



ULTIMATIVNI VODIČ

KAKO SE PRESTATI DERATI NA DJECU?

Ultimativni vodič:

Kako se prestati derati na djecu?



Moderno Roditeljstvo je online magazin za roditelje koji podržava načela povezujućeg roditeljstva i pozitivne discipline u odgoju djece.

Pratite nas na društvenim mrežama:



SADRŽAJ

Ultimativni vodič kako se prestati derati na djecu	4
Moramo razumjeti zašto vičemo na svoju djecu	
Korak 1 - Naše dijete kaže ili napravi nešto neprimjereno	
Korak 2 i 3 - Postajemo ljuti i počinjemo se derati na dijete.	
Korak 4 - Dijete postane ljuto, tužno ili pokazuje otpor	
Kako razviti naviku planiranja i prevencije?	10
1. Izbjegnite ili planirajte potencijalne problematične situacije	
2. Dopustite djeci mogućnost izbora	
3. Dopustite djetetove želje ako su u normalnim granicama	
4. Budite otvorena uma	
5. Budite kreativni i razvijajte svoja razmišljanja	
6. Na početku je potrebna disciplina, no navika se brzo razvije	
Kako se kontrolirati da ne vičemo na djecu kada smo ljuti?	16
1. Uzmite pauzu	
2. Neka vaše dijete zna da ste ljuti	
3. Postavite rok u kojem ćete se smiriti	
4. Sagledajte cijelu sliku	
5. Počnite brojati	
6. Pričajte priču	
7. Šalite se	
8. Vizualizirajte ono što dolazi kasnije	
Kako se oduprijeti poznatom psihološkom fenomenu koji vas sprječava da postanete bolji roditelj?	24
Upoznajte "What the Hell" efekt	
1. Razmislite o svojim ciljevima	
2. Budite fokusirani na napredan, ne na savršenstvo	
3. Promijenite način razmišljanja	
4. Slavite svaku malu pobjedu	



**Ultimativni vodič kako se
prestati derati na djecu**

Jeste li primjetili kako su mnoge naše tehnike odgoja zapravo neučinkovite? Jeste li ih ikad pokušali promijeniti?

Iz vlastitog iskustva mogu reći da kada pokušavam promijeniti uhodani način odgoja često ne uspijem iz ovog ili onog razloga. Kao razlog tome vidim upravo činjenicu da uglavnom nemam strategiju kako primjeniti bolji način odgoja, a prestati sa lošim načinom.

Vrijeme je da promijenim način.

Umjesto starih navika odlučio sam uzeti mjesec dana za prihvaćanje novog načina odgoja. U toku 30 dana posvetit ću se jednostavnom zadatku kako bi postao bolji roditelj te isti pretvoriti u naviku.

A što je bolje za početak od sasvim jednostavnog problema - kako se prestati derati na svoju djecu?

Želim naučiti zašto se uvijek i iznova vratim staroj navici deranja na djecu, kako to prestati raditi i korisne tehnike kako kontrolirati svoje ponašanje.

Moramo razumjeti zašto vičemo na svoju djecu



Zapitate li se ikada zašto se toliko često deremo na svoju djecu? Jeste li ikada razmišljali u uzrocima takvog ponašanja?

Vjerujem da svatko od nas želi samo najbolje za svoju djecu i da uistinu težimo postati bolji roditelji. Radimo na strpljenju, pokušavamo se kontrolirati i biti više prisutni.

Uglavnom kada pokušamo promijeniti svoj obrazac ponašanja ide nam jako dobro prvih nekoliko dana. Naše dijete to uglavnom vidi kao znak da smo "omekšali" pa iskušava naše strpljenje do krajnjih granica. Isprva nam samokontrola ide dobro, sve do onog trenutka kad puknemo i vratimo se starim navikama vikanja.

Nakon nekoliko ovakvih dana i roditelj i dijete su umorni od samog pokušaja da se stvar promijeni.

No kako bi jednom zauvijek prestali sa lošim ponašanjem prema svojoj djeci i postali bolji roditelj moramo razumijeti osnove. Moramo znati što u svojem ponašanju možemo promijeniti, a što ne i znati prepoznati faze emocionalnog sloma kojeg doživljavamo kada vičemo na svoju djecu.



To obično izgleda ovako:

Korak 1 - Naše dijete napravi ili kaže nešto neprimjereno

Korak 2 - Naljutimo se

Korak 3 - Počnemo se derati na dijete

Korak 4 - Dijete postane ljuto, tužno ili pokazuje otpor

Ponekad u nedogled ponavljamo ove korake kao da se nalazimo u začaranom krugu.

U određenim trenucima možda se uspijemo iskontrolirati, no do kada? Jer ako se nismo u potpunosti pomirili s posljedicama prethodne svađe, već i manja provokacija može se ponovno pretvoriti u emocionalni slom.

Na prvi pogled možda se čini kako je ovaj ciklus nemoguće prekinuti, no to nije točno!

Pravilnim pristupom i razumjevanjem koraka možemo utjecati na to da izgubimo kontrolu i uspjeti se uistinu prestati derati na djecu. Proučimo korake jedan po jedan.

Korak 1 - Naše dijete kaže ili napravi nešto neprimjereno

Većina našeg fokusa usmjerena je upravo na ovaj korak.

Pokušavamo zabraniti, moliti ili pregovarati s djetetom kako bi ono promijenilo svoje ponašanje. No kada se ponašanje ne promijeni prelazimo na Korak 2 i osjećamo se ljuto i isfrustrirano.

Ono što moramo razumjeti je - ovo je faza nad kojom imamo najmanje kontrole. Možemo napraviti što god želimo, ali ne možemo promijeniti ponašanje druge osobe. Mi možemo utjecati na promjenu, ali jedina osoba koja može promijeniti ponašanje vašeg djeteta je dijete samo.

Moramo pritom imati na umu da je naše dijete mlado i neiskusno, te često impulzivno i nedovoljno zrelo za primjeniti standarde ponašanja koje očekujemo od njega. Zato moramo biti svjesni da nema magičnog rješenja situacije i da naše dijete neće prestati raditi nešto samo zato jer mi to želimo.

Neželjeno ponašanje možemo spriječiti no o tome ćemo više u nastavku. No kada je jednom dijete napravilo nešto što smatramo lošim ponašanjem, nema nikakvog smisla to pokušati promijeniti u tom trenutku.

Ovo je vrlo važno za shvatiti.

Zato shvatite da iako bi trebali govoriti i pokazivati djeci što je prihvatljivo ponašanje, ne možemo očekivati da će ga oni kao roboti odmah početi primjenjivati.

Korak 2 i 3 - Postajemo ljuti i počinjemo se derati na dijete.

Ovo su koraci u kojima imamo najviše kontrole. Unatoč tome jako je teško promijeniti ove korake i zato često izbjegavamo raditi na njima.



Mnogo je lakše krenuti sa vikanjem na dijete u ime discipline nego shvatiti kako ne možemo promijeniti ono što se već dogodilo, ali moramo pokušati osigurati da se to ne ponovi. **Ne možemo promijeniti svoje dijete, no ono što možemo napraviti je - promijeniti sebe.** Jedino tako možemo utjecati na promjenu ponašanja kod našeg djeteta.

Ovo nije jednostavno za shvatiti, a još je teže za uistinu napraviti. Zato često izbjegavamo uloviti se u koštac s rješenjem koje je pred nama.

No zapravo ako se postavimo na pravi način rješenje problema nam je nadohvati ruke i zahtjeva mnogo manje truda no što mislimo da zahtjeva.

U Koraku 2 - postajemo ljuti i on je mnogo teži za savladati. S vremenom ćemo naučiti kontrolirati svoj bijes i poboljšati svoje strpljenje.

Postoji važna razlika između kontrole bijesa i potiskivanja istog. Potiskivanje može imati upravo suprotan učinak.

Mi smo zapravo samo ljudi te imamo svoje vlastite probleme, teret koji nosimo iz djetinjstva i stres zbog posla ili životnih obveza.

Iako je pomak u ovom koraku vrlo spor, on je itekako moguć. Konstantnim trudom možemo napraviti pomak, no moramo biti svjesni da ovo ne ide preko noći.

U Koraku 3 - Počnimo se derati, no moramo znati kako to zaustaviti. Ovo će biti malo lakši zadatak.



Zapravo je vrlo jednostavno. Umjesto da potiskujemo svoj bijes moramo si dopustiti da ga osjetimo. **Dopustite sebi da postanete ljuti.** Postanite svjesni svojih osjećaja. Posvjestite si da je u redu osjećati se ljuto u tom trenutku i onda pokušajte kontrolirati svoju reakciju.

U konačnici jedina stvar nad kojom imamo potpunu kontrolu je naša reakcija.

U cijeloj priči moramo znati definirati najslabiju kariku - korak koji nam je najlaže kontrolirati.

Ako već ne možemo spriječiti da dođe do problematične situacije, možemo ju naučiti kontrolirati tako da ćemo iskontrolirati onaj korak koji

nam je najlakši. Nekome će to biti spječavanje da se uopće naljutimo, a nekome spječavanje same reakcije i prihvaćanje osjećaja bijesa. Razmislite o onome što je lakše za vas i fokusirajte se na to.

POVEZANA TEMA: [Prestanimo kažnjavati djecu zato što su ljudi](#)

Korak 4 - Dijete postane ljuto, tužno ili pokazuje otpor

Loša vijest - Ovo je još jedan korak nad kojim nemate apsolutno nikakvu **DIREKTNU** kontrolu.

Dobra vijest - Ovo je korak nad kojim imate potpunu **INDIREKTNU** kontrolu.

Ovo je u biti reakcija vašeg djeteta na vašu reakciju. Iako ne možemo kontrolirati reakciju našeg djeteta itekako možemo kontrolirati svoju reakciju kako smo naučili iznad. Ako iskontroliramo svoju reakciju mi smo u potpunosti eliminirali potrebu za reakcijom djeteta pa do ovog koraka neće niti doći. Ili ćemo kontrolirati reakciju do određene mjere tako da ciklus ovdje završimo i da se ne ponavlja.

POKUŠAJTE:

Razmislite o zadnjem ispadu bijesa kada ste se počeli derati na svoje dijete.

- Razdvojite ga na 4 koraka kao što smo pokušali iznad - što je vaše dijete napravilo, kako ste se zbog toga osjećali, kako ste reagirali te kako je vaše dijete reagiralo na to?
- Oprostite sebi zbog te reakcije. Nećete postići ništa ako se osjećate loše zbog onog što je bilo i više ne možete promijeniti.
- Razmislite o onome što ste mogli napraviti kako bi ishod te situacije bio pozitivan. Zamislite jednu ili dvije alternative svom ponašanju u toj situaciji koje bi u potpunosti promijenile reakciju vašeg djeteta. Ovo će vam pomoći da budete spremni za sljedeću situaciju te da ju možete iskontrolirati.
- Jeste mi mogli spriječiti cijelu situaciju da se uopće ne dogodi?

PRIMJENITE UBUDUĆE:

Pratite svoje ponašanje i ponašanje svog djeteta. Obratite pozornost na okidače koji dovode do problematične situacije.

Ako možete spriječiti nastanak problematične situacije učinite to. Ako ne uspijete iz prve nemojte očajavati. Ono što morate napraviti je kontrolirati svoje reakcije na bijes najbolje što možete.

S vremenom, i korištenjem neke od tehnika kojih ćemo se dotaknuti u nastavku možemo naučiti kontrolirati svoje ponašanje u potpunosti i jednom zauvijek prestati derati se na svoju djecu.



**Kako razviti naviku
planiranja i prevencije?**

Pokušati ću ovo objasniti na vrlo jednostavnom primjeru.

Zamislite situaciju - jutro je, spremate se za posao, a dijete za školu. Standardna procedura je ustajanje, umivanje, pranje zubi i oblačenje, kuhanje kave i kakaoa, spremanje užine i konačno izlazak iz kuće.

Tako malo vremena, a toliko posla za obaviti. Da ne spominjem ponedjeljke kada smo uz sve to pospani i potpuno nespremni za obavljanje bilo kakvog smislenog posla.

Vaše dijete usred svega toga ima ispad bijesa jer ne želi obući ono što ste mu vi spremili. Ne možete se dogovoriti oko toga što će obući. Iako je van hladno, vaš mališan inzistira na tome da obuče kratke rukava i svim silama odbija obući jaknu.

I svaki dan je ovako - neprestano se svađate, vičete i **nikako "na zelenu granu"**.

Jutra se polako pretvaraju u vašu najgoru noćnu moru - no kako tome stati na kraj?

Pokušajte jednostavan test. Umjesto da birate što će dijete obući ujutro kada su svi pod stresom to isto napravite navečer prije spavanja kada je atmosfera mnogo opuštenija.

Izvadite odjeću za jutro i stavite ju na stol. Neka sve bude spremno i onda ujutro nema biranja odjeće.

Ovo će na početku biti teško za naviknuti se, jer vaše dijete će ujutro htjeti obući nešto drugo, no s vremenom ćete razviti naviku i ovo će postati uobičajena situacija.

Odjeću za sutradan izabrati ćete navečer, a jutro će proći u miru - ista procedura od ustajanja, kave do izlaska iz kuće - samo bez stresa, svađe i vikanja. Savršeno, zar ne?



Istu logiku planiranja možemo primjeniti i u mnogo sličnih situacija.

Umjesto da se lovimo u koštac sa rješavanjem problematične situacije i tražimo način kako kontrolirati svoje emocije - pokušajmo spriječiti da do takve situacije uopće dođe.

Kako? Pravovremenim planiranjem kroz nekoliko koraka.

1. Izbjegnite ili planirajte potencijalne problematične situacije

Ispadi bijesa i svađe najčešće se događaju kada je dijete gladno, žedno ili umorno. Osim toga jedan od okidača takvog ponašanja kod djece može biti promjena svakodnevnih okolnosti poput selidbe, početka škole i slično.

Djeca vole rutinu, ona im daje osjećaj sigurnosti i spokoja.

Planiranje i prepoznavanje ovakvih situacija unaprijed mogu uvelike pomoći u sprječavanju svađa i na taj način izbjegavanju situacija u kojima bi mogli izgubiti kontrolu.

Razmislite o takvim situacijama koje su specifične vašem djetetu i načinu života te pronađite način kako ih izbjeći ili ublažiti.

2. Dopustite djeci mogućnost izbora

Djeca moraju imati mogućnost izbora kada su oni sami u pitanju. Određena količina slobode svima nam je potrebna, pa tako i našem djetetu.

Dopustite djetetu da samo izabere što će obući. Iako će možda izabrati modnu kombinaciju koja nije u skladu s vašim profinjenim modnim izričajem i nećete se osjećati dobro proći špicom tako odjeveni - ovo je vrlo važno dopustiti djetetu kako bi izbjegli svađu i vikanje. A zapravo, zbog čega bi vaše dijete moralo slijediti vaš modni izričaj - zar je to stvarno toliko važno?



POVEZANA TEMA: [Kako da prestanemo biti helikopter roditelji?](#)

3. Dopustite djetetove želje ako su u normalnim granicama

Djeca ponekad imaju nerealne želje koje nisu moguće u svakodnevnom životu. No ponekad su njihove želje moguće za ostvariti samo ih mi kao roditelji ne želimo dopustiti.

Pokušajte pronaći granicu između toga i dopustiti djetetu da ostvari svoju želju.

Želi li izaći van u kratkim rukavima iako pada snijeg? Nema problema, ali stavite jaknu u torbu kada vam dijete kaže da mu je hladno.



4. Budite otvorena uma

Ponekad u odgoju djece ne možemo vidjeti stablo u šumi. Progutajte ponos i poslušajte pokoji dobronamjerni savjet - ili ga barem razmotrite bez da se postavite *na zadnje noge*.

Iako često imamo odbojnost prema nečemu, to ne znači da je to loše. Ne možemo znati kakav će određena tehnika imati utjecaj ako ne pokušamo. No zato moramo ostati otvorena uma.

5. Budite kreativni i razvijajte svoja razmišljanja

Nećete uvijek uspjeti iz prvog pokušaja, no to ne znači da morate prestati pokušavati. Prilagodite strategiju i pokušajte ponovno sve dok ne pronađete nešto što djeluje.

Neke od ideja su ograničiti vrijeme koje vaše dijete ima kako bi izabralo odjeću, ograničiti odjeću koja se nudi na izbor i slično.

Cilj ovoga je pronaći metodu koja djeluje, bez obzira o kojoj situaciji je riječ.

6. Na početku je potrebna disciplina, no navika se brzo razvije

U gornjem primjeru bilo je potrebno prisjetiti se svaku večer izabrati odjeću za sutra, planirati vrijeme za to. Bilo je potrebno ograničiti vrijeme i odjeću koja se nudi na izbor. Ujutro smo se morali držati dogovora i uistinu obući ono što smo večer prije izabrali.

Sve su ovo koraci koji su zahtjevali trud kako bi ih primjenili, no jednom kada smo to savladali, rodila se navika.

Dopustite sebi mogućnost da ne uspijete, ali nemojte si dopustiti mogućnost da odustanete. Kada ne uspijemo, iz toga smo nešto naučili i sljedeći puta ćemo napraviti bolje. Ali nikada ne smijemo odustati.

POKUŠAJTE:

Ako samo čitate ovaj vodič i ne poduzimate ništa, ništa se neće dogoditi. Cilj ovoga je razbiti stare navike i razviti nove. Pokušajte uistinu primjeniti ove savjete u svom životu.

Zapitajte se:

- Koja situacija je uvijek i iznova problematična u vašem domu?
- Zašto vaše dijete reagira na određeni način u toj situaciji? Možete li mu dopustiti slobodu izbora, makar djelomično?
- Kako možete spriječiti da do takve situacije ne dođe sljedeći put?

Odgovorite na ova pitanja u sebi, ili zapišite odgovore. Ponekad je korisno zapisati odgovore jer nam to daje priliku da lakše sagledamo cijelu situaciju. Pronađite način koji vama osobno najbolje odgovara.

PRIMJENITE UBUDUĆE:

Kroz pitanja iznad sigurno ste pronašli makar **jednu situaciju** u vašoj obitelji koja izaziva stres i vikanje. Ako imate nekoliko takvih situacija na popisu, izaberite jednu. Ako se fokusiramo na jednu situaciju mnogo ćemo učinkovitije pronaći rješenje, nego da razmišljamo o više njih. Nakon što pronađete rješenje za prvu situaciju, možete se uloviti u koštac sa sljedećom.

Ako niste uspjeli pronaći ni jednu takvu situaciju - ili ste nevjerojatan roditelj ili morate nastaviti tražiti. Ako stvarno niste pronašli niti jednu takvu situaciju, svakako nam javite svoje tehnike odgoja. Pošaljite nam poruku na Facebooku ili ostavite komentar - podijelite mudrost!

Ako pak niste sigurni da li ste pronašli problematičnu situaciju pokušajte razmotriti sve aspekte svog života - uspavljivanje, sukobi, svađe između braće i sestara, jutarnja rutina, vikendi i obiteljski izleti, korištenje mobitela, tableta ili gledanje televizije, vrijeme provedeno s prijateljima, prehrambene navike, domaća zadaća i slično.

Kada ste pronašli situaciju koja je problematična, **pokušajte ju spriječiti**. Budite kreativni, razmislite o mogućim rješenjima. Pokušajte nekoliko njih i pronađite ono koje djeluje.

Pravilnim pristupom uz trud i jaku volju sigurno ćete postići željeni rezultat. Spriječiti svađe i nije tako teško kako se čini. Sretno.



Kako se kontrolirati da ne vičemo na djecu kada smo ljuti?

Jeste li ikada pokušali ne vikati na djecu kada ste stvarno, ali stvarno ljuti?

Imati dobru namjeru je jedno, a stvarnost je često nešto sasvim drugo.

Možda mislite da sljedeći puta kada vas dijete naljuti nećete vikati, no da li je to stvarno tako? Možete li kada ste ljuti razmišljati smireno i kontrolirati svoje ponašanje?

Ako nemate dobar plan i ako ne krenete promišljeno u ovo, vjerojatno ćete završiti na isti način - vikanjem na djecu, osjećajem krivnje, ispričavanjem djetetu i onda sve ispočetka sljedeći puta.

To može ozbiljno naštetiti vašem odnosu s djetetom i udaljiti vas od njega. Cilj povezujućeg roditeljstva je upravo suprotan - ono teži povezanosti između roditelja i djeteta iz koje proizlazi rješenje za sve probleme.

Ako usitinu želite promijeniti ustaljene i loše navike vrijeme je da krenete sada.

Pretpostavimo da niste ljuti sada dok ovo čitate. Ako jeste, napravite pauzu i vratite se kada se smirite.

Smireni? U redu. Sada je vrijeme da odlučite kako će izgledati vaša reakcija kada se uistinu naljutite - što ćete reći i napraviti. **Napravite listu mogućih odgovora s obzirom na određene situacije koje se mogu dogoditi.** Kada se jednom dogodi slična situacija imat ćete spremnu reakciju koju onda morate ispoštovati. Ova metoda znatno povećava vaše šanse za smirenom reakcijom.

Postoji cijelo istraživanje napravljeno na Harvardu koje proučava ovu metodu.

Istraživanje se temelji na jednostavnoj pretpostavci - što prije donesete odluku to je veća vjerojatnost da ćete donijeti dobru odluku. Što se više bližite trenutku u kojem ste prisiljeni donijeti odluku to je ona više bazirana na kratkoročnim ciljevima. Zato su odluke koje donesemo kada smo pod pritiskom uglavnom vrlo loše.

Također ako ste već unaprijed pokrili sve mogućnosti koje vas očekuju te za svaku od njih imate spreman odgovor - već ste donijeli odluku za taj trenutak. Jednom kad ste prisiljeni donijeti odluku u sekundi imati ćete spremne opcije u vidu spremih odgovora i vaša reakcija će biti mnogo smirenija.

Ovo je vrlo jednostavna tehnika, no zahtjeva od nas pripremu kako bi kada nastupi problematična situacija bili spremni donijeti dobru odluku i ne vikati na svoju djecu.

Evo kako si možete pomoći da ne vičete na dijete kada mislite da ćete puknuti.

1. Uzmite pauzu

Jednostavno, udaljite se od problematične situacije. Ođite u drugu sobu ili prošetajte dva kruga oko kuće. Ostavite djecu partneru da ih pričuva dok ne se ne smirite.

Istu logiku možete primijeniti i na svog partnera, kada mislite da je na rubu da pukne dopustite mu da uzme pauzu i pričuvajte djecu.

Ovo može pozitivno utjecati i na dijete jer ćete se udaljiti u trenutku kada je ono ljuto na vas te će se tenzije u tom trenutku smiriti s obje strane.

U svakom slučaju - bolje je udaljiti se na trenutak nego puknuti i izderati se na dijete.



2. Neka vaše dijete zna da ste ljuti

Umjesto da puknete i počnete vikati - priznajte svoje osjećaje. Recite djetetu da ste ljuti. Recite to na glas, smirenim tonom. Recite: *“Stvarno se počinjem ljutiti sada.”*

Dijete će vjerojatno odgovoriti nešto poput: *“I ja sam ljut!”* ili *“Ne, ti ne možeš biti ljuta.”*

U svakom slučaju ovo je otvorilo komunikaciju između vas i djeteta. Sada uzmite pauzu i dopustite i sebi i djetetu vrijeme da se smirite i posložite misli.

Ako ne možete uzeti pauzu (jer ste sami doma i slično) uzmite dijete u krilo

umjesto da ga otjerate od sebe i recite: *“Ajmo sada biti tiho nekoliko trenutaka dok se ne smirimo.”*

Mogli bi se iznenaditi koliko je ova metoda efikasna, no morate si dopustiti da ju iskušate.

U ovom trenutku svađa može završiti jer kada se oboje smirite, nećete više vidjeti smisla u svađi već ćete se zagrliti i poljubiti.

3. Postavite rok u kojem ćete se smiriti

Problem kada ste ljuti je u tome što ne znate do kada ćete biti ljuti i da li će vas to ubrzo proći. Zato je vrlo korisna metoda uzeti si određeno vrijeme u kojem se želite smiriti.

Ovo ne mora biti fiksno vrijeme tipa 15 minuta, već nešto poput: "Sad sam strašno ljuta. Idem oprati suđe i pokušati se smiriti. Kada završim sa pranjem suđa sigurno ću biti mirna."

Djetetu možete reći nešto poput: "Nisam ljuta na tebe, ja te jako volim. Ali ti još nisi završila večeru, a već je jako kasno. Ja sam umorna i razdražljiva te trebam malo vremena da se smirim. Dok ti završiš večeru ja ću oprati suđe."

Na ovaj način udaljiti ćete se od potencijalno eksplozivne situacije i napraviti pauzu, a dijete je dobilo zadatak da pojede večeru u vidu dogovora, ne zapovijedi.

Kada se smirite možete nastaviti večer kao i inače te otići na spavanje.

POVEZANA TEMA: [Kako staviti djecu na spavanje bez stresa?](#)



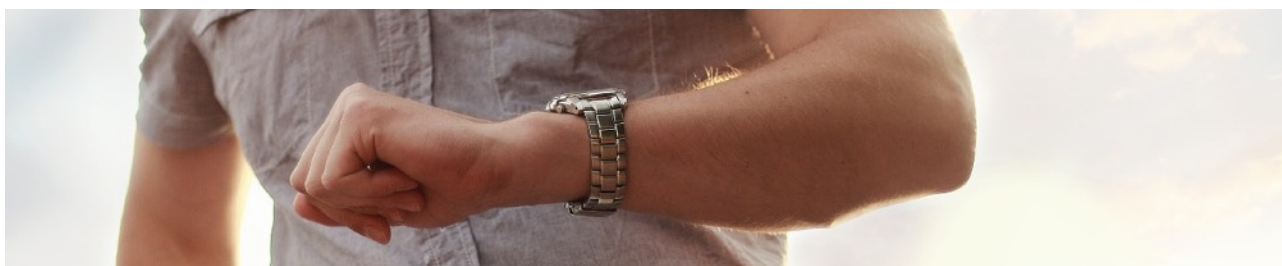
4. Sagledajte cijelu sliku

Umjesto da puknete u određenom trenutku ponekad je dovoljno sagledati širu sliku. Udaljite se mentalno iz trenutka u kojem se nalazite te sagledajte situaciju objektivno.

Na primjer ako je jutro te morate ići na posao i spremiti dijete za školu, ali ono se ne želi prestati igrati. U panici ste, zakasnit ćete, gužva je u gradu, nećete stići na važan sastanak.

Zamislite sebe u djetinjstvu, da se sada nalazite na mjestu svog djeteta - vjerojatno bi i sami željeli istu stvar. Djeca se samo žele igrati i to je sasvim normalno. Nema smisla vikati na njih zbog toga što se žele igrati, zar ne?

Duboko udahnite, naučili ste vrlo važnu lekciju. Sada pronađite alternativni plan kako natjerati dijete da se spremi za polazak. **Sama promjena stava je često presudna.**



5. Počnite brojati

Iako možda nije metoda iz "pozitivnog roditeljstva" ovo je često vrlo učinkovit način kako postići što želite bez vikanja na dijete.

Smirenim glasom, sa sigurnošću recite: *"Sada ću brojati do 5. Ako ne počneš kupiti igračke, ići će sve do jedna ravno u kantu za smeće."* I onda počnite polako brojati: 1... 2...3...4...Uglavnom ćete dobiti reakciju djeteta oko broja 3. Tada se sagnite i pomozite djetetu kupiti igračke, nemojte se udaljiti.

Ovdje je vrlo važno zadržati smirenu glavu i ton glasa. Iako neće uvijek upaliti vrijedi probati.

Ako za vas djeluje ova metoda pokušajte doći do toga da uopće ne spominjete posljedicu neposluha, već samo polako počnete brojati naglašavajući što želite da dijete napravi.

Ako ste došli do broja 5, što napraviti u tom trenutku?

Teško je reći, jer onda izgleda ova metoda i nije najbolje rješenje za vas i vaše dijete, no svakako zadržite smirenu glavu i nemojte si dopustiti da počnete vikati.

6. Pričajte priču

Djeca vole priče, no to sigurno znate i sami. Pričanje priča je nešto što može imati nevjerojatno dobre posljedice na odgoj i razvoj vašeg djeteta. Zato bi trebali iskoristiti svaki trenutak kako bi djetetu čitali i pričali priču. Ne mora to biti umjetničko djelo, čak i priča izmišljena u trenutku može se pokazati kao odlično rješenje.

Na primjer ako vaše dijete ne želi ići spavati možete početi priču poput *“Znaš li što se je dogodilo dječaku Ivančiću koji nije htio ići na spavanje?”*

Priču možete strukturirati vrlo jednostavno. Počnite sa dječakom/djevojčicom koji nisu htjeli napraviti nešto. Posljedice toga su nešto ružno i loše, no onda je došla baka ili zubić vila i rekla dječaku/djevojčici što mora napraviti kako bi izbjegla posljedice. I onda je dijete poslušalo savjet i svi su živjeli sretno do kraja života.

Ili možete koristiti svoju maštu.

Dobra stvar kod ovakvog pristupa je da ste previše zauzeti smišljanjem priče da bi uopće mogli razmišljati da možete vikati na dijete.

POVEZANA TEMA:

[10 situacija u kojima se morate udaljiti od svog djeteta kako bi bili bolji roditelj](#)



7. Šalite se

Šala vam u trenutku kada ste ljuti vjerojatno neće biti ni na kraj pameti, no vrlo je efikasna pa bi ju trebalo ponekad koristiti.

Naizgled problematičnu situaciju okrenite na šalu i igru te ćete ubrzo zaboraviti oko čega je uopće nastao problem i smijati se zajedno s djetetom.

Evo primjera. Umjesto da se naljutite na dijete recite: *“Želiš pojesti tu čokoladu prije večere? Prije večere? To me toliko ljuti... da bi te mogla pojesti.”* i počnite loviti dijete kao da ga želite pojesti.

Kad završite s igrom bit ćete umorni od igre i svađa vam neće biti ni na kraj pameti.

8. Vizualizirajte ono što dolazi kasnije

Sve je ovo lijepo kada smo dobro raspoloženi i spremni poraditi na svom ponašanju. No što kada jednostavno imamo loš dan i samo čekamo da nam netko nešto kaže kako bi mogli puknuti i početi vikati?

Kako se zaustaviti u trenutku kada se želite izderati na nekoga?

Možda ste do sada imali situacija kada ste se derali na dijete, kada ste prijetili i vikali. Sjetite se trenutaka kada ste vozili dijete na nogomet bez da bi rekli jednu riječ cijelim putem i ostavili ga tamo bez pozdrava. Sjetite se osjećaja kada je vaše dijete zapalo u suzama jer nije imalo snage reći vam laku noć od plakanja i tuge koju je osjećalo zbog vaše reakcije. Ili trenutka u kojem ste mogli vidjeti strah u očima svog djeteta kada je pomislilo da bi ga stvarno mogli zatvoriti u ormar.

To možda nisu vaši najsvjetliji trenuci, no oni vam mogu poslužiti kao katalizator osjećaja kako bi si predočili ono što slijedi ako krenete vikati na dijete.

Zato kada ste na rubu da puknete, sjetite se jedne od takvih situacija, sjetite se kako ste se tada osjećali i ponavljajte u sebi: *“Ne želim se ponovno osjećati tako!”*

Bio to stid ili suza u oku koja vas je zaustavila, to sada nije važno. Ono što jest važno je da niste popustili i da se niste izderali na dijete.

POKUŠAJTE:

Razmislite o tome **što možete napraviti umjesto da vičete na djecu?**

Sjetite se kada ste zadnji put izgubili kontrolu. Što ste mogli napraviti drugačije?

Znanstvena istraživanja potvrđuju kako je donošenje odluka unaprijed vrlo korisna metoda kako bi spriječili lošu reakciju u trenutku kada se ne možete kontrolirati. Umjesto trenutne odluke, tada ćete imati na raspolaganju sve što ste unaprijed pripremili i biti ćete u mnogo boljoj situaciji za donijeti ispravnu odluku.

Zapišite svoje odluke na papir. Planirajte ih i zamislite u određenim situacijama.

PRIMJENITE UBUDUĆE:

Primjenite što ste naučili i iskoristite zapisane odluke u svakodnevnim situacijama. Proučavajte kako možete unaprijediti svoje alternativne načine ponašanja kako bi u potpunosti prestali vikati na svoju djecu.

Prije nego shvatite, postati ćete smirena osoba koja će znati što napraviti u trenutku kada bi možda izgubili kontrolu. Takvi trenutci za vas će postati jako rijetki, te u konačnici u potpunosti nestati.



Kako se oduprijeti poznatom psihološkem fenomenu koji vas sprječava da postanete bolji roditelj?

Ako ste ikada uistinu pokušali biti nježan i pozitivan roditelj sigurno ste se bar jednom našli u situaciji poput ove...

Krenete s dobrim namjerama, trudite se do maksimuma kontrolirati svoje emocije unatoč svim životnim okolnostima i ponašanju vaše djece. I dobro vam ide - nježni ste, smireni i strpljivi u većini slučajeva i vrlo ste povezani sa vašim djetetom već nekoliko dana.

I onda u jednom trenutku slabosti dopustite sebi da vas dotakne sve ono od čega ste bježali. Tada puknete i naravno nastradaju vaša djeca. Oni se uzrujaju i povlače u sebe. Situacija se naglo pretvara u noćnu moru, potpuno izvan vaše kontrole.

Te večeri odlazite u krevet puni bijesa, krivnje i srama - možda čak i svega zajedno. Sljedeće jutro budite se i osjećate se kao da imate još manje energije od sinoć. To jutro je teško, jedva se uspjete kontrolirati da ne puknete i izderete se na svih. Pokušavati izbjeći neugodnu situaciju izgleda vam isuviše naporno. I često vam je mnogo teže kontrolirati se nego jučer, prije tog jednog trenutka slabosti koji je uništio dane i dane napornog rada i truda kako bi postali bolji roditelj.

Nije li tužno kako lako veliki napor može postati bezvrijedan u jednom trenutku slabosti?

Upoznajte “*What the Hell*” efekt

Ipak postoji jedna dobra vijest u svemu ovome. Niste sami i postoji izlaz iz ove situacije!

Ono što vam se dogodilo je psihološki fenomen nazvan “*What the Hell*” efekt.

Prema istraživanjima on se javlja kod ljudi na dijeti koji pokušavaju smršaviti, kod pušača koji prestaju pušiti ili alkoholičara koji prestaju piti. Termin su prvi upotrijebili Janet Polivy and Peter Herman u studiji o ljudima koji su bili uvjereni kako su prekinuli dijetu te su povodom toga počeli jesti znatno više no inače.

“*What the Hell*” efekt nastaje kao začarani krug prekinute odluke, koji vodi u posramljivanje sebe samoga misleći “*K vragu, već sam ionako prekršio svoju odluku, sada više nema smisla boriti se.*” te pritom kršeći još više odluka sve dok potpuno ne odustanemo od zacrtane promjene.

Koliko vam se puta ovo dogodilo u životu? Vjerujem da ne morate dugo razmišljati kako bi se sjetili, jer sigurno ste uistinu nedavno mogli svjedočiti nečemu sličnom u svom životu.

No kako ovaj efekt ne bi stao na put ka našem cilju da postanemo bolji roditelj, želim vas naučiti kako pobijediti “What the Hell” efekt i postati roditelj kakvog vaše dijete zaslužuje.



1. Razmislite o svojim ciljevima

Mnogo puta smo prošli kroz slične cikluse u životu kada bi jedan loš trenutak pokvario dane i tjedne napornog rada i truda. Možda bi se i vratili zdravoj navici nakon nekoliko dana no onda bi ubrzo opet sve ponovili.

No kako bi stvari uistinu počele ići na bolje moramo znati kako prilagoditi svoje ciljeve na pravi način.

Naš cilj ovdje je prestati vikati na svoju djecu, a svaki puta kada u tome posustanemo osjećamo se loše. Sami sebe bi posramili jer nismo uspjeli održati visoko postavljene ciljeve i ubrzo bi “What the Hell” efekt proradio u punoj snazi sve dok ne bi u potpunosti odustali od svog cilja.

Ono što možemo napraviti je - promijeniti svoj cilj!

Umjesto da je naš cilj prestati vikati na djecu neka to bude vježbati samokontrolu svakim danom u odnosu s djetetom. Na taj način nećemo se osjećati kao da smo izgubili ako nam se dogodi da se izderemo na dijete jer imamo drugi cilj, a to je da postanemo bolji. Umjesto da padnemo u očaj, ispraviti ćemo se u trenutku kada smo počeli vikati.

Zaustavite se usred rečenice i recite: *“Znaš što? Jako sam ljuta sada i zato sam počela vikati na tebe. To nije bilo lijepo od mene. Moram se smiriti kako ne bi više vikala na tebe.”*

Znate što je najbolje kod ove metode? Ako vam se i dogodi da se ne možete kontrolirati vaše dijete će vas ispraviti. Ako se ne prestanete derati vaše dijete će vjerojatno reći nešto poput: *“Prestani se derati na mene! Nije lijepo govoriti ružne stvari samo zato jer si ljuta!”* Iako ovo nije ugodno za čuti roditelju, vrlo nam je korisno jer nam pokazuje da naša metoda djeluje.



2. Budite fokusirani na napredak, ne na savršenstvo

Svi smo mi odgojeni na način da težimo savršenstvu. Sve što radimo mora biti savršeno ili barem naša verzija savršenog. Takav pristup u životu nam je mnogo puta pomogao i osigurao nam dobar posao, uspješnu karijeru i odnose s ljudima, ali nažalost u ovom slučaju nam takav pristup smeta kako bi postali bolji.

Svaki puta kada bi posustali osjećali bi se loše jer nismo savršeni. To bi odigralo svoje i naša motivacija bi polako nestajala, sve dok ne bi prestali sa trudom na sebi kao roditelju.

“K vragu, nikad neću postati savršen roditelj, pa zašto da se uopće trudim?”

Prepoznajete se u tome?

Najbolji način za uništiti “What the Hell” efekt je prestati težiti savršenstvu u odgoju djece. **Kada nam cilj nije savršenstvo, već napredak onda možemo mnogo realnije pristupati svojim rezultatima, i svojim padovima.** Onda greška nije kraj svijeta, već samo obična greška.

Kada ne težimo savršenstvu onda je mnogo lakše podignuti se nakon pada, pokupiti komadiće našeg ponosa koji su se rasuli i nastaviti dalje, iznova i iznova.

3. Promijenite način razmišljanja

Da bi ovo dočarali upotrijebiti ćemo primjer iz knjige **The Happiness Advantage: The Seven Principles of Positive Psychology That Fuel Success and Performance at Work.**

Zamislite dva domara u školi. Jedan od njih fokusiran je na čišćenje nereda svaku večer, dok drugi vjeruje kako svojim poslom osigurava sigurniju i čišću okolinu za djecu. Oni oboje rade isti posao, ali njihovo zadovoljstvo poslom, osjećaj ispunjenosti i korisnosti se uvelike razlikuju jer imaju različite načine razmišljanja.

Sada razmislite o svom poslu - da li svaki dan provodite razmišljajući kako će još malo vaša djeca odrasti pa ćete biti oslobođeni svojih dužnosti ili pak smatrate kako imate važan zadatak odgajanja nevjerojatnih osoba koji imaju neograničeni potencijal sutra promijeniti svijet? Da li jurite kroz svoje dane da što prije prođu ili se smatrate privilegiranim što imate mogućnost biti dio života te predivne djece koja tek otkrivaju što svijet ima u planu za njih?



Vaš način razmišljanja je sve što vas čini drugačijima! Sa prvim stavom svaka pogreška je prilika za odustati, dignuti ruke od svega i reći: *“K vragu, odustajem. Ovo dijete je nemoguće!”*. Sa drugim svaka pogreška je prilika za reći: *“Čekaj malo, pa ja odgajam ljudsko biće. Zašto očekujem da sve napravim dobro iz prvog pokušaja? Ali neću odustati!”*

4. Slavite svaku malu pobjedu

Naš um ima naviku fokusirati se na negativne događaje. Svaki puta kada pogriješimo osjećamo se loše, no koliko puta slavimo naš mali uspjeh?

Kada ste zadnji puta rekli: *“Super, imali smo odličnu večeru danas. Djeca su bila jako dobra i nisam uopće morala povisiti ton.”*? Ali ako se djeca tu večer nisu ponašala najbolje, koliko bi vremena proveli osjećajući se loše jer ste se izderali na njih?

Vrijeme je da počnemo cjeniti svoje uspjehe jednako kako se osjećamo loše zbog neuspjeha. Svaki puta kada uspijete iskontrolirati svoje emocije, priznajte si to. Potapšajte se po leđima jer ste napravili dobar posao. Zapišite svoje uspjehe ili ih recite svom partneru. Budite ponosni na njih!

Jedini veći neprijatelj od “What the Hell” efekta je taj što znate za njega. Ali kada znate kako prepoznati loše ponašanje, znate i kako prepoznati dobro. Prepoznajte jedno i drugo. I kako se osjećate loše zbog trenutaka kada niste dali najbolje od sebe, isto tako se osjećajte dobro kada uspijete u svom cilju. Prije nego shvatite postati ćete upravo onakav roditelj kakav ste oduvijek htjeli postati.

POKUŠAJTE:

Prisjetite se zadnjeg puta kada ste pokušali biti dobar i nježan roditelj no niste u tome uspjeli.

Sada sagledajte kakav ste roditelj zapravo. Mogli ste gledati turske sapunice, skrolati Facebookom ili piti kavu s prijateljicama. **A što vi radite?** Čitate vodič kako postati bolji roditelj. Da li biste to radili da niste dobar roditelj?

Naravno da ste mnogo puta pogriješili, tko nije? Ali vi niste netko tko će odustati zbog nekoliko padova, zar ne?

Zaboravite sram, zaboravite krivnju, zaboravite misao da niste uspjeli. Zaboravite bijes. Događa se svima. Nije važno što drugi ljudi misle ili govore. Vi ste sasvim normalna osoba. Vi ste dobar roditelj!

Jedino što je važno je da svaki puta kad padnete - ustanete i nastavite dalje.

POKUŠAJTE:

Kada ste savladali sve ove tehnike postali ste bolji roditelj. No to nije kraj svemu, **to je samo početak.**

Sada imate **vrlo jaku moć zapažanja i prihvaćanja svojih osjećaja** i mnogo vam je lakše kontrolirati se u situacijama u kojima bi inače posustali. Lakše vam je **odlučiti da nećete vikati**, lakše vam je prepoznati koja situacija bi mogla postati problematična i spriječiti ju, lakše vam je smisliti što ćete reći kada budete ljuti kako bi zadržali hladnu glavu. Sada znate da ako padnete, nema razloga za odustajanje, već se morate ustati i krenuti dalje.

Ustrajte u svom naporu i uskoro će pozitivno roditeljstvo biti jedna od vaših navika, nešto što smatrate normalnim i o čemu uopće više ne razmišljate.

Tada ćete znati da ste uspjeli, a i vaša djeca će vam na tome biti zahvalna.

“Povezujuće roditeljstvo najteži je oblik roditeljstva jer nas tjera da postanemo najbolja verzija sebe samoga, kako bi mogli biti bolji roditelj. Zato je povezujuće roditeljstvo i najbolji oblik pristupa odgoju djece.”

- Mihael Šanko

Naslov djela: Ultimativni vodič - Kako se prestati derati na djecu?

Autori: Renata i Mihael Šanko

Literatura:

A Fine Parent blog - serija članaka "How to Stop Yelling at Children Once and for All"

Izvor fotografija: pixabay.com

Kontakt: info@modernoroditeljstvo.com

Posjetite nas ovdje: modernoroditeljstvo.com

Objavljeno: Veljača 2017.

Besplatan primjerak. eKnjiga nije za prodaju. Slobodno podijelite s prijateljima. Korištenje u komercijalne svrhe, kopiranje teksta i daljnje objavljivanje (online ili offline) strogo je zabranjeno bez pismene suglasnosti autora. Korištenje djela podrazumijeva se u skladu s uvjetima korištenja Modernog Roditeljstva objavljenim [ovdje](#).

Svakako nam javite dojmove ili pošaljite prijedloge na info@modernoroditeljstvo.com ili nam se javite na društvenim mrežama.



MR MODERNO
RODITELJSTVO