećajem sigurnosti u odnosima i koje se potiče na razne interese bit će prikladno za radna okruženja u kojima se cijeni prilagodljivost. Uravnotežena, pristupačna i razumna osoba koja pokazuje emocionalnu zrelost privlačit će podršku drugih i nove prilike.

Dajte prednost emocionalnim potrebama, a ne samo učinkovitosti

Život se danas odvija tako brzo da se često odnosimo jedni prema drugima, pa i prema vlastitoj djeci, gotovo isključivo na razini obavljanja zadataka, jedva zastajući da primijetimo kako se druga osoba osjeća. Nehotice se međusobno zanemarujemo samo kako bismo stigli ispuniti sve što se od nas svakodnevno očekuje. Težnja za učinkovitošću govori nam da obavimo ono što treba, popravimo što ne valja i iskoristimo sve što možemo. Ako se tome pridruži i potreba za sigurnošću, pokušat ćemo uštedjeti vrijeme tako da djeci govorimo kakva bi trebala biti, umjesto da otkrivamo tko ona jesu.

Kada učinkovitost i postizanje ciljeva preuzmu glavnu ulogu u odgoju, postajemo usmjereni isključivo na znakove uspjeha. Zaokupljenost usporedbama i učinkovitošću lako nas navodi na

to da zanemarimo unutarnji svijet osjećaja. Emocionalna bliskost s djecom trpi kad upadnemo u takav pretjerano procjenjivački način razmišljanja koji je usmjeren na ishode. Kada kao roditelji prednost dajete emocionalnoj povezanosti, suprotstavljate se tim dehumanizirajućim sklonostima. Svima nam je u dubini potrebno da su naši osjećaji nekome važni.

Zabrinjavajući podaci o porastu problema mentalnog zdravlja kod djece pozivaju nas da se trgnemo: odrasli trebaju posvetiti više pozornosti emocijama svoje djece, njihovim poteškoćama, samopoštovanju i *unutarnjim iskustvima*.

Ovaj svijet može biti težak za osjetljiva dječja srca. Djeca su posebna i duboko osjećajna bića. Nije dovoljno zadovoljiti njihove fizičke potrebe i očekivati da će se zdravo razvijati. Njihove snažne emocije i potreba za povezanošću znače da teško podnose izostanak tuđih reakcija. I odraslima je potreban netko tko će sjesti s njima i u tišini ih saslušati kako bi mogli iznijeti ono što ih muči i osjećati se shvaćeno. Vaše dijete nije ništa drukčije. Vaša emocionalna dostupnost omogućuje djetetu da mu se obraćanje drugima u svrhu ostvarivanja bliskosti čini prirodnim i temeljnim za razvoj povjerenja i otvorenosti u njegovim budućim odnosima.

U natjecateljski nastrojenom društvu, često i uz najbolje namjere, užurban način života i prenatrpan raspored djetetovih aktivnosti mogu zamijeniti mirno zajedničko vrijeme i opušteno svakodnevne trenutke s obitelji. Neplanirano slobodno vrijeme pruža priliku za suosjećanje, emocionalno obnavljanje i igru. Pažljivo slušanje nije moguće u bujici aktivnosti i komunikacije usmjerene na zadatke. Tihi trenuci mirnog zajedničkog bivanja potrebni su kako bi se uravnotežio dan. Da, škola i sport uče našu djecu timskom radu i natjecanju, ali djeci je također potrebno osjetiti da imaju dovoljno slobodnog vremena da nekome mogu povjeriti svoje male, svakodnevne brige.

Odrastanje nije lako i roditelji ne mogu jednostavno pretpostaviti da će zrelost s vremenom doći sama od sebe. Ako s

razumijevanjem reagirate na djetetove životne izazove, učite ga da je vrijedno pažnje i da ima smisla obratiti se drugima kada mu je potrebna pomoć.

Svojim roditeljstvom doprinosite dobrobiti svijeta

Osim naših osobnih potreba, vjerujem da će kvaliteta budućnosti čovječanstva ovisiti o emocionalnoj zrelosti budućih generacija. Mi roditelji brinemo se zbog velikih društvenih promjena koje čekaju našu djecu i često se osjećamo zbunjeno pred izazovom kako ublažiti negativne utjecaje svijeta oko nas. To nije mala zadaća. Diljem svijeta sve su češća ponašanja koja privlače pozornost, a obilježena su emocionalnom nezrelošću. Emocionalna nezrelost potiče ne samo sukobe, pohlepu, rat i propagandu nego i sklonosti paranoji i narcizmu.

Postajemo mehanizirani, ujednačeni i vođeni isključivo mjerljivim rezultatima. Natjecanje i pokazatelji uspješnosti pokreću naša gospodarstva, ali nemaju što ponuditi našoj duši. Naša duboka potreba za smislom i pripadanjem sve više ustupa mjesto prolaznoj popularnosti. Govori nam se što da mislimo, kakvi trebamo biti i što trebamo željeti, a sve to pod prijetnjom da ćemo zaostati ili biti isključeni. Umjesto da otkrivamo vlastiti jedinstveni put u životu, učimo promatrati sebe izvana, razvijati neku ulogu ili sliku o sebi umjesto vlastitog unutarnjeg bića. Ne možete razviti dovoljnu emocionalnu zrelost ako ne čujete svoj unutarnji glas, a ne možete upoznati sebe ako u ranom životu nije bilo nekoga kome je bilo stalo do onoga što se u vama događa. Svatko od nas može se povezati sa svojim djetetom i pružiti mu osjećaj sigurnosti u ovom sve površnijem svijetu. Bez ikakve žrtve s naše strane možemo biti toliko prisutni i *zainteresirani* za dijete da će se ono prirodno povezati sa sobom i s drugima. Kada je dijete u kontaktu sa sobom i zna kako se osjeća i što doista misli, može upravljati vlastitim životom.

Ne možemo predvidjeti kakav će svijet dočekati našu djecu. Ona će morati živjeti samostalno i prilagođavati se novim izazovima koji još ni ne postoje. Zato ih moramo pripremiti da se znaju nositi sa svojim emocijama, razvijati vlastitu prosudbu i oslanjati se na nju, osjećati se slobodno potražiti podršku drugih te jasno i realno razmišljati o onome što ih čeka u budućnosti. Sve to zahtijeva od roditelja da potiču emocionalnu zrelost.

Kao roditelji, više si ne možemo priuštiti odgajati djecu bez razumijevanja njihova unutarnjeg svijeta i emocionalnih potreba i nadati se najboljem. A kao društvo ne možemo dopustiti da mentalna nezrelost postane uobičajen ishod djetinjstva. Ako ne odgajamo djecu uz duboku emocionalnu povezanost, siguran doživljaj sebe i sposobnost nošenja s intenzivnim emocijama te njihova jasnog izražavanja, buduće će generacije biti sklonije emocionalnoj nestabilnosti i impulzivnim reakcijama.

Kako sve više nas bude razumjelo kako odgajati emocionalno zrelu djecu, smanjivat će se sklonosti destruktivnoj impulzivnosti i sukobima. Iako se mogućnosti pristupa raznim iskuseima svijeta, poput utjecaja društvenih mreža i umjetne inteligencije, šire zapanjujućom brzinom, emocionalno osjetljivi i brižni roditelji i dalje su glavni izvor djetetova emocionalnog zdravlja i psihičke zrelosti. *Možemo* odgojiti djecu koja će postati odrasli ljudi koji razmišljaju svojom glavom i suočavaju se sa stvarnošću na vlastiti način, a pritom i dalje imaju obzira prema tuđim iskustvima.

Kako čitati ovu knjigu

U ovoj ću knjizi, oslanjajući se na desetljeća kliničkog iskustva i istraživanja razvoja djece, podijeliti i priče iz vlastitog roditeljskog iskustva te rezultate manjeg istraživanja koje sam provela među roditeljima o trenucima na koje su posebno ponosni.

Primijetit ćete da se u knjizi obraćam vama i vašem djetetu kao da imate samo jedno dijete koje traži vašu pažnju. Ako imate

više djece, znam da često nemate mogućnost posvetiti se svakome pojedinačno u potpunosti. Ipak, vaš odnos sa svakim djetetom, čak i kada se odvija u okviru odnosa među braćom i sestrama, mjesto je gdje se odvija velik dio njegova emocionalnog razvoja, pa se usredotočujem na te odnose kao da je riječ o vašem jedinom djetetu. Iz djetetove perspektive, vi njemu i jeste jedini, bez obzira na braću i sestre.

Neće svi čitatelji biti jednako zainteresirani za sve dobi, pa predlažem da knjigu prilagodite sebi tako da pročitate prva tri poglavlja, zatim ono koje se odnosi na dob koja vas najviše zanima, a potom i posljednja dva poglavlja. Ta će vam poglavlja dati jasan pregled načina roditeljstva koji podupire emocionalni razvoj vašeg djeteta. No ako ovu knjigu počinjete čitati s osjećajem preopterećenosti ili obeshrabrenosti u svojoj roditeljskoj ulozi, predlažem da odmah prijedete na deseto poglavlje, gdje ćemo govoriti o tome zašto imate razloga biti optimistični kada je riječ o emocionalnoj zrelosti vašeg djeteta. Ako vas već na početku zanimaju neka upozorenja vezana uz roditeljstvo, pogledajte deveto poglavlje, u kojem govorimo o dvanaest uobičajenih roditeljskih načina ponašanja koja mogu ometati emocionalni razvoj djeteta.

Možda vam se neće dati čitati o tinejdžerima dok ste potpuno zaokupljeni malim djetetom, a ako je vaše dijete odavno preraslo dojenačku dob, čitanje o bebama možda vam trenutačno nije važno. Ipak, ako imate vremena, korisno je čitati o razvojnim zadacima drugih dobi redoslijedom kojim se javljaju. To će povećati vaše samopouzdanje kao roditelja jer ćete bolje razumjeti kako se emocionalno sazrijevanje odvija i kako se trenutačni izazovi povezani s dobi vašeg djeteta uklapaju u širu sliku. Djeca se također prirodno vraćaju ranijim obrascima ponašanja kada su pod stresom ili izvan ravnoteže, pa vam poznavanje drugih razvojnih razdoblja može dati novu perspektivu. Primjerice, osmogodišnjak može osjetiti strah od nepoznatih osoba poput jednogodišnjeg

djeteta kada prvi put odlazi u kamp ili se tinejdžer može ponašati poput malog djeteta, u jednom trenutku odbijajući vašu pažnju, a već je u sljedećem trenutku očajnički trebajući. Cjelovito razumijevanje dječjeg razvoja daje vam osjećaj sigurnosti jer ćete prepoznavati obrasce koji se ponavljaju kako dijete raste.

Pogledajmo sada kako možete oblikovati emocionalno zrelu osobnost svojeg djeteta.