

 [instagram.com/publikpraktikum](https://www.instagram.com/publikpraktikum)

 [facebook.com/publikpraktikum](https://www.facebook.com/publikpraktikum)

**[www.publikpraktikum.rs](http://www.publikpraktikum.rs)**

NASLOV ORIGINALA:

ERICA REISCHER, PHD

What Great Parents Do: 75 Simple Strategies for Raising Kids Who Thrive

Copyright © 2016 by Erica Reischer

Za izdavanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2020

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

UREDNIK:

Marina Sabovljević

PREVODILAC:

Uroš Nikolić

LEKTURA I KOREKTURA:

Maja Banjac Kesić

DIZAJN KORICE:

Siniša Subotić

ŠTAMPA

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1000

IZDAVAČ:

Publik praktikum

Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

Sva prava zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku ili bilo kojim sredstvima, elektronskim ili mehaničkim, uključujući fotokopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

CIP - Каталогизација у публикацији  
Народна библиотека Србије, Београд

37.018.1(035)

37.064(035)

37.015.311

159.922.73(035)

**РАЈШЕР, Ерика**

Šta sjajni roditelji rade : 75 jednostavnih strategija za podizanje uspešne dece / Erika Rajšer ; [prevodilac Uroš Nikolić]. - Zemun : Publik praktikum, 2020 (Zemun : Alpha Print). - 168 str. ; 23 cm

Prevod dela: What great parents do / Erica Reischer. - Tiraž 1.000. - Napomene uz tekst. - Napomene: str. 166-168.

ISBN 978-86-6035-770-2

а) Родитељство -- Приручници б)  
Породично васпитање -- Приручници  
в) Родитељи -- Деца -- Приручници

COBISS.SR-ID 17995529

# ŠTA SJAJNI RODITELJI RADE



*Za podizanje  
uspešne dece*

DR **ERIKA RAJŠER**



*Za R., moj najboljeg prijatelja i partnera u svemu  
Za A., C. i decu širom sveta, moj razlog za sve  
Uz zahvalnost L. B. za bezbrojne doprinose*

---

„Prepuna korisnih, praktičnih saveta i smernica, ova knjiga pretenduje da bude ona koju će svaki roditelj poželeti od prvog dana.”

Dr Madlen Levin, autor *Njujork tajmsovih* bestslera  
*Cena privilegije* i *Naučite decu valjano*

„Svakih nekoliko godina pojavi se knjiga čiji se stav prema odgajanju dece potpuno podudara sa našim. *Šta sjajni roditelji rade* vrvi od pametnih podsetnika na roditeljske prioritete i govori nam kako da za pravo uradimo ono što želimo.”

Dajana Debrauner, zamenik urednika magazina *Roditelji*

„*Šta sjajni roditelji rade* jedini je priručnik za roditelje koji vam treba. Nijedna knjiga nema bolje, sažetije savete na naučnim osnovama! Čak i da u toku dana imate samo dva minuta vremena, sa lakoćom ćete usvojiti novu brzinsku strategiju. Morate je pročitati!”

Dr Kristina Karter, autor *Slabe tačke* i *Razvoja sreće* i viši predavač na Berklijevom naučnom centru za veće dobro

„Erika Rajher nudi 'prečice' do savršenog roditeljstva. Uz njenu mudrost, imamo sve preduslove da postanemo sjajni 'roditelji.’”

Pegi Orenstin, autor *Njujork tajmsovih* bestslera  
*Devojčice i seks* i *Pepeljuga mi je pojela dete*

„Čuveni antropolog Margaret Mid govorila je kako ne shvata naše prioritete: tražimo da zakon reguliše izdavanje vozačkih dozvola, ali dozvoljavamo ljudima da postanu roditelji bez ikakve provere njihove spremnosti. Ako se stvari ikada promene, knjiga doktorke Rajher postaće neizbežno pomoćno sredstvo.”

Mihalji Čiksentmihalji, autor *Njujork tajmsovog* bestslera  
*Tok: psihologija optimalnog iskustva*

„Dr Erika Rajher nije razočarala. Uz pregršt sjajnih scenarija iz stvarnog života, izgleda nam kao da pauzira film dok šapuće dragocene savete. Strategije Rajherove možda jesu jednostavne, ali je mudrost iza njih neverovatno duboka i produhovljena.”

Džuli Litkot-Hajms, autor *Njujork tajmsovog* bestslera  
*Kako podići odraslu osobu* i nekadašnji dekan Univerziteta Stanford

„Sa olakšanjem sam uzdahnuo nakon što sam pročitao ovu knjigu – voleo bih da sam imao ovako promišljen i praktičan vodič i kao roditelj i kao edukator. Dr Rajher je stvorila niz jasnih, jednostavnih ali i dubokumnih smernica ka boljem roditeljstvu.”

Kristofer Balm, nekadašnji direktor firme *Spark*  
i osnivač i direktor Milenijum škole

„Ovo je knjiga koju ste čekali. Bilo da ste novopečeni roditelj ili veteran sa starijom decom, *Šta sjajni roditelji rade* pretvara najnovija istraživanja u jednostavne roditeljske strategije koje su nam svima potrebne... i vodi nas kroz najteže dileme sa kojima se kao roditelji srećemo.”

Dr Leslie Bel, autor knjige *Nepristupačni*

„*Šta sjajni roditelji rade* je dragulj! Ovaj praktični, jednostavni vodič nudi detaljna uputstva i stvarne primere koji mogu promeniti način na koji vaspitavate decu. U moru priručnika od kojih se često osećate nepodobno, ovaj prizemni vodič popraviće vam raspoloženje, podići samopouzdanje i uliti sigurnost. Kakav dar!”

Rene Piterson Trudo, autor *Majčinog vodiča ka samoobnovi*

„Ovoj knjizi je mesto na vašem noćnom stočiću!”

Naučni centar za veće dobro, Univerzitet Kalifornije, Berkli

# SADRŽAJ

---

|                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------|----|
| <i>Uvod</i>                                                      | 11 |
| 1. Sjajni roditelji rade ono što kažu da će uraditi              | 18 |
| 2. Sjajni roditelji rade ono što znaju                           | 20 |
| 3. Sjajni roditelji najpre promene sebe                          | 22 |
| 4. Sjajni roditelji fokusirani su na sve                         | 24 |
| 5. Sjajni roditelji vide roditeljstvo kao veštinu                | 26 |
| 6. Sjajni roditelji služe se empatijom                           | 27 |
| 7. Sjajni roditelji paze na svako „ali”                          | 29 |
| 8. Sjajni roditelji poštuju stvarnost svoje dece                 | 30 |
| 9. Sjajni roditelji prihvataju svoju decu onakvu kakva jesu      | 32 |
| 10. Sjajni roditelji izbegavaju sledeće toksične fraze           | 34 |
| 11. Sjajni roditelji uče decu da osećaju i biraju svoje postupke | 37 |
| 12. Sjajni roditelji nisu savršeni                               | 39 |
| 13. Sjajni roditelji puštaju decu da pogreše i dožive neuspeh    | 41 |
| 14. Sjajni roditelji uzdržavaju se od „popravljanja” osećanja    | 43 |
| 15. Sjajni roditelji prihvataju sopstvena osećanja               | 46 |
| 16. Sjajni roditelji priznaju sopstvena raspoloženja i osećanja  | 48 |
| 17. Sjajni roditelji obraćaju pažnju                             | 50 |
| 18. Sjajni roditelji neguju samosvest                            | 52 |
| 19. Sjajni roditelji praktikuju pozitivne dodire                 | 53 |

|                                                                                     |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 20. Sjajni roditelji pomažu deci da razviju pozitivne navike                        | 55  |
| 21. Sjajni roditelji razlikuju ciljeve i metode                                     | 57  |
| 22. Sjajni roditelji pokazuju deci put                                              | 59  |
| 23. Sjajni roditelji ne veličaju ponašanje koje ne žele da vide ponovo              | 61  |
| 24. Sjajni roditelji „hvataju” decu dok su dobra (i tačno im kažu šta im se dopalo) | 63  |
| 25. Sjajni roditelji vaspitavaju s ljubavlju                                        | 65  |
| 26. Sjajni roditelji vaspitavaju u privatnosti                                      | 67  |
| 27. Sjajni roditelji izbegavaju vaspitavanje kada su umorni ili gladni              | 68  |
| 28. Sjajni roditelji vide vaspitanje kao proces učenja, ne kao kažnjavanje          | 69  |
| 29. Sjajni roditelji razumeju da se dečji mozak razlikuje                           | 71  |
| 30. Sjajni roditelji paze šta govore i kako govore                                  | 74  |
| 31. Sjajni roditelji znaju da su dela jača od reči                                  | 76  |
| 32. Sjajni roditelji treniraju emocije                                              | 78  |
| 33. Sjajni roditelji promovišu samokontrolu                                         | 81  |
| 34. Sjajni roditelji vide decu kao male istraživače i naučnike                      | 83  |
| 35. Sjajni roditelji pokazuju unapred                                               | 85  |
| 36. Sjajni roditelji imaju poverenja u decu                                         | 87  |
| 37. Sjajni roditelji dele svoju moć                                                 | 89  |
| 38. Sjajni roditelji predvode                                                       | 91  |
| 39. Sjajni roditelji održavaju topao i prijateljski stav                            | 93  |
| 40. Sjajni roditelji tretiraju decu s poštovanjem, obzirom i nežnošću               | 95  |
| 41. Sjajni roditelji očekuju da ih deca tretiraju s poštovanjem, obzirom i nežnošću | 96  |
| 42. Sjajni roditelji retko kažu: „Bravo!” ili: „Kako si pametan!”                   | 98  |
| 43. Sjajni roditelji (uglavnom) izbegavaju etikete                                  | 100 |
| 44. Sjajni roditelji ne okolišaju                                                   | 102 |

|                                                                                 |     |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 45. Sjajni roditelji postavljaju skele                                          | 104 |
| 46. Sjajni roditelji daju razlog                                                | 106 |
| 47. Sjajni roditelji daju upozorenje                                            | 108 |
| 48. Sjajni roditelji su transparentni po pitanju svojih odluka                  | 110 |
| 49. Sjajni roditelji znaju da i rezonovanje ima svoje granice                   | 112 |
| 50. Sjajni roditelji neguju moć prirodnih posledica                             | 114 |
| 51. Sjajni roditelji pišu kazne za prebrzu vožnju                               | 116 |
| 52. Sjajni roditelji postavljaju ležeće policajce                               | 120 |
| 53. Sjajni roditelji su konzistentni                                            | 122 |
| 54. Sjajni roditelji trude se da budu direktni                                  | 125 |
| 55. Sjajni roditelji uče decu srećnim navikama (i primenjuju ih)                | 127 |
| 56. Sjajni roditelji uče decu o tri V                                           | 131 |
| 57. Sjajni roditelji čuvaju vreme za igru                                       | 133 |
| 58. Sjajni roditelji daju prioritet spavanju                                    | 135 |
| 59. Sjajni roditelji podržavaju odmereni rizik                                  | 137 |
| 60. Sjajni roditelji ohrabruju decu da „rade dobro“                             | 139 |
| 61. Sjajni roditelji izbegavaju borbu za prevlast                               | 140 |
| 62. Sjajni roditelji izbegavaju sistem nagrađivanja                             | 142 |
| 63. Sjajni roditelji izdvajaju vreme da se potpuno posvete deci                 | 146 |
| 64. Sjajni roditelji vode računa o sebi                                         | 147 |
| 65. Sjajni roditelji pivotiraju                                                 | 149 |
| 66. Sjajni roditelji koriste podsetnike                                         | 150 |
| 67. Sjajni roditelji menjaju kadar                                              | 151 |
| 68. Sjajni roditelji fokusiraju se na pozitivno                                 | 153 |
| 69. Sjajni roditelji mogu da promene ponašanje (i postanu luckasti i razigrani) | 155 |
| 70. Sjajni roditelji izbegavaju dramu                                           | 156 |
| 71. Sjajni roditelji zaustavljaju akciju                                        | 158 |
| 72. Sjajni roditelji dozvoljavaju ponavljanje                                   | 160 |

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| 73. Sjajni roditelji zakazuju probe         | 162 |
| 74. Sjajni roditelji fokusiraju se na odnos | 164 |
| 75. Sjajni roditelji kreću sa svog mesta    | 165 |
| <i>Napomene</i>                             | 166 |

# UVOD

---

KADA SAM POSTALA roditelj, želela sam da pronađem knjigu koja sadrži sve najbolje roditeljske prakse o kojima sam čitala tokom studija psihologije, uz objašnjenje o njihovoj primeni.

Pronašla sam koncizne vodiče koji su se ticali fizičkog zdravlja dece, ali su knjige koje su se ticale socijalnog i emotivnog razvoja, iako vrlo informativne, bile ili veoma obimne ili previše fokusirane na jednu temu.

Nakon prvog porođaja i pokretanja privatne prakse, osnovala sam radionicu za roditelje koja je pružala upravo ono što sam tražila kada sam i sama postala roditelj. Radionica se takođe zvala „Šta sjajni roditelji čine” i na jednostavan i sažet način upoznavala je roditelje sa najboljim metodama (izvučenim iz istraživanja i kliničkog iskustva) koje pomažu roditeljima da preoblikuju ponašanje dece, stvore snažne porodične veze i usmere decu da postanu srećne, ljubazne i odgovorne odrasle osobe. Hiljade roditelja prošlo je kroz moju radionicu i do današnjeg dana nastavlja da dolaze.

Postojao je još jedan izvor inspiracije za stvaranje radionice. Kao psiholog, radila sam sa različitim porodicama, od onih koji traže pomoć u ublažavanju borbe za nadmoć ili povremenog kukanja, sve do onih čiji su međusobni odnosi toliko propali da im je bila neophodna pomoć profesionalca.

Rad sa ovim porodicama naterao me je da se zapitam: kada bih mogla roditeljima u ranoj fazi roditeljstva da pružim ključnu informaciju koja bi ih održala na pravom putu, šta bih im rekla? Moja radionica, a kasnije i knjiga, zasnovane su na mom odgovoru na ovo pitanje.

## Zašto se ova knjiga razlikuje

Kada sam počinjala radionicu, delila sam letak pod nazivom „10 stvari koje sjajni roditelji rade” sa deset ključnih ideja prezentovanih tokom radionice. Roditelji su dalje delili letke porodici i prijateljima, i prilično su se raširili. Dobijala sam imejlove od roditelja sa svih strana zemlje u kojima su mi zahvaljivali na uvidima i podsetnicima i hvalili se kako je letak dobio počasno mesto na njihovim frižiderima.

Format ove knjige inspirisan je brojnim zahtevima za konciznije i preciznije vodiče za roditelje. Takođe sam uvrstila stvarne primere i praktične savete za svaki metod (ili strategiju) u knjizi, baš kao što radim u radionicama uživo.

Za razliku od mnogih knjiga o roditeljstvu koje morate pročitati od korica do korica, i često preći stotine stranica kako biste podvukli ili izvukli korisne ideje, ova knjiga zamišljena je poput priručnika: koncizna i jednostavna, sa posebnim osvrtom na korisne strategije koje možete odmah primeniti.

Strategije sam nazvala „jednostavnim” jer su predstavljene direktno i pružaju dovoljno podataka za momentalno delovanje. Međutim, *jednostavno* nije uvek i *lako*: iako je svaka strategija obrađena radi lakšeg razumevanja, činjenje stvari na način različit od onog na koji smo navikli može biti teško. Namera i vežba su ključne (videti #2).

U ovoj knjizi upoznaćete iste informacije i tehnike koje predajem u svojoj radionici i u privatnoj praksi: trejlere, podelu moći, pivotiranje, menjanje kadra, empatiju, ponovljene snimke, upozorenja, zaustavljanje akcija, socijalne eksperimente, sisteme nagrada, treniranje emocija, srećne navike i mnoge druge – uz tehnike njihovih kombinovanja kako biste stvorili porodicu kakvu želite. Naučićete kako da se suočite sa prenemaganjem i odugovlačenjem bez zvicanja i vike, kao i kako da pomognete deci da žive odgovornije.

Strategije u ovoj knjizi primenjive su na decu svih uzrasta. Ipak, moj cilj bio je da pomognem roditeljima da izgrade snažne osnove za srećan porodični život i odgajanje uspešne dece, pa se ideje, pristupi i primeri u knjizi prvenstveno odnose na prvih deset godina života. Ali nikad nije kasno za novi početak (videti #75). Roditelji starije dece možda će se više pomučiti, ali će se njihov trud isplatiti. Građenje odnosa sa decom traje neprestano, bez obzira na to imaju li oni dve ili dvadeset i dve godine.

Zašto priručnik? Kao psiholog, otkrila sam da se većina mojih pacijenata (kao i većina ljudi koje poznajem, uključujući i sebe) u načelu slaže sa savetima „ojačajte stomačne mišiće da zaštitite donji deo leđa” ili „ponudite raznovrsniji portfolio i smanjite rizik”, ali nisu uvek u stanju da te savete primene zato što, vrlo često, još ne znaju *kako*. Pomisle: „Da, dobra ideja, hoću to da izvedem, ali *kako* tačno to da uradim?”

Tokom rada sa porodicama takođe sam otkrila da roditelji žele da primene principe kojima ih učim, ali ne znaju tačno kako to da urade. Iz tog razloga, svako poglavlje u knjizi završava se posebnim odeljkom („Probajte ovo”) sa konkretnim idejama primene strategije u porodici, uključujući detaljno vođenje i stvarne primere šta reći ili učiniti.

### **Za koga je ova knjiga**

Ova knjiga je za vas ukoliko ste tek postali roditelj, ukoliko uskoro postajete roditelj, pa čak i ukoliko se ponekad nađete u društvu roditelja. Takođe je za bake i deke, učitelje i staratelje. Namijenjena je svakome ko ima dete u svom životu i ko želi sažeti vodič sa konkretnim idejama i praktičnim alatima koje olakšavaju svakodnevne izazove življenja sa decom, ali istovremeno podstiču njihov socijalni i emocionalni razvoj.

Ako ste previše umorni ili zauzeti da biste pročitali knjigu (poput većine roditelja), ova knjiga je definitivno za vas. Za razliku od tipičnih poglavlja koje morate pročitati kako biste izvukli zrnca upotrebljivih informacija, ova knjiga ih izvlači za vas.

### **Kako se koristi ova knjiga**

Ovu knjigu ne morate pročitati od korica do korica kako biste podvukli najbitnije detalje i praktične savete. Listajte i preskačite strane, kao sa bilo kojim priručnikom, otkrijte ono što je vama najvažnije i vratite mu se u bilo kom trenutku.

Svaka metoda ili strategija vidno je istaknuta na vrhu strane, praćena objašnjenjem, detaljnim primerom i odeljkom „Probajte ovo” koji vam pokazuje kako da primenite strategiju u svom životu.

Život je kompleksan, te se mnoge strategije u knjizi međusobno prepliću. Ukoliko u knjizi postoji strategija povezana sa onom o kojoj trenutno čitate, knjiga će vas uputiti na nju i pokazati vam

kako da ih kombinujete u svakodnevnim situacijama. Na ovaj način razvićete veštine roditeljstva prema onome što vam je u datom trenutku najpotrebnije.

Budući da je svrha ove knjige da izdvoji najkorisnije informacije o roditeljstvu, namerno je kratka. Za više saveta i primera, posetite [www.drericar.com](http://www.drericar.com).

### **SOK za sjajno roditeljstvo**

Nakon što ste stekli uvid u ono što možete očekivati u knjizi, mogu vam reći nekoliko reči o filozofiji koja je pokreće. Moj recept za sjajno roditeljstvo je dvostran. S jedne strane, zavisi od gajenja svesti (tačnije, svesti bez osuđivanja) sebe, drugih (kao što je porodica) i trenutka. Ono što je jednom detetu potrebno u datom trenutku neće upaliti u nekom drugom trenutku, ili sa drugim detetom. Raspoloženja i okolnosti se menjaju, stoga moramo biti svesni šta se dešava i šta se traži, a zatim prilagoditi sopstvenu strategiju i pristup.

Ako smo, primera radi, ranije tog dana ušli u sukob sa kolegom, moramo biti svesni uticaja koji taj sukob ima na nas i nakon što smo stigli kući, kako ne bismo iznenada izgubili pribranost. Ako smo usamljeni ili depresivni, moramo paziti da ne stavimo sopstvene potrebe ispred dečjih na način koji nije prikladan. Moramo biti svesni sopstvenih misli i osećanja kako bismo mogli da zastanemo, razmislimo i *odaberemo* šta ćemo uraditi, umesto da jednostavno odreagujemo (videti #11, 15 i 18).

Pored svesti, sjajno roditeljstvo zasniva se na rezultatima istraživanja o tome šta deluje kod dece. Neka od ovih istraživanja imala su neočekivane ishode. Uzmite hvaljenje za primer: pomislili biste da će detetovo samopouzdanje rasti što ga više budete hvalili. Zapravo, istina je sasvim suprotna. Deca koja su preterano hvaljena, naročito nespecifičnim pohvalama zasnovanim na odlikama i sposobnostima (poput: „Odlično!” ili: „Kako si pametan!”) umesto na trudu, imaju manje poverenja u svoje sposobnosti (videti #42). Kvalitetno istraživanje pomaže nam da shvatimo šta zaista deluje kod dece a šta ne, kako nas ideje koje izgledaju dobro, ali zapravo nisu, ne bi navele na pogrešan put.

Sjajno roditeljstvo nije pamćenje niza pravila, već više poput tečnog govorenja stranog jezika. Kroz vežbu, vešti govornici usvajaju set principa i kasnije mogu da doteraju svoj jezik kako

bi odgovarao trenutku i nameni. Baš kao i učenje jezika, i roditeljstvo se može poboljšati učenjem i vežbanjem (videti #5). A kombinacijom opštih principa zasnovanih na istraživanjima i svesti o svakom trenutku najbolje ćemo se pripremiti na izazove koje nam roditeljstvo donosi.

U osnovi svakog metoda opisanog u knjizi nalaze se tri ključna principa koje sam nazvala SOK sjajnog roditeljstva. S je za *slaganje*, O za *ograničenje*, a K za *konzistentnost*.<sup>1</sup>

Osnovna ideja principa slaganja jeste da deci uvek treba predočiti (rečima, ponašanjem i stavom) da ih volite *onakvu kakva su* (čak i kada vam se ne sviđa njihovo ponašanje ili izbor). Slaganje je slično bezuslovnoj ljubavi, mada verujem da je slaganje o kome ovde govorim zapravo zahtevnije.

Zamislite, recimo, dečaka sklonog knjigama i loše telesne koordinacije i oca atletu koji je oduvek želeo sina nalik na sebe. Otac će možda podstaći sina da se bavi sportom kako bi izgradio sopstvene veštine i izašao iz zone udobnosti, ali može li pritom poručiti sinu kako ga voli i ceni, umesto što je razočaran time što dečak nije očeva mlađa verzija? Ovaj zadatak je težak, ali i izuzetno važan. Neke od strategija koje koriste princip slaganja su #6, 8, 9, 14, 16, 18, 29, 34, 39, 43 i 74.

Drugi ključni princip jeste uspostavljanje i obznanjivanje ograničenja. Deci su granice i ograničenja potrebni. Najsigurnije se osećaju u porodičnom okruženju u kome su pravila i očekivanja jasna i razumna. Roditeljske strategije koje se oslanjaju na princip ograničenja su #11, 21, 22, 23, 38, 41, 50, 51, 52, 71 i 72.

Princip konzistentnosti blisko je povezan sa principom ograničenja. Konzistentnost znači uraditi ono što kažete da ćete uraditi: znači biti predvidljiv. Uz konzistentnost, testiranje ograničenja svedeno je na najmanju meru jer će deca brzo naučiti da stojite iza svojih reči. Bez konzistentnosti, efekti pravila i ograničenja znatno su manji.

U svojim radionicama za opisivanje principa konzistentnosti ponekad koristim koncept gravitacije. Ako nešto ispustite, i ono ne padne na zemlju, moguće je da ćete nastaviti da ispuštate

<sup>1</sup> Imajte u vidu da su metode povezane sa posledicama prvenstveno namenjene za upotrebu sa decom starijom od dve godine. Ako imate bebu ili malo dete, zamenite posledice nadgledanjem i preusmeravanjem i fokusirajte se na izgradnju toplog i nežnog odnosa. Ključne metode za odgajanje beba i male dece sadrže #1, 8, 19, 21, 29, 30, 31, 39, 57, 58, 61, 63, 65, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73 i 74. (Prim. aut.)

stvari u želji za istim rezultatom. Deca čiji roditelji nisu konzistentni načelno će nastaviti da testiraju granice i ograničenja jer je to deo učenja kako Mama i Tata funkcionišu (videti #34), i često će se provući sa tim. Neke metode povezane sa principom konzistentnosti su #1, 17, 18, 23, 31, 46, 47, 53, 54 i 71.

Naslov knjige takođe je pažljivo odabran kako bi odrazio moju filozofiju. Pre svega, kada opisujem roditeljstvo kakvom bi trebalo da stremimo, ne kažem „savršeno” već „sjajno”. Savršeni roditelji ne postoje, i svakoga ko pokuša da postane jedno od tih mitskih stvorenja očekuju frustracija i neugodnost. Sjajni roditelji prave greške (videti #12). Pravljenje grešaka može biti dobro ako roditeljima pruža priliku da pokažu deci šta da rade kada i sama pogreše, i kako da sačuvaju integritet i odgovornost.

Takođe sam namerno nazvala knjigu „Šta sjajni roditelji rade” umesto „Šta sjajni roditelji znaju”. Razlika između znanja i činjenja je presudna. Mada u načelu ne možemo ništa „raditi” bez prethodno stečenog znanja, promena neće uslediti ni ako znamo, ali ništa po tom pitanju ne radimo.

Svima nam se to desilo: znamo da bi trebalo da spavamo, ali umesto toga gledamo filmove do kasno. Znamo da nema potrebe da (ponovo) proveravamo imejlove ili *Fejsbuk*, ali to radimo. Znamo da bi trebalo da budemo strpljivi sa decom, ali nismo. Ključna odlika sjajnog roditelja, dakle, jeste ne samo znanje već i *činjenje* onoga što zna.

Praktična primena znanja zahteva napor i vežbu (videti #2). Nije lako, primera radi, ustati i vežbati ako nam se to zaista ne radi. *Znamo* da treba da vežbamo, znamo i kako, ali nam je teško da se nateramo. Međutim, ako uspemo (napor) sebi da stvorimo rutinu (vežba), mnogo je lakše održati se. Iz tog razloga, iako ljubav prema deci dolazi prirodno, roditeljstvo kao veština može da se trenira, uči i usavršava.

Ako smo bili dovoljno srećni da odrastemo uz vešte roditelje, verovatno smo stekli dobar uvid u ono što roditelji rade. Ali ako, poput većine, nismo bili te sreće, moramo pronaći načine da naučimo i usavršimo veštine koje će nam pomoći da budemo efikasni roditelji. Čak i da nismo imali vešte roditelje, možemo ostvariti napredak, budući da istraživanja neprestano dolaze do novih i korisnih uvida u dečji um i ponašanje.

Prihvatanje roditeljstva kao veštine takođe nas sprečava da oštro prebacujemo sebi kada pogrešimo, pomaže nam da održimo

otvoren stav i da i dalje tragamo za novim i korisnim informacijama u nastojanju da usavršimo svoju veštinu. Stoga moramo najpre znati *šta* da uradimo i *kako* to da uradimo, a onda moramo to i *uraditi*.

Dok budete čitali ovu knjigu (svejedno da li od korica do korica ili preskakanjem poglavlja), verovatno ćete osetiti nelagodu ili ćete čak biti uznemireni saznanjem o greškama koje ste činili (kao i svi mi), situacijama u kojima biste voleli da ste postupili drugačije ili stvarima koje onda niste znali. Ako vam se to desi, zapamtite da svi mi grešimo, naša deca su otporna, a promenu možemo stvoriti jedino ako sada, ovog trenutka, počnemo svesno da biramo kako želimo da odgovorimo na ljude i događaje u svom životu (videti #75).

Završiću kratkom anegdotom koja pokazuje moj pristup sjajnom roditeljstvu. Pre nekih petnaest godina moj muž i ja odlučili smo da usvojimo kucu. Nijedno od nas ranije nije imalo psa, ali smo videli druge kako to rade, izgledalo je zabavno, a oboje smo voleli pse. Otišli smo u lokalnu kafileriju i doneli kući predivno štene. Ubrzo smo shvatili da nam je potrebna pomoć u nošenju sa različitim kućecim ponašanjima sa kojima smo se suočavali na dnevnom nivou, te smo se upisali u školu za dresuru.

Došli smo na čas, željni da naučimo kako da izdresiramo svog psa i promenimo problematično ponašanje koje smo primetili. Ispostavilo se da se škola za dresuru manje bavila psima, a više nama kao vlasnicima: učili su nas kako da razmišljamo poput psa, kako da protumačimo pseće ponašanje i kako da psu pristupimo na način koji će mu dozvoliti da uči i da raste.

Najvažnije od svega, naučili smo da moramo promeniti svoje ponašanje pre nego što pokušamo da promenimo ponašanje psa. Ovu lekciju možemo primeniti na sve svoje odnose. Mada deluje privlačno uočiti dečje greške, a rešenje predstaviti kao „popravljanje” dece, ovakav pristup zanemaruje osnovni princip promene u odnosima.

Odnosi su kao ples. Ako jedna osoba promeni korak, druga mora to da isprati. Ovo je naročito tačno kada su u pitanju deca. Stoga, sledeći put kada poželite da vaša deca manje kukaju a više slušaju – zapamtite, ukoliko želite da promenite ponašanje dece, morate najpre promeniti sebe.

## SJAJNI RODITELJI

### rade ono što kažu da će uraditi

OVDE VIDIMO dvostruki princip:

1. nemojte uvoditi pravila koja nećete ili ne možete primeniti;
2. držite se svojih obećanja.

Deci je važno da znaju da mislite ono što kažete. Na taj način grade se uzajamno poverenje i poštovanje, što su osnove zdravog odnosa roditelj–dete (takođe videti #74).

Stoga, ako kažete detetu da ćete izaći iz prodavnice ukoliko uzme još jednu stvar sa police, morate biti spremni da to i učinite (#53). Slično tome, ako vaš petogodišnjak namerno odjuri nakon što mu kažete da ne može na utakmicu ukoliko se smešta ne obuje i ne donese kaput, odlazak na utakmicu mora biti preskočen. (Ipak, pre toga morate se uveriti da je zaista čuo vaš zahtev; videti #29.)

Ukoliko radite ono što kažete, bićete prijatno iznenađeni ređim testiranjem ograničenja od strane dece. Ako deca očekuju da postupite kako ste rekli (drugim rečima, ako ste predvidljivi), ne isplati im se da provere da li ste zaista to i mislili (videti i #34).

Iz istog razloga, jednako je važno održati obećanje. Ako kažete detetu da za pet minuta završavate rad na kompjuteru kako biste se igrali sa njim, budite spremni da se zaustavite i uradite ono što ste obećali. Ako nastavite da odlažete ili pomerate rok („samo još nekoliko minuta, dušo”), vaše dete će na kraju biti skeptično svaki put kada se na nešto obavežete.

**PROBAJTE OVO:** Pazite na obećanja koja dajete deci, bilo da ste planirali nešto da radite zajedno („Igraćemo košarku čim završim ovaj imejl”) ili da ste ih suočili sa posledicama kršenja pravila

(„Ako još jedanput uzmeš nešto sa police bez pitanja, izlazimo iz prodavnice.”)

Postarajte se da završite ono što ste započeli (*ili* pažljivo objasnite razloge zbog kojih to nije bilo moguće).

## 2

### SJAJNI RODITELJI rade ono što znaju

JEDAN OD KLJUČNIH preduslova za pozitivnu promenu u našem životu jeste ne samo znati šta da radimo već zapravo raditi ono što znamo.

Razlika između znanja i delanja je kritična. Iako, uopšteno govoreći, ne možemo „delati” ako ne znamo kako, promena se neće desiti ni ako znamo, ali ne preduzimamo ništa.

Svima nam se to dogodilo: znamo da ne bi trebalo da pojedemo čitavu kutiju sladoleda, ali svejedno to uradimo. Znamo da bi trebalo redovno da vežbamo, ali to ne činimo. Znamo da ne bi trebalo da vičemo na svoju decu, ali radimo to.

Da bismo sproveli u delo ono što znamo, potrebni su nam trud i vežba. Nije lako ustati i otići na trening ako nam se zaista ne ustaje. Svakako nije lako suzdržati se od vikanja kada nam se čini da nas deca ignorišu ili nam jednostavno ne ukazuju poštovanje.

Često znamo šta treba činiti, ali nam je teško da se na to nateramo (ili uporno izbegavamo neizbežno). Nekad je tako zato što ne znamo tačno *kako* da uradimo ono što znamo, a nekad je tako zato što ne preduzimamo poslednji korak. Ponekad nismo dovoljno vešti u regulisanju emocija (videti #32), te naša osećanja vode naše postupke (videti #11).

Najzad, moramo znati *šta* da radimo, moramo znati *kako* to da uradimo i onda moramo *uraditi* ono što znamo. Ova tri koraka sadrže ključ promene.

**PROBAJTE OVO:** Ako je promena neophodna, bilo u roditeljstvu ili negde druge, zapitajte se sledeće.

- 1. Znati šta i kako:** Da li je problem u tome što ne znam šta da radim, ni kako to da uradim?

Primeri radi, ako vaše dete odbija da opere zube, znate li kako da pristupite situaciji (bez nasilja, kažnjavanja ili držanja deteta dok mu vi perete zube)?

**2. Uraditi to:** Da li je problem u tome što znam šta da radim i kako to da uradim, ali ne ostvarujem to u praksi?

Ovakva inercija je česta zato što smo svi robovi svojih navika, i teško menjamo način na koji reagujemo na poznate okolnosti. Zapitajte se šta mora da se desi da biste prešli sa reči na dela.

Na primer, ako znate kako da vas deca poslušaju bez zvočanja ili vikanja (ova knjiga će vam i to pokazati), da li koristite svoje znanje ili se i dalje oslanjate na stare obrasce ponašanja?

Da parafraziram Henrija Forda: ako radiš ono što si oduvek radio, dobićeš ono što si uvek dobijao; ako želiš promenu, moraš nešto da *radiš* drugačije.