

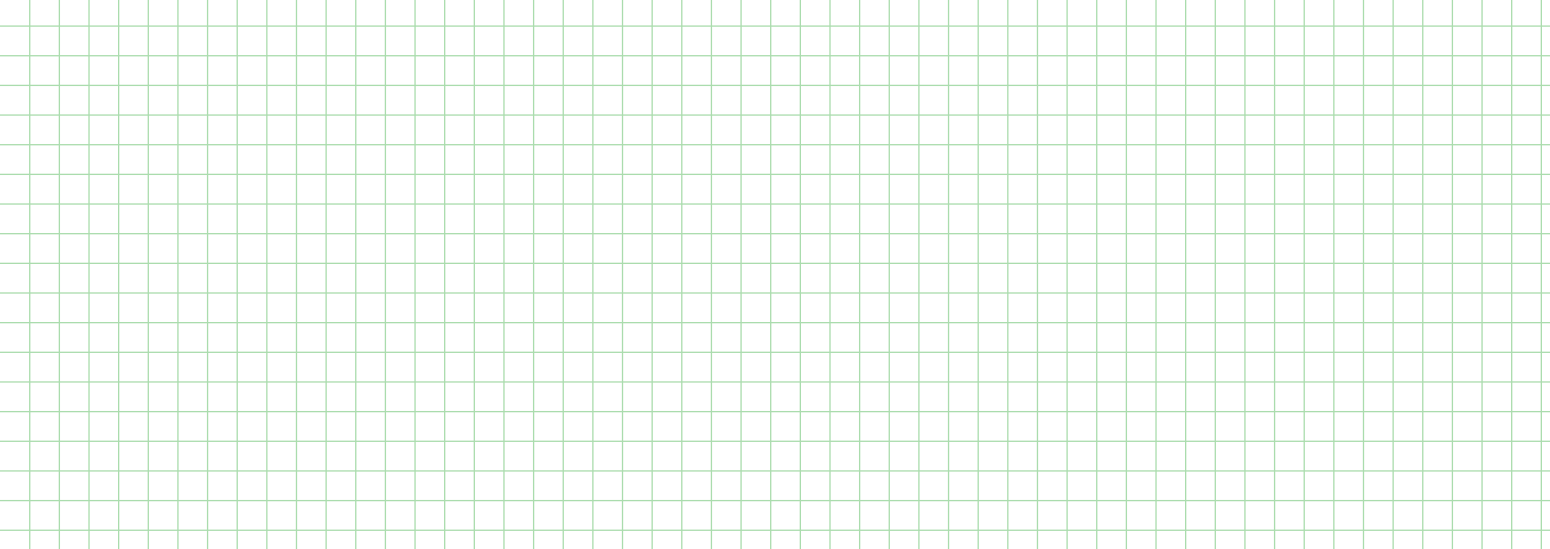
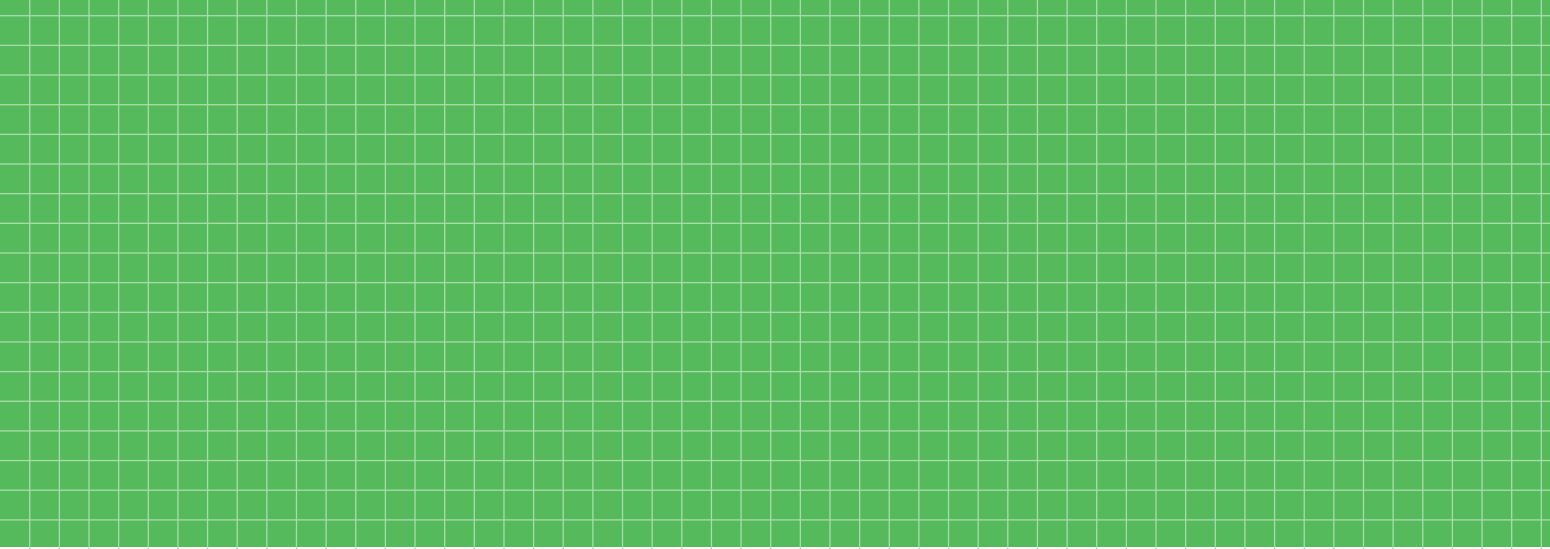
AZBUKA RODITELJSTVA

PRIRUČNIK ZA RODITELJE



Support to the Kosovo Juvenile Justice System
An EU funded project managed by
the European Agency for Reconstruction





AZBUKA RODITELJSTVA

PRIRUČNIK ZA RODITELJE

Priručnik „Azбуka roditeljstva“ namenjen je roditeljima/starateljima i svim odraslima koji rade sa decom/mladima.

IZDAVAČ: Udruženje građana „Snaga prijateljstva“ – Amity, Beograd

ZA IZDAVAČA: mr Nadežda Satarić, predsednik Upravnog odbora

PRIREĐILE: Valentina Marković, Nadežda Satarić, Marija Randić

LEKTURA: Mira Satarić

DIZAJN I TEHNIČKA PRIPREMA: Ivan Halupka

ŠTAMPA: Inpress, Beograd

TIRAŽ: 500

IZDATO: 2009.

ISBN ISBN 978-86-909805-5-0

LITERATURA

„Ma kuliraj...“, Anthony E. Wolf Ph.D

„Tinejdžeri i roditelji“, Roger W. Macintire

„Uspešan roditelj“, Malvis Klein

Pripučnik za roditelje „Šta je danas bilo u školi“, UNICEF Beograd

SADRŽAJ

UVOD.....	02
A – agresija, anksioznost.....	05
B – budnost.....	06
V – vegetarijanstvo	06
G – griženje noktiju	07
D – delinkvencija, depresija, disciplina, dozvole	07
Z – zabrane, zahvalnost, zaščičevanje, zlostavljanje dece	24
I – izvinjenje, intimnost, incest, iskrenost	26
J – jedinac	29
K – kazna, kontrola, krađa, krivica, kritika	30
L – laganje	32
Lj – ljubomora, ljutnja	33
M – moral, mržnja	34
N – nadarena deca, napadi besa, narkomanija, neposlušnost, nervoza, nasilje	35
O – oponašanje, odlučnost	52
P – plašljivost	52
R – radoznalost, razgovor sa nepoznatima, rivalstvo	53
S – slabost, sebičnost, sreća	54
T – tuča	55
U – usamljenost	56
H – hrabrost	57
C – cmizdrenje	57
Š – škola, šljepkanje	57

AZBUKA RODITELJSTVA

PRIRUČNIK ZA RODITELJE

UVOD

Roditeljstvo je najlepša, najodgovornija i najsvetlija dužnost čoveka, jer odgajajući dete roditelj odgaja „oca čovečanstva“.

U svakom roditeljstvu se potkradaju mnoge greške. Neke od njih se ne bi desile ili bi mogle biti brzo ispravljene, ako bi se roditelju pružio neki putokaz u roditeljstvu, ako bi se uputio u tajne razvoja deteta i tajne uspešnog odnosa dete – roditelj.

Roditeljstvo se i uči. Roditeljstvo se može unapređivati. Ovaj mali priručnik ima za cilj da Vam delom pomogne u ulozi roditelja. Velika je umetnost izbeći opasnost koja sa svih strana vreba; i onaj koji je pronašao način kako da održi dečiji duh bezbrižnim, aktivnim i slobodnim a istovremeno, da ga obuzda od mnogih stvari koje su mu na umu i da ga vodi kroz doživljaje sa kojima dete samo ne bi uspelo da se izbori; onaj koji zna kako da uskladi ove prividne suprotnosti, taj je otkrio pravu tajnu vaspitanja.

AZBUKA RODITELJSTVA

PRIRUČNIK ZA RODITELJE

Priručnik koji je pred vama je jedan od rezultata rada na Projektu „Mobilni tim za sveobuhvatnu dečiju zaštitu u procesu maloletničke reforme“ koji Amity realizuje u Kosovskoj Mitrovici i Zvečanu od 1. maja 2008. godine, a pod pokroviteljstvom UNICEF-a Kosovo.

Uradili smo Istraživanje nasilja nad decom i mladima u osnovnim i srednjim školama i rezultati su pokazali da je 45% učenika bar jednom doživelo nasilni napad u poslednja tri meseca, a 15% učenika je iskusilo ponovljeno vršnjačko nasilje. Kao roditelji lako možete biti suočeni, direktno ili indirektno, sa nasiljem u školi koju pohađa vaše dete. Direktno, ako vaše dete trpi ili čini nasilje, a indirektno ako drug/drgarica vašeg deteta trpi ili čini nasilje. Najveći broj zaposlenih u školama, smatra da je za borbu protiv nasilja najbitnija bolja saradnja između škole i roditelja, a 25% njih naglašava značaj vannastavnih aktivnosti...

Nijedno vreme nije lako za odrastanje. I u miru i u ratu i nasilju, i u siromaštvu i u izobilju, i u redu i u haosu, danas više nego juče postoje i uporno opstaju univerzalni razvojni problemi sa kojima se mladi susreću na putu svog odrastanja.

Nadamo se da će ovaj Priručnik biti od pomoći, kako roditeljima, tako i drugima koji se suočavaju sa izazovima odrastanja i sazrevanja dece i mladih.

AGRESIJA - Našu energetska osnovu čine dve životne sile- agresija i seksualnost. Agresija se ne sme obuzdavati već je treba ispoljiti na dozvoljen način u različitim aktivnostima, od jednostavnog udaranja čekićem, igranja fudbala, pa do najprikrivenijih, "civilizovanih" oblika njenog ispoljavanja: dirigovanja velikim orkestrom, ili „mudrog“ ponašanja na poslu. Hormoni su razlog zašto dečaci (muškarci ili mužjaci uopšte) imaju potrebu i ispoljavaju više agresije (naročito telesne) od devojčica, odnosno žena. Važno je na samom početku socijalizacije (između prve i treće godine) dete naučiti da ispoljava instinktivnu agresivnost tako da pri tome ne povredi sebe, ne povredi druge i ne uništi tuđe vlasništvo. Ako već od druge godine pa nadalje, roditelji detetu daju na znanje da su to ponašanja koja stalno treba izbegavati, malo je verovatno da će imati ozbiljnih problema sa agresijom svoje dece.

ANKSIOZNOST - Anksioznost je iracionalni strah. Kada smo racionalno uplašeni reagujemo na pravi način ako nešto ili neko stvarno pretil našem zdravlju. Kada smo anksiozni, reagujemo kao da nam nešto pretil, a da toga, u stvari, nema. Anksioznost kod dece (ili odraslih) se najbolje razrešava – ili barem smanjuje – kreativnim pristupom, a ne zanemarivanjem. Na primer, ako se dete boji psa, zašto ne reći: "Istina je da neki psi ujedaju, ali je većina njih dobroćudna. Mislim da je baš ovaj dobroćudan. Vidi ga kako maše repom dok ga milujem. Hajde, i ti ga dodirni."

BUDNOST - Većina male dece želi dugo da bude budna, hoće kasno da ide na spavanje i rano da ustane, suprotno željama njihovih roditelja. Tipično za tinejdžere je da iritiraju svoje roditelje time što ne žele da ustanu do podneva. Izbegavanje spavanja kod male dece i dugo spavanje kod tinejdžera je normalna razvojna pojava.

Budnost u toku dana kod očigledno umorne dece ukazuje na neku psihološku nevolju koja se javlja pri odlasku na spavanje i nju treba otkriti, razumeti i prevazići. Ona je često samo znak nezadovoljstva kojim dete iskazuje potrebu za većom, brižnijom pažnjom svojih roditelja nego što je uobičajeno dobija.

U pubertetu pokušajte da ih naviknete da ranije ležu i ranije ustaju tako što ih usmeravate na razne sportske i rekreativne aktivnosti koje će ih zamoriti i isprazniti negativne naboje. Ali ako odbijaju da se bave fizičkim aktivnostima, spavaju duže od osam do deset sati, proverite da li je njihovo zdravstveno stanje dobro, uradite test na urin (zbog mogućeg dejstva psihoaktivnih supstanci na produženo spavanje). Produženo spavanje može biti i odraz depresivnog stanja.

VEGETARIJANSTVO – Danas je vegetarijanstvo, zbog moralnih ili drugih ubeđenja, veoma moderno i često se dopada deci u pubertetu. Time ispunjavaju dva cilja: usmeravanje svog probuđenog moralnog idealizma kojim prkose roditeljskom (mesožderskom) načinu života i nalaženje sigurnosti i sklada u svom antikonformizmu. Poštujte odluku vaše dece, ali insistirajte na uzimanju vitamina B koji je neophodan i češćim pregledima i konsultacijama lekara. Ipak pripremite da prihvatanje vegetarijanstva kod vašeg deteta bude iz zdravih razloga. Ako i dalje, uprkos vašim uveravanjima da mu meso neće škoditi, insistira na svom stavu, shvatite to kao znak da je u nekoj ozbiljnoj neprilici (možda pripadnost nekoj sekti, ili problem poremećaja ishrane – anorexia nerosa...).

AZBUKA RODITELJSTVA

G D

PRIRUČNIK ZA RODITELJE

GRIŽENJE NOKTIJU – treba shvatiti kao simptom opšte anksioznosti deteta čiji se uzrok, ako je to moguće, mora pronaći i razrešiti. Obratite se psihologu za pomoć.

DELINKVENCIJA – podrazumeva amoralno vladanje i uobičajeni je simptom prirodnog i zdravog prkosa u pubertetu. Čineći neki prestup dete često (uglavnom nesvesno) testira moralnu strogost svojih roditelja i jako je zahvalno za ozbiljnu zainteresovanost i bes koji izaziva njegov prestupnički čin. Obično je ovo sve što je potrebno da dete više nikada ne ponovi isto delo. Delinkventno ponašanje pre ili posle puberteta je znak detetovog ozbiljnog emocionalnog i/ili moralnog poremećaja i zato mu je potrebna psihoterapeutska pomoć.

Današnji tinejdžeri rastu u vreme mnogo popustljivijeg odnosa prema deci; njihov svet može biti komplikovan i zastrašujući ali oni osećaju mnogo veću moć od tinejdžera iz prethodnih generacija. Grlatiji su, manje poslušni, naročito kod kuće. Ova promena njihovog ponašanja zahteva sličnu promenu ponašanja roditelja i tinejdžera.

AZBUKA RODITELJSTVA

PRIRUČNIK ZA RODITELJE

PRIMERI:

„Vesna! Da li bi, molim te, iznela kantu sa smećem?“

„Šta si se okomila na mene?“

Ako razumete razvojnu podlogu ovog tipičnog odgovora, Vesnine reči možete prevesti na sledeći način :

„Ne, ne bih baš da iznesem kantu sa smećem. Radije bih da se svađam sa tobom“.

Imajući u vidu poruku koja leži u tinejdžerovom odgovoru, roditelji mogu uzvratiti kako žele. Jedna od mogućnosti bi bila:

„Kako se usuđuješ da sa mnom tako razgovaraš!“

Međutim, uprkos nameri roditelja da rečima poruče kako ne prihvataju takvo nepoštovanje (što je dobra poruka) njihovi tinejdžeri će, na žalost, uvek protumačiti taj odgovor drugačije. Oni će čuti:

„Dobro, svađaću se s tobom.“

A to ih navodi na odgovor:

„Razgovaraću s tobom kako ja hoću.“

Što u prevodu znači:

„U redu, hajde sad da nastavimo svađu, pa ćeš, možda, čak i zaboraviti na kantu sa smećem“

AZBUKA RODITELJSTVA

PRIRUČNIK ZA RODITELJE

Roditelji koji malo bolje razumeju ponašanje svojih tinejdžera mogu da biraju i druge odgovore osim onih koji unapred znače poraz.

„Snežana, hoćeš li molim te, da odneseš te prljave čaše u kuhinju?“

„Zašto, nisu moje?“

„Ne zanima me da li su tvoje, Snežana. Ti živiš u ovoj kući i ja te molim da odneseš te čaše u kuhinju.“

“Ali nisu moje. Ja to ne moram da radim.“

“Snežana ne počinji opet“

„Ti počinješ“

Pre četrdeset godina, retko biste čuli ovakav razgovor, ali danas je vrlo uobičajen.

Tinejdžeri su se promenili. Ovo nije privid. Tinejdžeri su neposlušni, manje se boje i svakako su otvoreniji od prethodnih generacija.

„Ja sa svojim roditeljima nikad nisam smeto da razgovaram kao što Snežana razgovara sa mnom. Nikad.“

„Šta bi se desilo da jesi ?“

„Dobio bih šamar.“

AZBUKA RODITELJSTVA

PRIRUČNIK ZA RODITELJE

To je tačno, ali stroži metodi u ophođenju s decom, naročito fizičko kažnjavanje, više se ne smatraju prihvatljivim. Mnogi roditelji još uvek grubo postupaju sa svojom decom; mnogi ih još uvek i tuku. Takve kazne su danas daleko manje prihvatljive nego ranije. Toga su svesni i oni roditelji koji ih upražnjavaju.

Ovo je doba popustljivosti. Zato roditelji danas više ne rasolažu tako „ubojitim oružjem“ koje tera decu na neposlušnost. Nema više jakih šamara ako vam drsko odgovaraju. Nema više batina kad se sobe ne pospreme k'o po komandi. Neizbežno je da se bez ovih strožih oblika prinude dečije ponašanje menja. Takva je ljudska priroda. Novi tinejdžer zaista se oseća slobodnijim da radi šta hoće, naročito kod kuće.

MOĆ TINEJDŽERA:

Današnji tinejdžeri jasno osećaju da su posebni. Oni imaju svoja prava. „Pa da. Moji roditelji treba da brinu o meni. I nemaju prava da me povrede. Treba da me zaštite. Verovatno bi trebalo da se bolje ponašam prema njima. Ali čak i ako se ponašam kao kreten, oni treba da me vole. Šta god da uradim.“

Dobro je što tako razmišljaju. To nam je i bio cilj. Mi smo im dali tu moć i oni je osećaju. Ipak, mi nismo očekivali da će biti baš tako nezahvalni. Mi pripadamo generaciji neodlučnih roditelja koji nemaju strogo utvrđena pravila. Svesni smo mnogo slobodnijeg ponašanja naše dece, a nije nam jasan razlog zašto je tako i ne znamo šta da činimo. Mi se tako nismo ponašali. Suočeni sa drskošću svojih tinejdžera, roditelji se osećaju frustrirani, besni i, iznad svega, nedorasli situaciji. „Šta da preuzmem? Vičem na nju. Zabranim joj izlaske. Ukinem sve privilegije. Ali ništa od toga ne utiče na njen stav.“

Isto tako, ni tinejdžeri nemaju koristi od roditeljskog osećanja nemoći. Oni postaju žrtve Klasičnog paradoksa u pubertetu. S jedne strane, zahtevaju slobodu i bore se za nju, a s druge strane i dalje imaju potrebu za roditeljskom čvrstinom. Tinejdžeri vode bitku da slome autoritet svojih roditelja, ali ako su u tome previše uspešni, sami mogu stradati. Statistika pokazuje da danas tri puta više adolescenata izvrši samoubistvo nego pre trideset godina. Nema sumnje da što su adolescenti nezavisniji i imaju manju podršku roditelja to su i ranjiviji.

Ipak, osim tinejdžera sa ozbiljnim problemima, verujem da se većini ova pitanja ne čine tako strašnim kao što izgleda. Sa novim tinejdžerom nije nemoguće izaći na kraj. Roditelji moraju da nauče kako da se prilagode i treba da se oslanjaju na drugačije vaspitne metode od onih kojima su pribegavali njihovi roditelji.

AZBUKA RODITELJSTVA

PRIRUČNIK ZA RODITELJE

NOVI RODITELJI:

„Da vam kažem u čemu je problem. Današnji tinejdžeri ne poštuju svoje roditelje“

Ovo je tačno. Poštovanja, u nekadašnjem značenju te reči, nema. Ušli smo u novu eru podizanja dece. Možda je stari način bio lakši, ali ga više nema. Dozvoljeno je osećati nostalgiju, ali, po mom mišljenju taj način je imao i jednu manu. On se delimično zasnivao na uspostavljanju straha. Otvoreno ulivanje straha kao metoda vaspitavanja dece ima veoma loše posledice. Ono može stvarati bes i nezadovoljstvo, može učiniti da se deca povlače i polako gube samopouzdanje. A možda je najgore od svega to što ulivanje straha uči decu da i oni, kako bi ostvarili svoje prohteve, smeju da pribegnu zastrašivanju i pretnjama. Deca u ponašanju odraslih nalaze opravdanje za svoje ponašanje.

Današnji tinejdžeri se ne ustručavaju, već uvek kažu ono što misle. Ipak, pored sve njihove rečitosti, naročito kod kuće, ne može se tvrditi da će kad odrastu biti gori od svojih roditelja, ili manje brižni ili motivisani za roditeljstvo. Možda će biti i brižniji i motivisaniji. Možda će, šta više, biti bolji roditelji.

Pored toga, moguće je pridobiti poštovanje tinejdžera; ono je samo drugačije od poštovanja starog kova. To novo poštovanje zasniva se na čvrstini i samopouzdanju roditelja. Pošto se, u osnovi, radi o odlučnom i jasnom stavu roditelja, njega nije tako lako primenjivati kao kaiš ili prut. Da biste bili odlučni, treba da budete sigurni u sebe. Sa mogućnostima koje su roditeljima preostale, oni treba da se što više informišu i podignu svoje kompetencije, kako bi na pravi način odgovorili na potrebe i izazove svoje dece. Uprkos otporu na koji nailaze kod dece, roditelji treba da formiraju jasan stav i razviju nove načine postupanja prema prema novonastaloj situaciji.

AZBUKA RODITELJSTVA

PRIRUČNIK ZA RODITELJE

POMOZITE "DETETU" TAKO ŠTO ĆETE MU PRAKTIČNO OLAKŠATI PROBLEME I BESKRAJNO SE STRPITE.

Ne trošite autoritet uzaludno.

"Svaka ljudska moć sastavljena je od vremena i strpljivosti". (Balzak)

Ne jurite ga većito iz kupatila.

Ne ismejavajte njegovo "lickanje".

Ne namećite svoj ukus, strogo ga kritikujući.

Odgovarajte na pitanja bez padanja u afekt.

Nikada ne kupujte za njega, bez predhodne konsultacije.

Nabavite adekvatna sredstva za održavanje dobrog tena u pubertetu.

Nemojte ga stalno kritikovati zbog svega.

Budite energični kod "nasilja nad prirodom": tetovaže, rigorozne dijete, neodmerena opterećenja u teretani...

Podstičite organizovano bavljenje sportom i sličnim fizičkim aktivnostima.

Nemojte odlagati razgovor o seksualnosti.

Budite manje osetljivi na "ružne reči".

Nemojte preterano cenzurisati časopise i literaturu koju čita.

Za bučno slušanje muzike, najpraktičnije rešenje su slušalice.

Uspostavite pravovremeno naviku da zajedno provedete vreme u neobaveznoj šetnji ili odlasku u kupovinu, do poslastičarnice, restorana...

AZBUKA RODITELJSTVA

PRIRUČNIK ZA RODITELJE

IZBEGAVAJTE SVAKU PRETERANOST !!! Preterane slobode nisu ništa bolje od prestrogih zabrana.

Izuzetno je važna POSTUPNOST. Dvanaestogodišnjak ne može imati iste slobode kao i šesnaestogodišnjak, prosto zbog toga što nije podjednako zreo, kao i zbog toga što njegovo dalje sazrevanje traži i povećanje sloboda.

Izbegavajte situacije koje vas mogu dovesti u afekat, pošto afekat ne možete da izbegnete!

NAŽALOST, veoma je čest slučaj da afekat dovodi do fizičkog kažnjavanja dece, bez obzira koliko su roditelji obrazovani i kojom profesijom se bave.

Fizičko kažnjavanje se koristi u dresuri a ne u vaspitanju, pogotovo ne kod pubertetlije. To je delovanje snage sile, a ne snage prava, a odnos snaga se menja...

Da biste bolje razumeli svoju decu RAZGOVARAJTE sa njima!

Kad osetite napetost razgovarajte, vičite, smejte se, plačite i tolerišite to kod svog deteta. Time će se smanjiti tenzije. Tihe porodice nisu uvek smirene i svakako nisu uvek srećne porodice. Srdačni emocionalni odnosi su nezamenljivi.

AZBUKA RODITELJSTVA

PRIRUČNIK ZA RODITELJE

NE BUDITE ZLOPAMTILO! Potražite vedriju stranu svega što vas snalazi.

Nemote da popuštate ucenama “dece”, ali ni vi ne ucenjajte “decu”! Ne nagrađujte “histerisanje” i “hvatanje na brzinu”, ne povlađujte bezuslovno zahtevima, ali neke zahteve bezuslovno postavite.

Nemojte izbegavati posete školi sve dok ne nastane problem – onda ste zakasnili.

Neodložno postavite jasna pravila i poštujujte ih onoliko koliko to od deteta zahtevate. Dete ima pravo na vašu brigu i staranje, kao i na roditeljsku zaštitu (to su dužnosti porodice). Od starina poznat, u literaturi opisani i danas su neprevaziđeni porodični sastanci oko trpezarijskog stola.

Ako ste sukobili mišljenja, ako ste se posvađali, izbegnite dugotrajna međusobna durenja.

Imajte na umu da “novac kvari čoveka”, čak ikada je odrastao i zreo, a da detetu u razvoju materijalni standard ne može da zameni - vas.

Prvi korak je prihvatanje detetovog prava da kaže ono što hoće. Koliko god to nerazumno ili nebulozno zvučalo. Ne morate sve da slušate, možete da odete kad god hoćete, ali poštujujte njegovo pravo da kaže. Zatim, vi recite šta ste hteli, zauzmite stav i ne dozvolite da vas uzdrma odgovor koji neizbežno sledi. Ovakvo ponašanje roditelja izaziva poštovanje kod dece. Snaga je u tome da se ne „spustite“ na tinejdžerski nivo verbalnih uvreda, jer tada oni gube poštovanje prema vama. Zato treba da prekinete svađu.

AZBUKA RODITELJSTVA

PRIRUČNIK ZA RODITELJE

„Da se nisi usudila da sa mnom tako razgovaraš. Kad ćeš da naučiš šta je poštovanje? Ja ne znam šta je s tobom. Moraćeš da se upristojiš.“

Vesna koluta očima.

„Nemoj ti meni da kolutaš očima. Hoćeš da ti zviznem šamar?“

„Hajde, udari me, čik ako smeš!“

Vesna zna da je vreme za to odavno prošlo. Možda najveća veština koju roditelji treba da nauče jeste da se ne osećaju povređenima, da istinski razumeju da ono što tinejdžeri govore i da vika ne znači ništa drugo nego da su oni tinejdžeri. Treba da shvatite da ono što oni kažu i rade ne slabi vašu poziciju, osim ako im to sami dozvolite.

„Da, da. Lako je to reći. Ali kako da mi, roditelji, u stvarnom svetu nađemo snage da se dignemo iznad dnevnih okršaja?“

Neophodno je da verujete u sebe, ali ne smete misliti da je svaka vaša odluka ispravna - to nikome ne polazi za rukom. Takođe, ta vera ne znači da možete potpuno kontrolisati dete - o tome možete samo da sanjate. Treba vam čvrsto uverenje da to dobro radite i da vaši napori nipošto nisu uzaludni.

AZBUKA RODITELJSTVA

PRIRUČNIK ZA RODITELJE

Morate da razumete da ono što kažete ima uticaja na vašeg tinejdžera, bez obzira na silne dokaze o suprotnom. Morate znati da ne treba da budete savršeni, da možete praviti greške.

„Možda ti se neće svideti ono što kažem. Možda se nećeš složiti sa mojim odlukama. Možda ćeš stvarno pomisliti da grešim. Možda ja stvarno grešim. Ali ja sam tvoj roditelj i odluke koje donosim su po mojoj proceni najbolje. Svidelo ti se to ili ne, živiš sa mnom. To se neće promeniti, bar ne u nekoliko sledećih godina. Ja sad tako želim“

U ovome ima prijatnije ironije. Ako ste u stanju da izađete na kraj sa pubertetom, možda ćete na kraju tog procesa i dobiti ono što oduvek želeli: odraslo dete koje vas iskreno voli i poštuje i blisko je sa vama; osobu koja je, zaista, pažljiva prema drugima, a za divno čudo, i prema vama; odraslo dete koje sada ceni sve što ste učinili za njega.

„BIO SI SJAJAN RODITELJ, IAKO ZNAM DA SAM TI STVARNO ZAGORČAVAO ŽIVOT“

ŽELJA DA SE NE ODRASTE

Kraj puberteta obeležen je neprestanom borbom između potrebe za odrastanjem i želje da se ne odraste. S jedne strane nalazi se „ja – dete“ koje čezne samo za onom pažnjom koju je imalo godinama, za zadovoljstvom, ne za problemima.

„Posle napornog dana u školi, pusti me da se opustim i radim ono što mi prija. Pusti me da gledam TV i jedem čips. Ne pada mi na pamet da učim, sredim sobu i okačim jaknu“

Roditelji vide kako se njihova deca ponašaju nezrelo, neodgovorno, lenji su a zahtevni, i to zato što je dom prirodno carstvo za izražavanje zavisnog, detinjastog načina funkcionisanja.

Ali postoji i ono drugo „ja“ koje polako počinje da se razvija. Nezavisno, zrelo „ja“. Ovo „ja“ izlazi iz sebe i traži satisfakciju u smislenoj razmeni sa svetom. Ono iskoračuje da bi nešto postiglo, da bi razvilo sposobnosti, voljno je da se nosi sa stresom, da preuzme odgovornost. Spremno je čak i da okači jaknu i uči, ali samo u školi ili kod druga. Sve to pokazuje samo van svoje kuće, daleko od pogleda roditelja.

AZBUKA RODITELJSTVA

PRIRUČNIK ZA RODITELJE

Normalan razvoj podrazumeva sve manju ulogu „ja-deteta“. Pubertet je tek prva faza u ovoj borbi koja traje. Surovija je usled nove svesti o seksualnosti i unutrašnje potrebe za odvajanjem od roditelja, kako bi se izbegla neprihvatljiva osećanja zavisnosti. Do trenutka kada ljud, prošavši kroz pubertet, dođu konačno u svet odraslih, većina uspešno razreši ovaj konflikt tako što odabere život u kome se odrasta i odvaja. Upravo „ova odluka“ obeležava zrelost. To i treba da se dogodi. Na kraju svega, mogu čak da budu fini prema roditeljima. Ali ne tokom puberteta. Tada su, kod kuće, u velikoj meri deca. I to vrlo nesnosna deca. Suština je u sledećem: funkcionisanje po modelu „ja- dete“ je njihov način da se odvoje od roditelja.

„Mama, mogu li sa dugaricom da izađem posle večere?“

„Ne, dušo, znaš da ti nije dozvoljen izlazak radnim danom.“

„Ali mama, molim te, vratiću se do deset.“

„Ne, ne želimo da izlaziš tokom nedelje.“

„Mama, nisi fer, bratu dopuštaš svašta samo zato što je dečak.“

„Brat je stariji, uostalom, kakve to sad ima veze? Rekla sam ne i tačka!“ „

„Mrzim te. Nikada mi ništa ne dopuštaš. Zašto? Zašto ne mogu da idem?“

„Počinješ da me ljutiš.“

„Ti se ljutiš? A ja ne smem da izađem! Zašto, mama? Ti izgleda voliš da mi zagorčavaš život!“

Konfrontacija se nastavlja. Ćerka u suzama odjuri u svoju sobu, gde se duri ostatak večeri.

Majka je, takođe, neraspoložena.

AZBUKA RODITELJSTVA

PRIRUČNIK ZA RODITELJE

Nije ovo ni prvi ni poslednji put da se ova scena odigrala. Iz prethodnog iskustva, ćerka je znala šta će joj majka odgovoriti. Ne samo to, znala je tačno i kako će se sve završiti. Roditelji koji su prošli kroz ovakve scene imali su osećaj da su njihova deca tražila nešto više nego da se roditelji predomisle. Majci se činilo kao da ćerka traži šamar. Ako ne to, onda šta?

Zašto ćerka nije mogla da prihvati „NE“, naročito nakon nekoliko neuspešnih pokušaja da ubedi majku da je pusti? Od ćerke se tražilo da prihvati gubitak. A to, makar na kratko, zvuči kao prelazak na zreliji, nezavisniji način funkcionisanja. Možda je mogla da odluči ovako:

“Pa, dobro, ništa strašno. Volela bih da sam izašla. Bilo bi zabavno. Ali viđam ih svakog dana u školi. Nisam mnogo propustila. A mogu i da pozovem drugaricu telefonom, pa da malo pričamo.“

Pribrati se i nastaviti dalje nije bilo, i dalje, prihvatljivo za ćerku. Nekog drugog dana možda bi i prihvatila poraz. Ovog puta raspravljala se sa majkom, predmetom njenog najjačeg detinjastog vezivanja, dete u njoj je diktiralo celu scenu. Razdvajanje, koje bi okončalo ovaj kontakt, ćerka nipošto nije želela. Da je prihvatila „NE“, njen kontakt sa majkom bio bi kratak, ali ona nije odustajala i tako je usledila dugačka scena. Umesto razdvajanja, ćerka je postigla upravo suprotno, a baš to je i htela. Uvukla je majku u podužu sopstvenu komunikaciju, pa makar i kroz vik, plač i durenje. Malo dete unutar tinejdžera ne samo da može da kontroliše njegovo ponašanje, već to postiže i bez njegovog znanja. Tinejdžeri imaju neograničenu sposobnost samozavaravanja.

AZBUKA RODITELJSTVA

PRIRUČNIK ZA RODITELJE

„Ja? Nema šanse. Moja mama je kao dete. Ona nije dovoljno zrela da se promeni. Ja samo pokušavam da budem malo samostalnija. Ona treba da odraste.“

„Da li si iskren?“

„DA.“

„Ali upravo si slagao roditelje.“

„Da, znam. Znam da sam ih slagao, i znam da to zvuči bezveze, ali ja jesam iskren. Nije isto kad slažem roditelje ili brata i sestru, i nekog drugog van porodice.“

„Misliš, ne računa se ako slažeš roditelje?“

„Pa ne, ali ja nisam neiskrena osoba. Stvarno nisam. Ne znam kako da to objasnim. Jednostavno je tako“

„Ali ne bi trebalo da lažeš roditelje, zar ne?“

„Šta ja znam, valjda ne bi...“

„Valjda?“

„Hoću da kažem, ako je to nešto loše, nije baš strašno. I jednostavno nije isto kao sa drugim ljudima“.

AZBUKA RODITELJSTVA

PRIRUČNIK ZA RODITELJE

ŠTA RADE I ZAŠTO ?

Ništa ne odlikuje tinejdžere kao novo otkrivena seksualnost i osećaj neophodnosti da se udalje od detinjstva i roditelja. To su dve glavne pokretačke snage u pubertetu. Načini njihovog delovanja mogu biti vrlo neobični i, mada u osnovi slično deluju na oba pola, konačni rezultat se veoma razlikuje kod dečaka i devojčica. Ponašanje većine tinejdžera potpuno se razlikuje od njihovog ponašanja u mlađim godinama. Pre svega, ono često nema smisla.

ALERGIJA NA RODITELJE

Stefan je sedeo na kauču i gledao televiziju. Majka je prišla, pomilovala ga po kosi i sela kraj njega. „Šta gledaš?“ Bez reči, Stefan se digao i otišao u svoju sobu a zatim pustio muziku.

MAJKA: „Izgleda ga ja nisam dovoljno dobra za njega. Da li on oseća neku odbojnost prema meni?“

STEFAN: „To je jače od mene. Nekad sam potpuno opušten ali čim ona uđe u sobu ja se osetim nelagodno i napeto. Ne volim da bude blizu mene a ni tata“

MAJKA: „Ali on kao da me mrzi. Kao da mu se gadim. Zašto? Šta mu smeta?“

U pitanju je alergija na roditelje. Već samo njihovo ponašanje izaziva pravu nelagodu. A tek ako roditelj kaže: “zdravo kako je bilo u školi?” – tinejdžerima se diže kosa na glavi. Jedva čekaju da pobjegnu, da roditelji učute. Kad ste blizu roditelja, javlja se i želja da budete uz njih. Kao i ranije, želite da ih volite i primete njihovu ljubav. Snažna osećanja povezanosti još uvek postoje, ali ona su sada neprihvatljiva, potpuno neprikladna. Pošto su roditelji izvor tih neprihvatljivih osećanja, pubertetlije osećaju odbojnost prema sopstvenim roditeljima.“

AZBUKA RODITELJSTVA

PRIRUČNIK ZA RODITELJE

DEPRESIJA – je osećanje osobe da nije vredna tuđe ljubavi i zato na najdubljem nivou ona ne ceni sebe. To je doživljaj praznine koju treba da ispuniti osećanjem da vas neko voli i poštuje, odnosno, da ste drugom potrebni onakvi kakvi jeste. Depresija je često povezana sa smrću jako voljene osobe, a može biti izazvana i strahom od sopstvene smrti.

Deca mogu biti depresivna isto kao i odrasli, ali to ne umeju da opišu onako kako to rade veliki. Dugotrajno, tiho povlačenje od aktivnosti ili od drugih ljudi, ukazuje da je dete možda depresivno i da mu je potrebna ljubav da bi se vratilo dobro raspoloženje. U tom nastojanju, telesna i verbalna ispoljavanja privrženosti imaju neprocenjivu ulogu. Kada ne postoji očigledan, primetni uzrok dečje depresije (kao što je smrt voljene osobe ili nekog ljubimca) ili kada opravdana depresija postaje sve jača tokom nedelja i meseci, treba se obratiti za pomoć psihoterapeutu.

DISCIPLINA – glavni cilj podmićivanja je zdravo disciplinovanje deteta. Disciplinovanje i podmićivanje su oblika „ako...onda“. Podmićivanjem kažemo: „Uradi ono što mi prija i ja ću uraditi ono što tebi prija“. Disciplinovanjem saopštavamo: „Ako ti uradiš nešto što mi ne prija i ja ću uraditi nešto (slično) što tebi ne prija.“ Ključ za disciplinovanje deteta na fin način (nikako okrutan) nalazi se u kazni koja odgovara (može biti i manja, nikad veća) učinjenom lošem delu.

AZBUKA RODITELJSTVA

Z PRIRUČNIK ZA RODITELJE

DOZVOLE - su suprotne zabranama. Roditelji prenose dozvole detetu svojim entuzijazmom. Mada eksplicitno i verbalno davanje detetu raznih dozvola ima svojih vrednosti, ipak je roditeljsko radovanje (koje ne treba podržavati rečima) daleko moćniji izvor trajne dečje sposobnosti uživanja u životu. Dozvole su pitanje slobode detetovog emocionalnog ispoljavanja. Najlakše ćemo naučiti dete da uživa u raznim aktivnostima ako sami uživamo u tim poslovima. Detetu se daje dozvola za izražavanje nesrećnih osećanja ako se roditelji ne stide spontanog ispoljavanja žalosti, ljutnje, razočarenja.

ZABRANE - Zabrane testiraju detetovu poslušnost. One ga podsećaju na činjenicu da ima manju moć od roditelja što ga (ponekad) primorava da im prkosi zdravom odvažnošću. Detetovo pokoravanje zabranama najbolje se može povećati tako što ćete uvek objasniti zašto mu nešto branite. Objasnjenja moćno deluju na slabljenje žaljenja i želje za prkosom, jer mu omogućavaju da ne doživljava zabrane koje su mu neophodno nametane, ali će biti zahvalno za svako zato koje mu je uz zabranu dato, ma kako mu objašnjenja delovala nerazumljivo ili čudno. Čak i one zabrane koje treba neizostavno dati deci, kao što je „nikad“ pojačavaju se uz saopštavanje posledice. Kasnije u adolescenciji često je bolje reći detetu „jer ja sam tako rekao“ nego da padnete u njegovu zamku da raspravljate o vašim zabranama. Njegova sposobnost razmišljanja tada nije ništa manja od vaše i može se dogoditi da pobije vaše argumenta. Ali vi znate da su sadašnje zabrane na kojima insistirate i koje mu namećete pitanje emocija ili morala, a ta pitanja nemaju nikakve veze sa umovanjem.

AZBUKA RODITELJSTVA

PRIRUČNIK ZA RODITELJE

ZAHVALNOST – Odnosi između dece i njihovih roditelja nisu simetrični. Deca nemaju ni jedan razlog da budu zahvalna svojim roditeljima, dok roditelji imaju mnogo razloga da budu zahvalni svojoj deci. Ljubav i pažnja koju roditelji daruju deci su nešto što im pripada već samim rođenjem. Deca unose dodatnu radost i smisao u život svojih roditelja. Roditelji su svojoj deci dužni sve, a deca nisu ništa dužna roditeljima. I da paradoks bude veći, roditelji koji funkcionalno vole svoju decu i koji ih doživljavaju kao sopstvenu nagradu biće posle određenog vremena spontano i iskreno voljeni od svoje odrasle dece. Roditelji koji očekuju ili traže zahvalnost verovatno će, posle određenog vremena, osetiti ogorčenost svoje odrasle dece koja će ih izbegavati.

ZAŠTIĆIVANJE – Roditelji, kao i svi ljudi, neminovno s vremena na vreme naruše ravnotežu i pogreše tako što u određenim situacijama ili previše ili premalo zaštićuju svoju decu. Velika prezaštićenost je okrutna i psihološki je onesposobljavajuća za dete, kao i jako zanemarivanje, jer se kod deteta na taj način stvara podmukla bespomoćnost. Dopustite vašoj deci da prožive neki bol u duši, kao i modrice na kolenima. Svi imamo prava na punoću života koja nužno uključuje i bol i radost.

ZLOSTAVLJANJE DECE - Sažet prikaz večne istine da „greh očeva pada na decu čak i kroz tri ili četiri generacije“ može se dati razmatranjem zlostavljanja dece. Deca koja su iskreno voljena odrastaju u ljude koji vole i koji su voljeni, a takvi su i kao roditelji. Zlostavljana deca odrastaju u ljude koje drugi ne vole a verovatno postaju i roditelji koji zlostavljaju svoju decu. Zlostavljanje je zlo koje moćnici nanose nemoćnima, zbog potrebe da odbrane svoje bolesno „ja“. Zlostavljanje se može ispoljiti preko telesne ili psihološke brutalnosti, kao i seksualnim kontaktima sa decom. Ovako naneta šteta detetovom zdravlju je verovatno doživotna. Verujem da jedini način da se društvo otvoreno i uspešno izbori sa samoodržavajućim užasom koji se zove zlostavljanje dece jeste da od pete godine pa nadalje učimo decu o psihologiji međuljudskih odnosa. Kada i psihološka pismenost bude cenjena i obavezna u obrazovnom sistemu kao što je to slučaj sa pismenošću i računanjem, uvidećemo da smo stvorili „vakcinu“ koja uspešno uništava pojavu zlostavljanja dece.

IZVINJAVANJE – Iskreno izvinjavanje je – kao i prava ljubav – veština koja krasi odrasle ljude. Samo oni koji vole i poštuju sebe (jer su od roditelja dobijali безусловnu ljubav) mogu stvarno voleti druge. Oni koji se osećaju „dobrim“ (a tako se osećaju jer su im roditelji dali mnogo pohvala) mogu ponekad iskreno priznati da su bili „loši“ ili „da su pogrešili“ i da se posle toga izvine. Ništa pozitivno nećemo postići ako tražimo od dece da mehanički kažu „žao mi je“, jer time samo pripremamo dobru osnovu za kasniji prkosni otpor prema izvinjavanju, čak i kada ona budu sposobna da to urade. Iskreno se izvinite svojoj deci kada ste prema njima nešto pogrešili i ona će automatski steći zdravu veštinu izvinjavanja kada budu verovala da su nešto pogrešili prema drugima (to mogu tek kada razvijaju osećaj moralnosti, između treće i šeste godine).

AZBUKA RODITELJSTVA

PRIRUČNIK ZA RODITELJE

INTIMNOST – je izražavanje slobodne, spontane, iskrene, neškodljive bliskosti među ljudima. Ona predstavlja idealnu međuljudsku vezu, jer nam pruža najveću moguću sreću. Istovremeno, intimnost sa drugima nas čini izuzetno osetljivim zbog mogućeg najdubljeg bola koji nam mogu naneti ako bi zloupotrebili ono što znaju o nama, a što smo im otkrili. Sposobnost da se veruje drugima stiče se bezuslovnom roditeljskom ljubavlju koja je data detetu, naročito u prve tri godine života.

INCEST – Incestni tabu je univerzalan i smatra se da su njegovi koreni biološki. Međutim, paradoksalno je da su članovi naše najuže porodice prvi objekti naših seksualnih želja i da se incestna maštanja i nagoni događaju u svim porodicama: između roditelja i dece, braće i sestara, ujaka i sestričine, tetke i bratića, dede i unuke. Kada se sruše odbrane od incesta i uspostavi seksualni kontakt između roditelja i dece ili između dece (iznad desete godine života), psihološke posledice za dete su uvek užasne, vode jakom bolu, stidu, krivici, dubokoj opštoj nesreći i nesposobnosti da se u daljem životu ostvare trajnije ljubavne veze.

AZBUKA RODITELJSTVA

PRIRUČNIK ZA RODITELJE

ZATO:

1. Naučite decu, da ako ih neko dira na način na koji im je neugodan ili čudan, kažu NE i to odmah ispričaju odrasloj osobi
2. Razgovarajte sa decom o njihovim kontaktima sa drugim osobama i činite to svakodnevno
3. Ne učite decu imperativnoj poslušnosti odraslih
4. Naučite decu šta je dobar a šta loš dodir
5. Naučite ih tačnim nazivima intimnih delova tela
6. Naučite ih da nemaju tajni pred vama
7. Pokažite im da su voljena vredna i sigurna

AZBUKA RODITELJSTVA

J PRIRUČNIK ZA RODITELJE

ISKRENOST – je karakterna osobina i uči se pomoću moralnih otvorenih pravila. Istovremeno ona je i dozvola pa se spontano uči putem iskrenosti svojih roditelja. Ne očekujte da vaše dete bude iskrenije prema vama nego što ste vi iskreni prema njemu.

JEDINAC – je specifično osiromašen time što nema neprestanu smenu agresivnih i miroljubivih doživljaja koje braća i sestre međusobno imaju, a koji gradi osnovu našeg znanja o tome kako da sa drugima izađemo na kraj „na ravnoj nozi“. Roditelji su i brojno u prednosti nad njim i zato su neki jedinci najčešće previše prilagodljive osobe. Kad odraste jedinac će imati više teškoća u procenjivanju prave mere davanja i uzimanja u intimnim vezama, a kada se nađe u grupi biće mu neprijatno ako je neko drugi u centru pažnje. Zato neka se jedinci što više druže, nemojte ih prezaštićivati, neka nauče da gube, da se bore i izbore samostalno bez da se borite i govorite umesto njih. Dete koje ima brata ili sestru koji su više od šest godina mlađi od njega treba smatrati jedincem.

AZBUKA RODITELJSTVA

K

PRIRUČNIK ZA RODITELJE

KAZNA – Pogrešno verovanje da „kazna deluje“ proizilazi iz činjenice da ona sprečava neželjeno ponašanje dok se primenjuje. Ali dugoročno posmatrano, ponašanje zbog koga se dete kažnjava, sigurno će se često ponavljati umesto da potpuno iščezne. U društvu je izuzetno malo shvaćena neefikasnost kažnjavanja kao sredstva “oblikovanja” ponašanja, što je odlično poznato dreserima životinja. Dokazano je da će životinja kao i ljudska bića, češće ispoljiti ponašanja na koja reagujemo, nego ona koja ignorišemo. Bilo koja naša reakcija samo pojačava određeno ponašanje, bez obzira da li ga nagrađujemo ili kažnjavamo. Posledica nagrađivanja nekog dečijeg ponašanja je da će ono to ponašanje ponoviti i da će se zbog toga osećati dobro. Najverovatnije je da će kažnjavanje deteta zbog određenog ponašanja imati kao posledicu ponavljanje tog ponašanja posle kojeg će se osećati loše. Jedini način na koji možete eliminisati neželjeno ponašanje je da ga uvek i potpuno ignorišete.

KONTROLA – Veoma važan deo ljubavi prema detetu je i kontrolisanje njegovog ponašanja (često zahteva napor i istrajnost), što je njemu dobro poznato. Kada dete uporno zahteva nešto što ne želite da mu pružite, bolje je da mu odmah strogo kažete „ne“, nego da odugovlačite sa zabranom raznim obećanjima da biste samo imali „mir u kući“. Deca na maglovit način znaju da ih ispunjenje svake njihove trenutne želje ne čini uvek srećnim. Ona se oslanjaju na veće znanje i uverenja svojih roditelja da znaju kada treba da ih zaustave u nečemu što za njih nije dobro, bez obzira što zbog roditeljske kontrole prave veliku galamu. Primereno kontrolisana deca se osećaju voljenom, nekontrolisana deca se osećaju nevoljenom.

KRAĐA - Surovo kazniti dete zbog krađe, kao i zbog bilo kog nemoralnog čina, ni u jednoj razvojnoj etapi nije nimalo pozitivno, već samo pojačava nagon da dete opet slično ponaša. Normalno je, i na tome treba insistirati da se šteta nadoknadi (npr. neki rad u dvorištu, kući za koji će dete biti nagrađeno a nagradu da iskoristi za nadoknadu štete, ili da odvoji od džeparca, ne da se kaznom smanji džeparac). Otvoreno pred detetom izbrojte novac u novčaniku i naglasite da znate koliko novca ima u novčaniku, učite ga radu i nagradi za rad, neka samo bira garderobu nemojte vi to raditi umesto njega i tada ga nećete dovoditi u situaciju da nešto želi a da mu vi to zabranjujete. Ako se i nakon toga desi krađa, pokušajte da mu objasnite da ne volite i ne prihvatate to ponašanje a da ono samo za vas kao dete ne gubi značaj, pokažite mu da su njegove neobuzdane strasti antisocijalnog karaktera i dajte mu šansu da promeni ponašanje. Ne nazivajte ga pogrđnim imenima (lopov, lažov).

KRIVICA – „Osećanje krivice“ je kazna koju sami sebi namećemo ili nam je nameće neko drugi. U najvećem broju slučajeva, osećanje krivice je u stvari prerušeni oblik težnje ka nepogrešivosti koja olakšava „grešniku“ da izbegne kaznu za loše delo. Zato mnogi ljudi misle da je „osećaj krivice“ neka vrsta odštete („pošto se oseća krivim to mu je dovoljna kazna“) – što nikako nije tačno. Zdrava alternativa krivici je odgovornost. Ona prevazilazi procenjivanje dobra i zla, ispravnog i pogrešnog, boljeg i goreg, u korist spremnosti da doživimo sebe kao učesnika u svemu što se „događa“, kako nama, tako i drugim ljudima sa kojima smo u nekom odnosi. U „osećanju krivice“ sebi pripisujemo bespomoćnost. U osećanju odgovornosti, sebi stalno dodeljujemo moć da možemo uticati da događaji budu onakvi kakvi želimo. Najveća pogodnost koju nam pružaju roditelji je u tome što nam pomažu u sazrevanju, koje znači da umesto da insistiramo na odbrani naše nepogrešivosti, odredimo vrednost sopstvene moći i prihvatimo odgovornost.

AZBUKA RODITELJSTVA

PRIRUČNIK ZA RODITELJE

KRITIKA - Ljudima je vrlo teško da prekinu da veruju u kritičke atribute koji su im nametnuti u detinjstvu. Deca bolno doživljavaju kritizam jer duboko veruju u sve što im se kaže o njima samima (posebno ako to kažu roditelji) i kritički atributi koji im se nametnu verovatno će postati bolna negativna verovanja koja će stalno imati o sebi, do kraja života. Hvalite svoju decu kada je njihovo ponašanje pozitivno i uspešno, bodrite ih kada osetite da su slabi i ukazujte na greške tako što od njih samih tražite da analiziraju svoje ponašanje i prihvate odgovornost za promene, jer najveće posledice kritike tj. negativnih atributa koje su im nametnuli roditelji su nesigurnost, nedostatak samopouzdanja, „loša slika o sebi“ i mnogo vremena se troši na izgradnji novih vrednosti o sebi.

LAGANJE – Ljudi lažu jer se boje posledica ako bi se saznala istina. Kada dete laže roditelje, znači da se boji kazne zbog istine koju želi da sakrije. Laganje je simptom detetovog straha zbog počinjenog „lošeg dela“ i zato je važno da ga roditelji ne optuže da je laganje dodatno loše delo, što bi samo uvećalo dečiji strah. Umesto toga, kažite detetu da mislite da je lagalo jer se stidi onoga što je uradilo i boji se više ljutnje i kazne zbog učinjenog dela. Dete treba naučiti da prihvati odgovornost učinjeno loše delo, ali da to nikako neće smanjiti roditeljsku ljubav. Uvek suzbijte vašu ljutnju, zaprepašćenje, šokiranost, a maksimalno ispoljite duboko razumevanje „ljudskih motiva“ koji su ga podstakli da učini nešto loše. Na taj način će se smanjiti njegov strah od vas (koji je nepoželjan) a laganje (koje proističe iz tog straha) verovatno se više neće ponoviti. I ne zaboravite, nemojte obećavati ono što nemožete ispuniti jer tako dete uči od vas.

LJUBOMORA – kao i zavist, ljubomora je želja da se poseduje nešto što drugi imaju. Kod zavisti se takva želja javlja prema nekoj stvari a kod ljubomore je u pitanju nečija ljubav. Zavist je uvek pogrešna i u njoj nema ničeg dobrog. Ljubomora može biti takva kada je objektivno neosnovana, ali je ona često i naša prirodna reakcija kada voljena osoba prestane da nas voli i zavoli drugu osobu. Potpuno zrela odrasla osoba shvata da ljubav nije poput čokoladnog kolača-ona nije deljiva na sve manje i manje parčice koji bi se razdelili drugima. Ljubav je neograničeno rastegljiva, tako da neko ko voli nas može voleti druge a da se ljubav prema nama tada ne ugasi niti splasne. Na sopstveno iznenađenje, roditelji shvate ovu istinu kada otkriju da vole svoje drugo dete isto onoliko koliko i prvo, a čak imaju i osećaj da prvo dete nikad ranije nisu toliko voleli. Ne čudite se onda, kada dete oseti jaku ljubomoru, jer njegovi obožavani roditelji daju ljubav i drugoj svojoj deci, mada ga uveravaju da svako od njih neograničeno mnogo vole. Prvo dete neizbežno doživljava veću ljubomoru nego ostala deca, jer ono primećuje da mu se roditeljska ljubav oduzima i da se daje novorođenom bratu ili sestri. Drugo dete, kao i sva ostala deca, ima ogromnu prednost u odnosu na prvo, jer nema iskustvo da su roditelji isključivo njega voleli. Zbog toga, sva druga deca, osim najstarijeg, već od samog rođenja imaju mudrost - koju najstarije dete uz velike napore mora tek da postigne – da „mene neograničeno može voleti neko ko neograničeno voli i nekog drugog“. Najstarije dete, uz odgovarajuću brigu i pažnju lako može da podnese ljubomoru prema braći i sestrama. Uključite vaše starije dete da vam pomaže oko bebe i ukažite mu na značaj te pomoći. Dozvolite mu da ono umesto vas tupa bebi i guče, da joj zajedno sa vama priča priče, uspavljuje i onda mu se kada beba zaspi maksimalno posvetite. Ako u prvih nekoliko meseci bebinog života pokažete osećajno i promišljeno „favorizovanje“ starijeg deteta, mnogo ćete učiniti da dovoljno ublažite ljubomoru starijeg deteta i da uspostavite dobar i pun ljubavi međusobni odnos vaše dece za ceo njihov život.

LJUTNJA - je ispoljavanje ispravne uvređenosti kojom se neko osuđuje zato što se loše poneo prema nama. Ona je zdravo pokazivanje razvijenog moralnog rasuđivanja i zbog toga treba da je roditelji uvažavaju kod svog deteta. Ako dete ispolji iskrenu ljutnju prema svojim roditeljima i pri tome je u pravu, mudro je da mu se izvinete ili da mu sa poštovanjem objasnite da je pogrešno protumačilo vaš postupak. Pravu ljutnju koja zavisi od razvijenosti osećanja morala, dete ne može da pokaže pre nego što se završi etapa razvoja od treće do šeste godine. Prividna ljutnja koju dete pokazuje pre ove etape (čak i posle nje) je najverovatnije posledica njegovog sputavanja kada je bilo u fazi razvoja između prve i treće godine. Roditelji su tada bili prinuđeni da sprečavaju opasne aktivnosti svog deteta kako bi mu zaštitili život.

MORAL – Moralnost se uči kroz otvorene opomene koje roditelji upućuju detetu između treće i šeste godine. Moral učvršćuje dečiju obavezu dobrog vladanja koja mu je nametnuta između prve i treće godine. I dobro vladanje i moral su neophodne sile nasuprot naše instinktivne, agresivne sebičnosti koja bi, ako je ne bismo ograničili, značila da se prema drugim ljudima jedino agresivno ophodimo. Naša moralnost se fino izgrađuje i oplemenjuje u adolescenciji, sa razvojem naše svesti da je moral „širi“ od svih zemaljskih zakona. On je skup stavova i akcija koji su sasvim odvojeni i nezavisni od razuma. Suštinska odgovornost roditelja da otvorenim razgovorima nauče decu da je seksualno ponašanje pitanje morala, zdravog razvoja a ne samo problem izbegavanja trudnoće ili bolesti.

AZBUKA RODITELJSTVA

N

PRIRUČNIK ZA RODITELJE

MRŽNJA – Kao što se ljubav doživljava kao strasno pozitivno osećanje, tako se i mržnja doživljava kao strasno negativno osećanje. Ljubav i mržnja su dva lica svih strasnih vezua i ne mogu postojati jedna bez druge, baš kao što levo ne postoji bez desnog. Zato što vole svoje roditelje deca ih ponekad i mrze a isto važi i za roditelje. Braći i sestrama je poznata dvostrukost ovih osećanja. Ne preporučuje se roditeljima da glasno izgovaraju svoja prolazna osećanja koja su negativna, prema svom detetu. Daleko veće posledice ima kada roditelji verbalno ili neverbalno, kažu detetu da je to što oseća „strašno“ ili „posle svega što sam učinio za tebe“ ili možda najgore od svega, „to me stvarno vređa“. Kada deca otvoreno pokažu mržnju prema vama, svojim roditeljima, ne pokazujte „povređenost“, ali znajte da je okrutno zanemariti dečija snažno ispoljena trenutna osećanja, kao da na vas nemaju baš nikakvog uticaja. Zato je možda dobro reći „Žao mi je što se tako osećaš , ali možda ćeš me sutra više voleti“.

NADARENA DECA – Već samim rođenjem dete treba da ima pravo da njegove naročite sposobnosti budu zapažene i podržane. Najveći broj pažljivih roditelja uspeva da otkrije i podrži nadarenost svoje dece i zato su njima s pravom zadovoljni i ponosni. Ono što je važno jeste da roditelji ne treba da nadarenost svoje dece prihvate samo kao svoju zaslugu već kao potencijal, rad i zaslugu dece a obaveza roditelja je da im omoguće ispoljavanje tih potencijala.

AZBUKA RODITELJSTVA

PRIRUČNIK ZA RODITELJE

NAPADI BESA - Napad besa je pokušaj jedne osobe da na silovit način iznudi od nekog drugog ono što inače ne bi dobila. Razmažene osobe bilo kog uzrasta biće sklone napadima besa (ta se osobina kod odraslih obično zove histerija). Napadi besa se mogu povremeno javiti i kod psihološki zdrave, nerazmažene dece, naročito u doba između prve i treće, i dvanaeste i šesnaeste godine, kada je poslušnost glavni razvojni problem. Ispravno roditeljsko reagovanje na dečiji napad besa je čvrsta i odmerena kontrola. Ne sme se dopustiti da dete pobeđi zahvaljujući napadu besa u situaciji u kojoj je već bilo odbijeno. Idealno bi bilo da roditelj nikad ne popusti i pruži detetu nešto što zahteva na ovaj način, čak i posle stišavanja besa.

NARKOMANIJA - Prvo uzimanje psihoaktivne supstance u psihologiji adolescenata ima obeležje igre, preuzimanje koraka u nepoznato, spremnost da se pokaže hrabrost, i da se postigne viši nivo značajnosti za grupu kojoj se pripada. Međutim, ovako započeta igra postaje opasnost za sve druge aktivnosti, a time i za sveukupnu raznovrsnost potreba, interesovanja, aktivnosti i zadataka koji stoje pred adolescentom, pred ličnošću na putu ka sazrevanju, ka osamostaljenju i psihosocijalnom oblikovanju razvoja. Tako psihoaktivna supstanca postepeno izbacuje iz igre radosti življenja i iz daljeg osmišljavanja sopstvenog života i psihosocijalne samoodređenosti. Većina mladih ljudi očekuje i ceni neka osnovna pravila. Time što im se dozvoli da učestvuju u određivanju tih pravila, daje im se podsticaj da budu odgovorniji pri poštovanju pravila. Kada jednom zajedno ustanovite pravila i dogovorite se o posledicama njihovog nepoštovanja - primenjujte ih. Važno je biti informisan, ali nemojte se pretvarati da sve znate. Budite spremni da kažete: "Ne znam, ali ću pokušati i potražiti odgovor." Budite iskreni i jasni u ispoljavanju vaših stavova tako da vašoj deci bude lakše da budu sa vama iskreni.

Koji su prvi znaci koji vam mogu govoriti da vaše dete ima promenu u ponašanju?

1. Vaše dete počinje da filozofira, pesimističkog je i rezigniranog stava, omalovažava sve priznate društvene vrednosti, nihilističke ideologije, grdi društvo, moral, vrednovanje novca, obezvređuje budućnost, želi da živi sada makar živeo na kratko
2. Vaše dete napušta hobi, sportske aktivnosti a ne opredeljuje se za nove
3. Vaše dete je postalo preosetljivo, bojažljivo, tužno, uplašeno, nepoverljivo i često promenljivog raspoloženja bez jasnih razloga
4. Vaš intimni doživljaj da se vaše dete nekako čudno ponaša

Savetujemo vam da uvek odvojite vreme za svoju decu. Interesujte se za ono što njih interesuje i odredite ustaljeno vreme za zajedničke aktivnosti. Ne plašite se da pitate gde vaš tinejdžer ide i sa kim se druži. Važno je provoditi vreme zajedno, kao porodica, kroz zajedničke ručkove, razgovore, običaje.

Neophodno je da znate koje sve vrste droge postoje, kako one izgledaju i kako se njihovo uzimanje manifestuje u ponašanju. Jedna ista droga može kod istog pojedinca izazvati različite efekte u zavisnosti od mnogih, često neuhvatljivih karakteristika organizma, trenutnih okolnosti i razloga, pa čak kada je u pitanju samo različita doza iste droge.

AZBUKA RODITELJSTVA

PRIRUČNIK ZA RODITELJE

Vrste droga:

Kanabinoidi (marihuana, hašiš) – “trava, vutra, gunja, gandža, vuja, džidža, utrazavunje, vutragenja, utrica, sit, pot, Meri Džejn”...

Kao aktivnu supstancu svog delovanja sadrže THC. Pošto se ova droga dobija iz biljke Cannabis sativa, jedne vrste konoplje, količina THC zavisi od toga koji se deo biljke koristi, pa čak i od područja u kojem je rasla. Otuda potiče i razlika u imenu.

Marihuana je najčešće upotrebljavana ilegalna psihoaktivna supstanca, u svetu i kod nas. Dobija se sušenjem listova i cvetova indijske konoplje. Najčešće se meša sa duvanom i puši u obliku cigarete (joint). Dim je oštrog mirisa, sličnog mirisu zapaljene suve trave. Hašiš je derivat koji nastaje izdvajanjem smole iz cvetova ženske biljke i on sadrži deset puta veću koncentraciju THC, pa je njegovo dejstvo jače 3 do 10 puta. Uobičajeno dejstvo je stvaranje euforije, smejanje bez razloga, osećanje kao da vreme sporije prolazi. Veće doze mogu izazvati uznemirenost, konfuznost, pa čak i halucinacije (viđanje svetlosti ili geometrijskih figura). Ponekad uz to ide i osećanje straha, lupanje srca, pa i prava panična reakcija („paranoja“). Kod duže upotrebe pojavljuje se sporije donošenje odluka, slabija koncentracija i oslabljeno pamćenje, nesposobnost rešavanja složenijih zadataka koji se odvijaju u više faza, značajno umenjenje i sposobnosti za vožnju automobila. Često su ovi poremećaji povezani sa sve lošijim uspehom u školi, bežanjem iz škole i sl.

Fizički znaci intoksikacije su proširene zenice, slaba koordinacija pokreta, nerazumljiv govor, pad krvnog pritiska... Ukoliko se marihuana upotrebi u prekomernoj dozi, javlja se težak umor, vrtoglavica, mučnina, psihoze, a može doći i do gubitka svesti. Posle kontinuirane upotrebe stvara psihičku zavisnost, a ne dolazi do stvaranja fizičke zavisnosti.

Depresori CNS (alkohol, benzodiazepini i barbiturati). U benzodiazepine spadaju lekovi: bensendin, lexilium, loram i dr. U barbiturate spadaju lekovi koji se propisuju za lečenje epilepsije i nesanice.

Unose se oralnim putem, gutanjem, pijenjem a delovanje nastupa tek za 30 minuta. Efekat se doživljava kao opuštanje, podizanje raspoloženja, opuštenost u mišljenju i ponašanju (otkačenost) sa pojavom nesanice i zapadanja u san. Kod hronične zloupotrebe dolazi do pojave nametljivosti, agresivnosti ili razdražljivosti, svađalačkog ponašanja uz osećanje veće snage i moći i na kraju sve do manje sposobnosti jasnog mišljenja i gubitka koordinacije i govora. Moguće su i medicinske i psihijatrijske posledice (hepatosis, polineuropatija, oštećenja srca, pankreasa, delirijum, epilepsije, psihoze, demencije).

Opijati (heroin,metadon,trodon) – dop, vujdo, pajdo, hors...

Stvaraju vrlo brzu telesnu zavisnost. Dejstvo opijata ispoljava se kao stvaranje srednjeg stepena pospanosti, tromosti i opšte usporenosti govora, pojavu uskih zenica. Kod duže upotrebe izaziva suvoću usta, zatvor, usporeno disanje, vodnjikave oči, a pojavljuje se i crvenilo lica i svrab po koži. Stvaraju se i promene u raspoloženju, a vrlo brzo i povećanja tolerancija. Veće doze opijata mogu izazvati ozbiljna oštećenja pa i smrt.

Heroin je polusintetski derivat morfina koji se dobija iz nezrelih čaura maka. U čistoj formi, heroin je beli puder. Radi pravljenja veće količine i veće zarade čist heroin meša se sa raznim supstancama (šećer, mišomor, štirak, mleko u prahu...). Česti su slučajevi smrti zbog nečistoće heroina.

U organizam se unosi pušenjem, ušmrkavanjem, ili intravenski. Može da se meša sa kokainom (speedball), a kombinacija stimulansa i depresanata je izuzetno opasna jer lako može dovesti do smrtnog ishoda. Kod uobičajenih doza heroina stvara se neki osećaj lebdenja i euforije, blago podrhtavanje ruku i grčevi u mišićima. Sledi pospanost i opšta usporenost govora i pokreta, usporeno disanje („stond“). Posle 2 do 6 sati prestanka delovanja, zavisno od stepena zavisnosti, počinju da se pojavljuju ili apstinencijalne tegobe ili određeni psihički problemi kao posledica duže upotrebe. Kod intravenskog unošenja, posle tzv. fleša dolazi do ozbiljnijeg usporenja disanja i rada srca, a u slučaju predoziranja i do prestanka disanja i rada srca.

Neki od fizičkih znakova intoksikacije su: usporeno disanje, skupljene zenice, curenje iz nosa, podrhtavanje mišića, preterana smirenost, osećaj svraba...

Kod prekomerne doze nastaje poremećaj disanja sa mogućnošću gušenja, povraćanje, znojenje, uporne stomadne tegobe, može doći do kolapsa i smrti.

Vremenom se heroin uzima samo da ne bi došlo do krize (apstinencijalnog sindroma) koji je kod heroina mnogo teži nego kod ostalih droga. Posle duže upotrebe gubi se koncentracija i motivacija, nastaju nervoza, svrab, bezvoljnost, dolazi do smanjenja fizičkih aktivnosti.

Usled upotrebe heroina javljaju se izuzetno jaka i psihološka i fizička zavisnost.

Stimulansi (kokain, amfetamini) – koks, belo, koka, sneg, K, šmrk, “slatki zanos”, prah, crta...

Relativno brzo stvaraju psihičku a potom i fiziološku zavisnost. Dejstvo stimulansa ispoljava se u vidu stvaranja osećanja energije, snage, smanjene potrebe za spavanjem i dobrog raspoloženja. Zbog toga korisnici stimulansa izgledaju vrlo, gotovo ekstremno aktivni, preterano uzbuđeni sa usplamtelošću pri govoru do logoreje (patološka govornost) sa raspravljanjem oko svačega. Često se pojavljuje paranoidnost i agresivnost. Pri tom su zenice proširene, smanjena je potreba za unošenjem hrane i postoji povišen krvni pritisak i ubrzan rad srca.

Kokain se dobija preradom južnoameričke biljke KOKA. Pojavljuje se kao beli prah a unosi se ušmrkavanjem, oralno, udisanjem dima i intravenski (i.v)

Neki od fizičkih znakova intoksikacije su: povišen krvni pritisak, mučnina, ubrzan rad srca, povišena telesna temperatura, poremećaj disanja, i nepravilan rad srca.

Prekomerna doza kokaina može dovesti do smrti, a ako osoba ima slabo srce, može se dogoditi da umre nakon jedne doze.

Kod upotrebe kokaina javlja se jaka psihička zavisnost uz odsustvo fizičke zavisnosti.

Amfetamini su u vidu tableta ali postoje i forme pušenja i i.v. Dejstvo kod amfetamina nastupa sporije i traje duže nego kod kokaina (od 7 do 19 sati) a znaci predoziranja su groznica, pojava proliva, preznogavanje, glavobolja, tremor i grčevi u telu poremećaj koordinacije pokreta, povišen krvni pritisak, moguće vidne i slušne halucinacije, smanjeno rasuđivanje, strahovi i agresivnost.

AZBUKA RODITELJSTVA

PRIRUČNIK ZA RODITELJE

Halucinogeni (LSD, Ecstasy, Artane, PCP) – Esid, trip, kartončić, mirodot, ekstazi, I eks, ekser...

Zajedničko svojstvo im je da izazivaju intenzivne halucinacije (boje, zvukovi, dodirivanje) i intenzivna emocionalna doživljavanja povezana sa njima. To zavisnici nazivaju „trip“ – putovanje, ali postoji i „bad trip“ – kada su halucinacije neprijatne, praćene strahom i agresijom, a ponekad mogu prerasti u sumračno stanje.

Ecstasy zaslužuje dodatni opis pre svega zato što se sve više upotrebljava, mada nije tipičan halucinogen, izaziva snažne ali i opasne efekte. Najčešće se uzima oralno, mada može i da se ušmrkava. Ekstazi se uglavnom nalazi u obliku tableta sa utisnutim znakom (npr. Mitsubishi, Playboy, srce, Miki Maus...) Vrlo često se koristi u kombinaciji sa drugim drogama (marihuana, LSD) kako bi se pojačalo dejstvo, međutim, na taj način se pojačavaju neželjeni efekti. U roku od 30 do 90 minuta izaziva euforiju, veselo raspoloženje sa osećanjem bliskosti sa svakim, aktivnosti i energija su povećani, pojačana je percepcija, misaoni procesi su ubrzani. Mogu se javiti i halucinacije i izmenjen doživljaj vremena i prostora. U većim količinama dovodi do grča u mišićima, škrgutanja zubima, preznojavanja, mučnine, ubrzanog lupanja srca, povišenog krvnog pritiska.

Fizički znaci intoksikacije su proširene zenice, znojenje, povišena telesna temperatura, nekontrolisano kretanje očiju, nemir...

Usled prekomerne doze može doći do ubrzanog rada srca, grčenja mišića, mučnine, kočenja, kome, pa čak i smrti.

Stvara srednje jaku psihičku zavisnost, dok stvaranje fizičke zavisnosti nije potvrđeno.

AZBUKA RODITELJSTVA

PRIRUČNIK ZA RODITELJE

LSD je najjači sintetski halucinogen. Hemijski to je dietilamid lizerginske kiseline. Nalazi se u obliku tečnosti, najčešće natopljene na karton koji se sisa, ili u obliku malih tableta (mikrodotovi).

Dejstvo LSD-a počinje 30 do 90 minuta nakon uzimanja, traje 8 do 12 sati i veoma je nepredvidivo. Zavisí od raspoloženja, okruženja, očekivanja, količine i jačine (može biti sasvim prijatno, ali i krajnje neprijatno iskustvo). Osoba pod dejstvom LSD-a može imati osećaj sjedinjavanja sa prostorom, kao i jake bliskosti sa drugim ljudima. Opažanje je poboljšano, misaoni procesi ubrzani, osećaji postaju jači, javljaju se halucinacije. Senzacije i osećaji mogu da se prepliću (Cross-over) čime se stvara utisak da boje ili muzika imaju miris, da se zvuk vidi ili miris čuje, što može biti zastrašujuće ili zbunjujuće.

Fizički znaci intoksikacije su proširene zenice, suvoća usta, zgrčenosť mišića, znojenje, povišena temperatura, nesanica, konfuzija, gubitak apetita...

Ukoliko se pri korišćenju LSD-a prekorači doza može doći do ubranog rada srca, grčenja mišića, mučnine, kočenja, a može nastupiti ludilo, koma, pa i smrt.

Posle duže upotrebe LSD-a može doći do trajnih oštećenja mozga, psihoza, poremećaja hormona, oštećenja hromozoma, nervnog sloma, ludila...

Do sada nije dokazano da LSD stvara psihičku ili fizičku zavisnost.

Tabletomanija – zloupotreba lekova

Tabletomanija predstavlja poseban problem zbog velike dostupnosti i pristupačne cene lekova u odnosu na ilegalne psihoaktivne supstance. Iako je izdavanje lekova zakonom regulisano, poslednjih nekoliko godina je porasla njihova zloupotreba.

Od lekova se najčešće zloupotrebljavaju opijatni analgetici – lekovi protiv bolova, derivati morfina (metadon – Heptanon, tramadol – Trodon, tilidin – Valoron, petidin – Dolantin), benzodijazepini – lekovi za lečenje nesanice i neuroza (dijazepam – Bensedin, bromazepam – Bromazepam, Lesaurin, Lesilijum, alprazolam – Sanas, prezepam – Demetin), antiparkisonici – lekovi za lečenje Parkinsonove bolesti (Artane, Akineton).

Efekti upotrebe su specifični za svaku od ovih grupa lekova. Zajednička im je jaka fizička i psihička zavisnost koju stvaraju. Često se konzumiraju u kombinaciji sa alkoholom što još više pojačava njihova negativna dejstva i veoma lako može dovesti do smrti.

AZBUKA RODITELJSTVA

PRIRUČNIK ZA RODITELJE

VAŽNO JE DA UKOLIKO KOD SVOG DETETA PRIMETITE NEKE OD SIMPTOMA, KOJI PRATE UPOTREBU NAVEDENIH PSIHOAKTIVNIH SUPSTANCI, ODMAH TRAŽITE POMOĆ STRUČNJAKA. Možda je najteža stvar kroz koju treba da prođe pojedinac i njegova porodica je da se suoči sa istinom i da dođe do sledećeg stava: Problem postoji i on je objektivno tu, u našem životu. Ko je za to kriv, uopšte nije važno.

Najvažnije pitanje je kako da ga rešimo?

Neophodno je da vaše dete i vi uspostavite sve elemente zdravog i prirodnog ritma svakodnevnog života:

- spavanja i budnosti,
- uzimanja obroka,
- aktivnosti i odmora tokom dana,
- samodiscipline i tačnosti,
- planiranja aktivnosti.

AZBUKA RODITELJSTVA

PRIRUČNIK ZA RODITELJE

NEPOSLUŠNOST - dečija neposlušnost je prirodan način na koji ono testira moć koju nad njim imaju roditelji. U pubertetu i adolescenciji, deca nam mnogo više prete da neće biti poslušna nego što to stvarno rade. Njima je čak i zabavna anksioznost koju njihova ponašanja izazivaju kod roditelja i uživaju u njihovoj stvarnoj nemoći da ih u tome spreče. Ali uprkos tome što vam se čini da dete između dvanaeste i šesnaeste godine odbacuje sve „okove“ stečene tokom odrastanja, ono to ne radi stvarno, već želi da vas dovoljno uplaši pretnjom da će biti nemoralno, da biste pokazali nepokolebljivu veru u vrednosti u koje verujemo mi kao roditelji. Kada ispoljite svoju nepokolebljivost, pomožete mu da se obuzda - mada vam to nikad ne bi dopustilo da uradite ako ne biste bili dovoljno čvrsti.

NERVOZA – neki ljudi su prirodno nervozniji ili „napetijih“ živaca od drugih. Ako primetite da je vaše dete po prirodi nervoznije nego prosečno, najbolje ćete učiniti ako u njegov život uvedete mnogo više reda i rutine, sporta, obaveza, kreativnih aktivnosti čime ćete i obuzdati njegova nervozna reaganja. Od sportova se preporučuju individualni sportovi kao što su plivanje, jahanje, karate, džudo, tenis ili eventualno odbojka.

NASILJE

Većina dece u svom odrastanju ima periode agresivnosti, ispoljene kroz protestovanje, vikanje, udaranje, lupanje, vređanje, svadđanje sa svima a najviše sa odraslima. Svojim ponašanjem deca znaju da dovedu roditelje do iznenađenja, čuđenja. To kod nepripremljenih roditelja stvara napetost, zbunjenost pa čak i paniku.

Šta raditi u takvoj situaciji?

1. Važno je da uvek i bez odlaganja reagujete na sva agresivna i nasilna ponašanja, pre nego što se „rasplamte“
2. Očuvajte samokontrolu i kontrolu nad situacijom
3. Prihvatite da vaše dete može biti izvor nasilja u školi, mada možda ne pravi probleme kod kuće
4. Otvoreno porazgovarajte sa detetom
5. Važno je da prepoznate nasilno ponašanje
6. Razlikujte nasilno ponašanje od agresivnog
7. Deca mogu da nauče da kontrolišu svoju agresivnost

Nasilje je grubo ponašanje, često vrlo agresivno, traje duže vreme, osmišljeno je svesnom namerom da se određena osoba ili grupa povredi, da joj se nanese psihička, fizička ili materijalna šteta/bol. Ponavlja se na isti način, ima isti sadržaj, usmereno je na isti objekat, osobu ili grupu. Izražena je uočljiva nesrazmera moći kojom se definiše pozicija „nasilnika“ (onog koji povređuje – ima moć) i pozicija žrtve nasilja (onog koji trpi bol/povredu/štetu – nemoćan je).

Nasilje u školskoj sredini je pojava kada je jedan učenik ili grupa učenika trajno i učestalo izložena/a maltretiranju od strane jednog ili više učenika, koji namerno žele da ih fizički povrede, ponize ili izlože drugim psihološkim i socijalnim neprijatnostima.

Vrste nasilnog ponašanja (nasilja):

1. verbalno – nazivanje pogrdnim imenima, ruganje omalovažavanje, vređanje, dobacivanje, ismevanje;
2. fizičko – udaranje, guranje, rušenje, otimanje i uništavanje stvari;
3. socijalno-ogovaranje, izbegavanje, ignorisanje, izolovanje, širenje laži i glasina
4. psihičko – preteći pogledi, grimase, ismevanje, neželjeni dodiri i komentari, uhođenje, iznuđivanje novca, ucenjivanje
5. seksualno – nasilje u kojem su povezana fizička i psihološka forma nasilja, a često i socijalna; ono podrazumeva neželjeno dodirivanje, na neželjen način i po neželjenim delovima tela, iznuđivanje seksualnih usluga, prinuda na seksualni čin, podvođenje i sl.

Deca često samo oponašaju naučeno ponašanje .

Nasilje nastaje i održava se zahvaljujući neravnoteži moći među stranama u sukobu. Nekada materijalno stanje porodice ili stil vaspitanja mogu biti podržavajući za razvoj nasilnih oblika ponašanja (stvaranjem uverenja o nadmoći porodice i deteta prema okruženju, zagovaranjem nasilja ili izbegavajućeg ponašanja kao dominantnih načina rešavanja sukoba).

AZBUKA RODITELJSTVA

PRIRUČNIK ZA RODITELJE

Veliki broj zlostavljanje dece ili ne prijavljuje nasilno ponašanje odraslima ili dugo odlaže da to učini, jer se plaše da će još više biti maltretirana ako prijave nasilje ili ne veruju da odrasli uopšte mogu da ih zaštite. To ohrabruje nasilne da budu nasilni prema njima.

Znaci koji govore da je dete izloženo nasilju u školi:

- dete je umorno, povučeno, loše spava, nema apetita, plače, razdražljivo je
- mokri u krevet, ima noćne more
- menja uobičajeni put kretanja do škole i natrag
- vređa, udara, naglih je reakcija
- kasni u školu
- ima ogrebotine, posekotine, modrice
- ima glavobolju
- zaboravno je i odsutno
- knjige i lične stvari mu nestaju
- grize nokte, nervozno je
- školski uspeh slabi
- traži dodatni novac za džeparac.

KAKO DA POMOGETE SVOM DETETU KOJE TRPI NASILJE

Na nasilje ne odgovarajte nasiljem.

Za početak ozbiljno shvatite svaki nagoveštaj problema, verujte svom detetu, razuverite svoje dete, saslušajte ga i ne izražavajte zgražavanje a ni kritiku. Ne krivite dete koje je trpelo nasilje, saosećajte sa njim.

Ne recite da ignoriše nasilje i ne obećavajte da će sve odmah biti u redu i nikad ne podstičite osvetu nasiljem.

Obavezno i uvek pitajte dete šta ono misli i dogovorite se o mogućim akcijama. Odmah zatim sarađujte sa školom.

Podstaknite školu da se uključi u preventivni program za zaustavljanje nasilja.

Na roditeljskim sastancima pokrenite i podržite inicijativu.

AZBUKA RODITELJSTVA

PRIRUČNIK ZA RODITELJE

DECA KOJA ČINE NASILJE

Naglih su reakcija, imaju želju za vladanjem, moći i kontrolom tuđeg ponašanja, pokazuju neprijateljski stav prema okolini i imaju manjak saosećanja.

Teže za ostvarivanjem koristi, imaju pozitivno, čak visoko mišljenje o sebi, u takmičenju su hvalisavi pobjednici a loši gubitnici, prosečno ili ispod prosečno su omiljeni među vršnjacima, fizički su jači i krupniji.

KAKO POMOĆI NASILNOM DETETU

Shvatite situaciju ozbiljno, razgovarajte sa detetom, pobrinite se da mere koje preduzimate budu nenasilne i delotvorne, da odgovaraju ozbiljnosti dela i uzrastu deteta.

Nemojte fizički kažnjavati ili posramljivati dete.

Omogućite vašem detetu da čini „dobro“, naučite dete da veruje u sebe, neka shvati kako njegovi postupci utiču na druge, pohvalite ga, pomozite mu da uspostavi i neguje prijateljstva, saradujte sa školom, budite u toku i pratite šta vaše dete radi.

Nasilje je ozbiljan problem ne možete ga rešiti sami i **NE ĆUTITE O NASILJU!**

OPONAŠANJE - Sva mala deca veruju da su njihovi roditelji najdivniji ljudi na svetu. Na najdubljem nivou svoga bića, u to veruju i starija deca, bez obzira što često iskazuju suprotno, i rečima i delima! Zato je prirodno da dete oponaša svoje roditelje u nastojanju da bude divno, kao što su oni. Deca mnogo više usvajaju navike i stil ponašanja svojih roditelja iz onoga kako ih sama vide, nego kako roditelji žele da budu viđeni. Roditelji bi najviše voleli da deca prihvate njihov stil života, ali ako nešto što od dece traže da urade ili kako da se ponašaju ima prizvuk „uradi kako ja kažem, a ne kako ja radim“ mogu biti sigurni da će ona prozreti licemerje i zanemariće savete. Akcije govore glasnije od izgovorenih reči, a prema vašim delima oni će zasnivati svoj model.

ODLUČNOST – Recite šta mislite i mislite šta govorite. Ne pretite detetu ako znate da pretnju nećete ostvariti. Na taj način postajete neiskreni u njegovim očima, gubite svaku stvarnu kontrolu nad njim, a dajete mu i prećutnu dozvolu da ne bude iskren.

PLAŠLJIVOST – je nepotrebna bojažljivost. Ona može biti urođena karakteristika dečjeg temperamenta ili posledica prevelikog roditeljskog zaštićivanja ili mešavina i jednog i drugog. Nikada nemojte brutalno postupati sa detetom, prisiljavajući ga ili varajući da uradi nešto čega se plaši. Umesto toga, nežno ga umirite i nagovorite da uz vašu nesebičnu pomoć obavi ono čega se boji, dajući mu time dozvolu da prevaziđe strah, ali ga dobro nagradite za njegov napor.

AZBUKA RODITELJSTVA

R

PRIRUČNIK ZA RODITELJE

RADOZNALOST – je naša mentalna živahnost. Dajte podršku detetovoj radoznalosti u svemu što ga interesuje i učinite sve što možete da bi u tome uživalo, uprkos iscrpljenosti koju osećate, jer morate telesno da ga ograničite da ne bi povredilo sebe i druge .

RAZGOVOR SA NEPOZNATIMA – Nažalost, svet koji poznajemo ne izgleda baš tako siguran kao što je to bio generacijama pre nas. Danas su roditelji svesni a često čuju i preko medija, da postoji velika verovatnoća da dete bude napastvovano ili oteto od nepoznatih ljudi, čak i onda kada živi u najsigurnijem okruženju. Učite decu da sa nepoznatim ljudima nemaju kontakta i da svaki njihov pokušaj da sa vašim detetom uspostave neki bliži odnos, deca kažu vama a vi ćete znati ima li mesta brizi u toj situaciji ili je vaše dete preuveličalo događaj.

RIVALSTVO – je kombinacija takmičenja i ljubomore. Osobe koje u detinjstvu nisu prirodno proživele rivalstvo odrastaju u ličnosti sa pogrešnom pretpostavkom da drugi treba da im ispune sve želje. A osobe koje su u ranom detinjstvu doživele previše rivalstva odrastaju sa samosažaljevajućim očekivanjima da će umesto njih uvek drugi dobiti ono što oni žele. Važan je zadatak roditelja da učine sve što mogu da njihova deca izgrade pravu meru u „davanjima“ i „primanjima“ koji su suština odnosa sa drugima.

AZBUKA RODITELJSTVA

S

PRIRUČNIK ZA RODITELJE

SAVEST – čini skup misli koje nas podstiču da se ponašamo pre moralno nego nemoralno, čak i onda kada nas niko ne posmatra i kada niko ne bi saznao šta radimo. Ako ne zadovoljimo svoju savest, sebe kažnjavamo krivicom koja nas boli kao da je rezultat gneva naših roditelja, koji pamtimo još od kada smo prvi put učili šta je „dobro“ a šta „loše“. Naša savest je uveliko sazidana od moralnosti naših roditelja. Roditelji treba da ublaže krivicu koju deca imaju kada urade nešto pogrešno tako što kažu: „ja se ne ljutim, znam da to nisi uradio namerno“.

SEBIČNOST – Ljutito optuživanje deteta, ili odraslih, da su „sebični“ je nepromišljeno i licemerno, jer smo svi jako sebični, kako materijalno tako i emotivno. Mnogo je poštenije da našu decu naučimo da smo prirodno sebični i da ćemo, ipak, dobiti više nečega što želimo od drugih ako im ponekad damo nešto što oni žele od nas. Na taj način stičemo prednost da od njih zahtevamo ono što mi želimo.

SREĆA – Osim neprekidne pažnje pune ljubavi, sopstvena sreća je najveći dar koji roditelji mogu podariti svojoj deci. Deca modeluju sebe i svoje stavove prema životu, oponašajući roditelje i to mnogo više gledajući šta rade nego šta kažu. Ako se osećate srećnim i vaša deca će se osećati srećnom.

AZBUKA RODITELJSTVA

T

PRIRUČNIK ZA RODITELJE

TUČA – agresija je životna sila ili primarni motiv samoočuvanja, koji je važniji od svih drugih. Ona se najprostije ispoljava tučom. Agresija je komplementarna sa nežnošću koja proizilazi iz ljubavi. Ljubav se uči postepeno, u toku svih etapa razvoja i zato je prirodno da dete bude sklono tući, sve dok dovoljno ne odraste i nauči da kreativno zameni i sublimira agresiju, isto kao i da je prevlada nežnošću. Pošto je u etapi između šeste i dvanaeste godine kod deteta upadljiv strah od smrti, pravi način da ono pokaže samopoštovanje je da se hrabro odbrani kada ga napadnu. Grupe dece ovog doba su mnogo više sklone da se biju nego deca bilo kojeg drugog doba – jer je to najmanje seksualna etapa u razvoju posle treće godine. S obzirom da našu osnovnu životnu energiju čine agresivna i seksualna energija, kada je seksualnost razvojno potisnuta, srazmerno raste agresivnost. Biološki faktori utiču da dečaci ispoljavaju agresiju fizički - tučom dok su devojčice sklonije psihološkoj agresiji. U tom periodu je važno decu usmeriti na sportske aktivnosti i, naravno, učiti dečake da je normalno ispoljiti emocije, pored besa, što prihvataju, i straha i bola.

USAMLJENOST - je nesposobnost da se bude srećan i sam. Zaista je zdravo da svako ima potrebu da ponekad bude sam, isto kao što želi i voli društvo. Ljudi se međusobno razlikuju po temperamentu i to tome koliko žele da budu sa drugim ljudima, a koliko žele da budu sami. Ne očekujte da vaše dete ima iste želje kao i vi. Poštujte ono što dete želi. Bilo bi dobro da naučimo decu da na prihvatljiv način prilagode svoj temperament u odnosu na spoljašnje okolnosti. Dete koje je prirodno samotnjak treba naučiti da prihvati i neke situacije kada je obavezno da bude društveno, a dete koje je prirodno društveno treba naučiti kako da prihvati trenutke u kojima mora da bude samo i pri tome da uživa.

Neke naše želje u životu se ispune a neke ne. U prvih nekoliko meseci života, roditelji čine najviše što mogu da ispune sve bebine želje i na taj način njenu frustraciju svode na minimum. Posle toga, u interesu je dečije zaštite i zbog poštovanja društvenih pravila – kao i zbog zdravlja samih roditelja, koji isto tako, imaju svoje želje – da dete sve više i više prihvati, i to rado, da ne može imati sve što poželi, ili bar ne odmah. Od toga kako uspevamo da obuzdamo svoju reakciju na osujećenost zavisi budućnost celokupne civilizacije. Još od najranijeg detinjstva pamtimo reakcije na osujećenost, a da li će se one retko ili često ispoljavati nekontrolisanom žestinom, zavisi od toga kako smo i koliko „civilizovani“.

HRABROST - Postoji fina razlika između hrabrosti, kao vrline koju pokazujemo u situaciji neizbežnog bola - kako telesnog tako i psihičkog - i njenog „nehumanog“ ispoljavanja hladnim potiskivanjem emocija čvrstim stiskanjem gornje usne. Kao i kod mnogih drugih pitanja vezanih za podizanje dece u kojima je značajno pitanje mere, tako se i ovde od roditelja ispunjenih ljubavlju zahteva da samo do određene granice podržavaju vrlinu hrabrosti.

CMIZDRENJE - cmizdrenje dece strašno iritira roditelje, mada ga u doba između prve i treće godine treba prihvatiti kao prelaznu fazu između plakanja, kao jednog načina saopštavanja bebinih potreba, i potpune verbalne artikulacije osećanja i želja deteta. Roditelji treba da obeshrabre cmizdrenje tako što će uskratiti detetu sve što na taj način traži. Spremno i rado ispunjavajte dečije želje ako su one pokazane na pravi način.

ŠKOLA – polazak u školu je jako važna prekretnica u detetovom životu jer tada počinje značajnije da se vezuje za ljude koji ne pripadaju porodici i da vodi računa o samom sebi bez prisustva majke. Takođe, polazak u školu je značajan i dirljiv momenat za roditelje, jer postaju u potpunosti svesni da zdravo roditeljstvo znači smanjenje njihove zavisnosti od dece i dečije zavisnosti od njih.

AZBUKA RODITELJSTVA

PRIRUČNIK ZA RODITELJE

DA BI VAŠE DETE NAPREDOVALO U ŠKOLI...

- Hrabrite dete da čita svaki dan! Slušajte ga dok čita, potom provedite neko vreme pričajući o pročitanom tekstu i pomozite mu da razvije navike dobrog čitanja.
- Nadgledajte domaće zadatke koje radi i rad na času.
- Nadgledajte koje emisije gleda i video igre koje igra.
- Pričajte pozitivno o školi sa svojim detetom.
- Po povratku iz škole pitajte ga šta je naučio. Razvijte konverzaciju. Naučite da ga slušate.
- Održavajte visoka očekivanja svog deteta. Svaki dan ga podsećajte kako je najbolje i najpametnije, kao i da bude ljubazno i poslušno. Hvalite ga!
- Hrabrite dete da se trudi i da ne odustaje, čak ni onda kada je zadatak dosta težak.
- Razgovarajte o brigama za svoje dete sa njegovim nastavnicima ili pedagogom.
- Razvijte detetu naviku da redovno dolazi u školu. Planirajte kupovinu, odlazak kod frizera, pa čak i doktora, ako je moguće, posle škole.
- Šaljite dete u školu na vreme. Naučite ga da pre spavanja, pripremi odeću, knjige i domaći.
- Razvijte svom detetu zdrave navike kao što su pravilna ishrana i primeran odmor.
- Pokažite podršku što se tiče nastave posle škole koja postaje da bi pomogla vašem detetu da postigne nivo ocenjivanja, pa čak i više.

AZBUKA RODITELJSTVA

PRIRUČNIK ZA RODITELJE

- Budite u kontaktu sa njegovim nastavnicima i pedagogom putem redovnih poseta i satanaka. Pitajte za savete kako da radite sa detetom van škole.
- Posećujte učionicu svog deteta i, pri tom, obratite pažnju na sigurnosne mere koje postoje u školi.
- Potrudite se da obezbedite sebi podršku ukoliko ste zabrinuti za dete. Razgovarajte sa nastavnikom pre odlaska direktoru, a sa direktorom pre odlaska inspekciji.
- Ukoliko je potrebno, zatražite pomoć od škole, koja će možda moći da vam pomogne ili da vas uputi kod nekoga ko to može.
- Raspitajte se kod nastavnika o testiranju i kako možete pomoći detetu da se pripremi.
- Upoznajte se sa pravilima ponašanja u školi, učionici. Redovno posećujte Otvorena vrata, roditeljske radionice i druge sastanke koji se održavaju u školi.
- Kod nadležnih se raspitajte o ponudama za obrazovanje odraslih za vas i vaše dete

ŠLJEPKANJE - rukom kako psihološki tako i telesno, ima ista svojstva kao i batine, iako ga roditelji često koriste i brane kao najkorisnije sredstvo za disciplinovanje deteta. Ponižavajuće je kada jaka osoba nasrne na slabiju. Ovim načinom vaspitanja roditelj uspeva da kontroliše dečije ponašanje samo privremeno. Šljepkanje usađuje detetu stav da je sila jača od prava i osim što je u potpunosti nepotrebno, ono je i neuspešno kao sredstvo za kontrolisanje ili disciplinovanje dece.

AZBUKA RODITELJSTVA

PRIRUČNIK ZA RODITELJE

CIP – Katalogizacija u publikaciji
Narodna biblioteka Srbije, Beograd

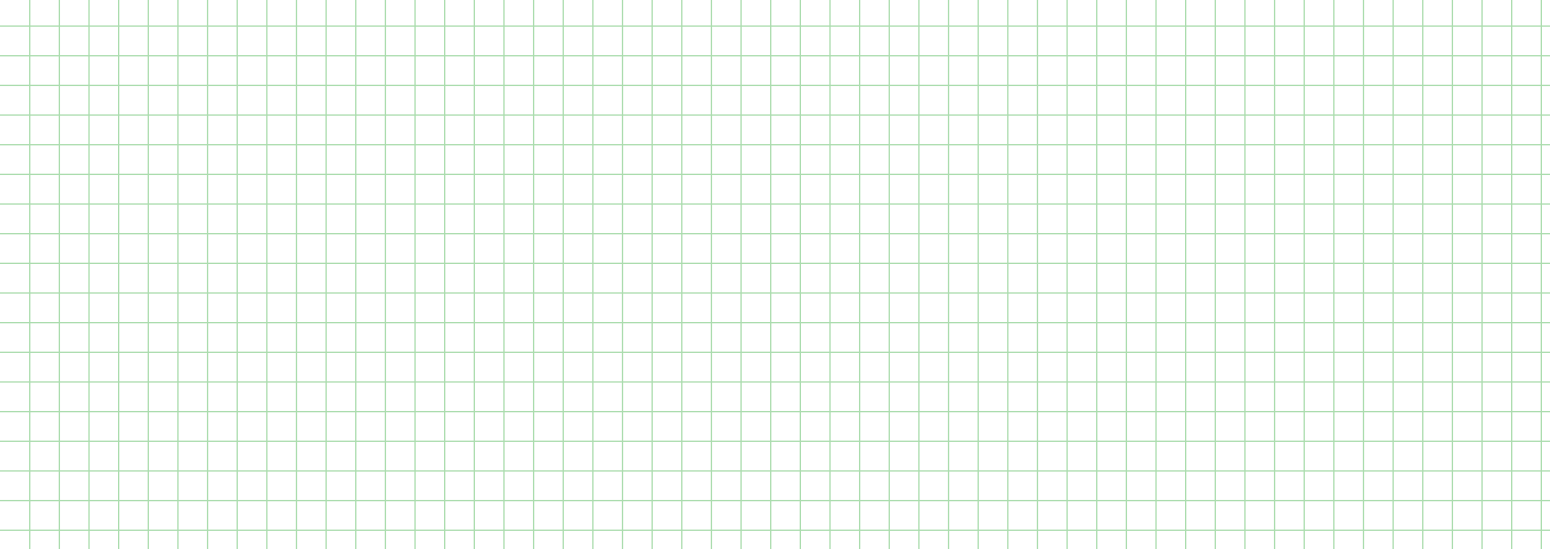
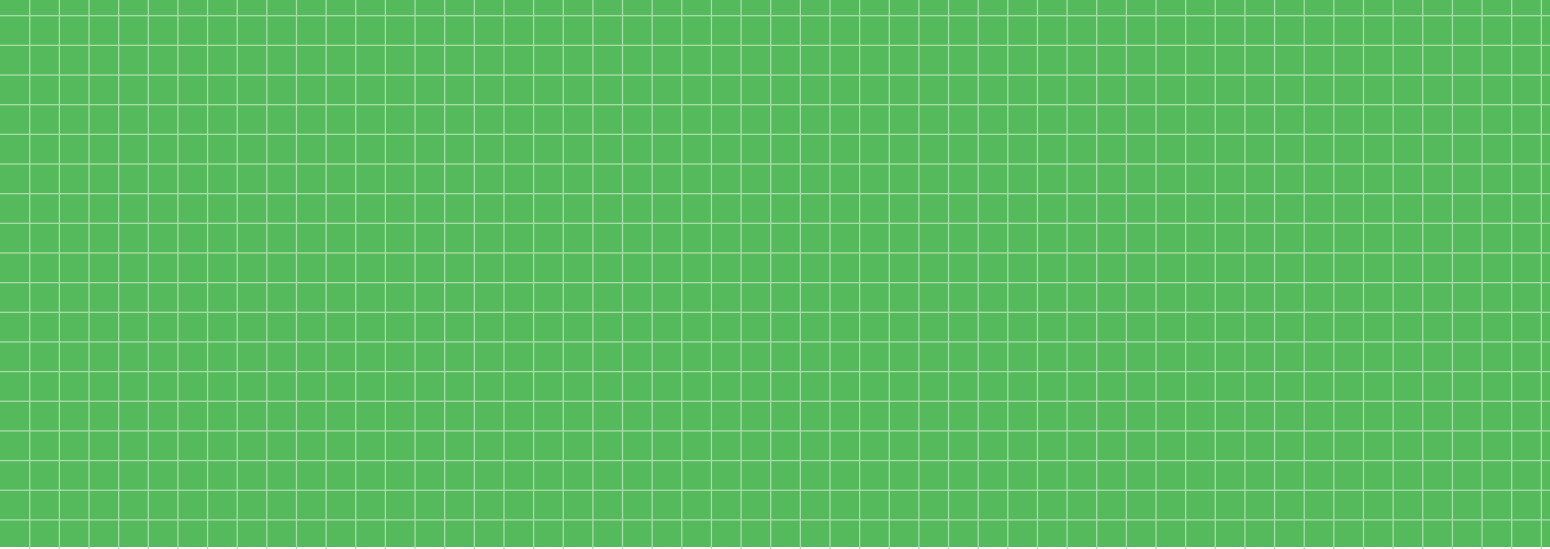
37.018.1(035)

AZBUKA roditeljstva: priručnik za
roditelje / [priređile Valentina Marković,
Nadežda Satirić, Marija Randić]. - Beograd:
Udruženje građana "Snaga prijateljstva" -
Amitz, 2009 (Beograd : Inpress). 60 str. ;
15 x 20 cm

Tiraž 500.

ISBN 978-86-909805-5-0

a) Roditeljstvo - Priručnici
COBISS.SR-ID 158309132





Support to the Kosovo Juvenile Justice System
An EU funded project managed by
the European Agency for Reconstruction

