

dr med. Danijel Dž. Sigl

dr Tina Pejn Brajson

Disciplina bez drame

CELOVIT PRISTUP KAKO DA UMIRITE HAOS I NEGUJETE UM
SVOG DETETA TOKOM NJEGOVOG RAZVOJA

Naslov originala NO-DRAMA DISCIPLINE: the whole-brain way to calm the chaos and nurture your child's developing mind / Daniel J. Siegel, M.D., Tina Payne Bryson, Ph.D.
Copyright © 2014 by Mind Your Brain, Inc., and Tina Payne Bryson, Inc.
Excerpt from *The Whole-Brain Child* by Daniel J. Siegel, M.D., and Tina Payne Bryson, Ph.D.,
copyright © 2011 by Mind Your Brain, Inc., and Bryson Creative Productions, Inc.

© Za srpsko izdanje Harfa&Pametnica, Beograd 2019.

Urednica Irena Orlović

Prevod Jasmina Stojanović

Lektura i korektura Tamara Đuran

Ilustracija naslovne strane Nataša Knežević

Grafički dizajn Jasmina Makek Pajkanović

Za izdavača Irena Orlović

Izdavač

Agencija za izdavaštvo Harfa & Pametnica

Beograd

Dragice Končar 13

Telefon: 064 184 50 20

E-mail: prodaja@knjizara-harfa.rs

www.knjizara-harfa.rs

Štampa Futura d.o.o. Petrovaradin

Tiraž 1000 primeraka

Prvo izdanje Mart 2019.

Sva prava su zadržana. Nije dopušteno reprodukovanje nijednog dela ove knjige na bilo koji način bez pisanog dopuštenja izdavača.

ISBN 978-86-81222-06-5

Disciplina bez drame



CELOVIT PRISTUP KAKO DA
UMIRITE HAOS I NEGUJETE
UM SVOG DETETA TOKOM
NJEVOVOG RAZVOJA

dr med. Danijel Dž. Sigl
dr Tina Pejn Brajson



Posvećeno mladima u svetu, našim životnim učiteljima.

Danijel Dž. Sigl

Mojim roditeljima: mojim prvim učiteljima i prvim ljubavima.

Tina Pejn Brajson

SADRŽAJ

Pre nego što počnete sa čitanjem	Jedno pitanje za vas	9
Uvod	Manje drame, više povezanosti	11
Prvo poglavlje	Promislite, pa recite	29
Drugo poglavlje	Razvoj mozga i disciplina	59
Treće poglavlje	Od tantruma do umirenja	91
Četvrto poglavlje	Povezivanje bez drame na delu	125
Peto poglavlje	1-2-3 disciplina: preusmeravanje za danas i sutra	159
Šesto poglavlje	Ispravljanje ponašanja: jednostavno preusmeravanje	187

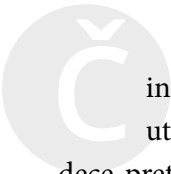
Zaključak	O magičnim štapićima, ljudskim greškama, povezivanju i promenama: četiri poruke nade	233
-----------	---	-----

Dodatni resursi

	<i>Podsetnik za povezivanje i preusmeravanje</i>	246
	<i>Kada stručnjak za vaspitavanje deteta izgubi živce</i>	249
	<i>Poruka vaspitačima naše dece</i>	257
	<i>Dvadeset grešaka u vaspitavanju koje čak i sjajni roditelji čine</i>	261
Zahvalnost		269
O autorima		273

PRE NEGO ŠTO POČNETE DA ČITATE OVU KNJIGU

Jedno pitanje za vas



Činija pada na kuhinjski pod, a mleko i pahuljice prskaju po zidu. Pas utrčava iz dvorišta i neobjašnjivo je obojen u plavo. Jedno od vaše dece pretilo mlađem detetu. Zovu vas iz direktorove kancelarije treći put ovog meseca.

Šta ćete uraditi?

Pre nego što odgovorite, želimo da vas zamolimo da potpuno zaboravite sve što znate o disciplini. Zaboravite značenje te reči i zaboravite na ono što ste čuli kako roditelji treba da reaguju kada deca učine nešto što ne bi trebalo.

Umesto toga, postavite sebi pitanje: da li ste otvoreni da barem razmislite o drugačijem pristupu disciplini? Pristupu koji će vam pomoći da ostvarite svoje trenutne namere da vaše dete učini pravi stvar u trenutku, ali i dugoročne ciljeve da im pomognete da postanu dobri ljudi koji su srećni, uspešni, ljubazni, odgovorni i čak i samodisciplinovani? Ako je to slučaj, onda je ovo knjiga za vas.

UVOD

Manje drame, više povezanosti: podsticanje saradnje dok oblikujete mozak deteta

Niste sami.

Ako ne uspevate u tome da se vaša deca manje svađaju ili razgovaraju sa više poštovanja... Ako ne možete da shvatite kako da sprečite svoje tek prohodalo dete da se penje na vrh krevca ili da ga obučete pre nego što potrči da otvori ulazna vrata... Ako se osećate frustrirano jer morate da ponavljate istu rečenicu iznova i iznova („Požuri! Zakasnićeš u školu!”) ili morate da uđete u još jednu borbu zbog odlaska na spavanje ili domaćeg zadatka ili gledanja crtaća... Ako osećate ijednu od ovih frustracija, niste sami.

Zapravo, niste čak ni u manjini. Znate li šta jeste? Roditelj. Ljudsko biće, i roditelj.

Nije lako shvatiti kako da disciplinujemo svoju decu. Jednostavno nije. Prečesto se događa ovaj scenario: urade nešto što nisu smeli da urade. Mi se razljutimo. Oni se uznemire. I nastupe suze. (Nekada one pripadaju i deci.)

To je iscrpljujuće. Izluđujuće. Sva ta drama, vikanje, povređena osećanja, tuga, udaljavanje.

Da li se ikada zapitate, nakon izuzetno naporne interakcije sa svojom decom: „Zar ja ne umem bolje od ovoga? Zar ne umem bolje da se ponašam

da bih bio/bila bolji roditelj? Zar ne umem da disciplinujem svoju decu tako što ću ih umiriti, a ne dodatno napraviti kaos?” Želite da prestane loše ponašanje, ali želite i da reagujete na način koji će poštovati i poboljšavati vašu vezu za decom. Želite da je izgrađujete, a ne da je oštećujete. Želite da stvorite manje drame, a ne više.

To i možete.

Zapravo, to i jeste glavna poruka ove knjige: *zaista možete da disciplinujete svoju decu na način koji je pun poštovanja i brižnosti, ali i tako da istovremeno zadržavate jasne i dosledne granice. Drugim rečima, možete bolje od onoga što sada radite.* Možete da disciplinujete svoju decu sa većom bliskošću, više poštovanja i manje drame i konflikta – a tokom tog procesa, možete da negujete razvoj kojim izgrađujete dobre međuljudske veštine i poboljšavate sposobnost svog deteta da donosi dobre odluke, razmišlja o drugima i deluje na način koji će ga pripremiti za životni uspeh i sreću.

Razgovarali smo sa hiljadama i hiljadama roditelja širom sveta, učeći ih osnovama mozga i kako one utiču na njihovu vezu sa detetom, i videli smo koliko su roditelji željni da nauče kako da se odnose prema ponašanju svoje dece ali tako da to bude sa više poštovanja i da bude efikasnije. Roditelji su umorni od vikanja, umorni su od toga da gledaju svoju uplakanu decu, umorni su od toga da njihova deca nastavljaju sa pogrešnim ponašanjem. Oni znaju koju vrstu discipline ne žele da koriste, ali ne znaju šta umesto nje da upotrebe. Žele da vaspitavaju svoju decu na način koji je ispunjen ljubavlju i ljubaznošću, ali su iscrpljeni kada zapravo dođe do toga da navedu decu da urade ono što je potrebno. Oni žele uspešnu disciplinu u vezi sa kojom će se osećati dobro.

U ovoj knjizi, upoznaćemo vas sa integrativnim pristupom koji mi zovemo *disciplina bez drame*, ponudićemo vam principe i strategije koje će otkloniti većinu drame i snažne emocije koji tako tipično odlikuju disciplinovanje. Kao rezultat, vaš život kao roditelja biće lakši i vaše vaspitavanje će biti efikasnije. Što je važnije, stvorićete veze u mozgu svog deteta koje grade emotivne i socijalne veštine, a koje će im biti korisne i sada ali i tokom čitavog života – a sve to vreme, jaćaćete svoj odnos sa njima.

Nadamo se da ćete otkriti da su trenuci kada je potrebna disciplina

zapravo najvažniji trenuci u roditeljstvu, momenti kada imamo priliku da najviše oblikujemo svoju decu. Kada se ovi izazovi pojave – a sigurno hoće – moći ćete na njih da gledate ne samo kao na strahovladu ispunjenu besom, frustracijom i dramom već kao i na prilike da se povežete sa svojom decom i da ih preusmerite ka ponašanju koje više koristi i njima i vašoj porodici.

Ako ste edukator, terapeut ili trener, i ako ste odgovorni za razvoj i dobrobiti dece, otkrićete da ove tehnike deluju i kod vaših studenata, pacijenata i klijenata ili timova. Skorašnja otkrića o mozgu daju nam duboke uvide u to kako deca do koje nam je stalo funkcionišu, šta im je potrebno, i kako da ih vaspitavamo a da pritom negujemo njihov optimalni razvoj. Napisali smo ovu knjigu za svakoga kome je stalo do dece, a zainteresovan je za nežne, naučno zasnovane, efikasne strategije koje mogu pomoći deci da se dobro razvijaju. U knjizi ćemo koristiti reč „roditelj“, ali ako ste deka ili baka, učitelj, ili neka druga važna osoba u životu deteta, ova knjiga je takođe za vas. Naši životi su smisleniji ako u njima vlada saradnja, a ovo udruživanje može početi sa mnogim odraslim osobama koje saraduju prilikom negovanja deteta u njegovim ranim danima pa nadalje. Nadamo se da će sva deca imati staratelje koji će im pružiti pažnju tokom života, koji sa njima stupaju u odnose na promišljen način i, kada je potrebno, koji ih vaspitavaju na načine koji izgrađuju njihove veštine i poboljšavaju njihovu vezu.

Vratimo reči „disciplina” njeno pravo značenje

Počnimo sa time koji je, zapravo, cilj discipline. Kada se vaše dete ponaša pogrešno, šta želite da postignete? Da li su posledice vaš konačni cilj? Drugim rečima, da li je cilj kazniti dete?

Naravno da nije. Kada smo ljuti, možemo se osetiti kao da želimo da kaznimo svoje dete. Uznemirenost, nestrpljenje, frustracija ili nesigurnost mogu da nas navedu da se tako osećamo. I to je sasvim razumljivo – čak i uobičajeno. Ali kada se umirimo i nakon što očistimo ta sirova jaja iz kose, znamo da kažnjavanje nije naš konačni cilj.

Ali šta onda jeste? Koji je cilj disciplinovanja?

Hajde da počnemo sa zvaničnom definicijom. Poreklo reči „disciplina” je od latinske reči *disciplina*, koja je bila u upotrebi još u 11. veku, a označavala je učenje, podučavanje ili davanje instrukcija. Ako to uzmemo kao osnovu i u engleskom jeziku, *discipline* znači podučavanje.

Danas većina povezuje ovu reč sa kažnjavanjem ili sa posledicama po dete kojima se disciplinuje. Tako je jedna majka 18-godišnjeg dečaka pitala Dena: „Dosta podučavam Sema, ali kada ću početi da ga disciplinujem?” Majka je uvidela da treba da se usmeri na ponašanje svog sina, pa je pretpostavila da je kažnjavanje ono što disciplina podrazumeva.

Dok budete čitali ostatak knjige, želimo da imate na umu ono što je Den objasnio: kada god vaspitavamo svoju decu, naš cilj nije da ih kaznimo ili da ih uslovljavamo, već da ih učimo. U korenu reči „disciplina” je *disciple*, koja znači „student”, „učenik” ili „onaj koji uči”. Onaj koji prima disciplinu nije zatvorenik niti neko ko čeka svoju kaznu, već onaj koji uči kroz instrukcije koje dobija. Kažnjavanje može da ukine ponašanje na kratko vreme, ali podučavanje razvija veštine koje traju čitavog života.

Čak smo razmišljali o tome da li uopšte da koristimo reč „disciplina” u svom naslovu. Nismo bili sigurni kako da nazovemo tu tehniku postavljanja granica dok smo istovremeno emotivno povezani sa decom, kako da imenujemo ovaj pristup koji je usmeren na podučavanje i rad sa decom kako bi im se pomoglo da izgrade veštine kojima će donositi bolje izbore. Odlučili smo da vratimo pravo značenje samoj reči disciplina. Želimo da stavimo čitavu diskusiju u novi ram i da odvojimo disciplinu od kažnjavanja.

U osnovi svega želimo da vaspitači dece počnu da razmišljaju o disciplini kao jednoj od najnežnijih i najdivnijih stvari koje možemo ponuditi svojoj deci. Naša deca treba da nauče veštine kao što su inhibicija impulsa, savladavanje jakog besa, kao i da razmotre uticaj svog ponašanja na druge. Učenje ovih esencijalnih stvari u životu i vezama je ono što im je potrebno, a ako ste vi ti koji im to pružite, daćete značajan dar ne samo svojoj deci već čitavoj svojoj porodici, i ostatku sveta, takođe. Ozbiljno. Ovo nije samo preuveličavanje. Disciplina bez drame, kako ćemo predstaviti na narednim stranama, pomoći će vašoj deci da postanu ljudi kakvi treba da budu, po-

boljšaće im sposobnost da se kontrolišu, naučiće ih kako da poštuju druge, da učestvuju u dubokim vezama, da žive moralne i etičke živote. Samo pomislite kakav onda uticaj na generacije to može da ima, kada deca rastu sa ovakvim darovima i sposobnostima, kada na ovaj način podižu svoju decu, a onda ona prenose dalje iste ove darove budućim generacijama!

Sve to počinje tako što ćete ponovo razmisliti o tome šta disciplina zapravo znači, vraćajući samom terminu značenje podučavanja i razvoja veština a ne kažnjavanja ili kontrole, a to će vas dovesti na mesto ljubavi, poštovanja i emotivne povezanosti.

Dva cilja discipline bez drame

Efikasna disciplina ima dva osnovna cilja. Prvi je, jasno, da navede našu decu da sarađuju i da učine ispravnu stvar. U samom žaru situacije, kada naše dete baca igračku u restoranu ili je nepristojno ili odbija da uradi domaći zadatak, mi jednostavno želimo da ono reaguje onako kako dolikuje. Želimo da prestane sa bacanjem igračke. Želimo da razgovara sa poštovanjem. Želimo da uradi svoj domaći.

Kada je dete malo, postizanje prvog cilja, saradnje, može da se odnosi da to da vam dâ ruku dok prelazite ulicu, ili da mu pomognete da spusti bocu sa maslinovim uljem koje se klima u njegovim rukama u prodavnici. Kada je dete starije, može da se odnosi na rešavanje problema kada ne želi da izvršava svoje obaveze na suptilniji način ili razgovaranje o tome kako njegova sestra može da se oseća kada joj kaže da je „debeli usedelica”.

Ponavljaćemo kroz knjigu: svako dete je drugačije i nijedan pristup u roditeljstvu ili strategija neće upaliti svaki put. Ali najočigledniji cilj u svim ovim situacijama jeste da izazovete saradnju i da pomognete detetu da se ponaša na prihvatljiv način (na primer, da koristi lepe reči ili da stavi prljavi veš u korpu), kao i da izbegnete ponašanje koje nije prihvatljivo (na primer, udaranje ili diranje žvake koju je neko ostavio ispod stola u biblioteci). Ovo je kratkoročni cilj discipline.

Za mnoge, ovo je i jedini cilj: uspostavljanje momentalne saradnje. Žele da njihova deca prestanu da rade nešto što ne treba da rade i da počnu

da rade ono što treba. Zato tako često čujemo roditelje da koriste fraze: „Prestani odmah sa tim!” i onu večnu: „Zato što ja tako kažem!”

Ali mi želimo više od obične saradnje, zar ne? Naravno da želimo da sprečimo da na doručku kašika postane oružje. Naravno da želimo da istaknemo fino i kulturno ponašanje i smanjimo uvrede i ratobornost.

Postoji drugi cilj koji je jednako važan. I dok je uspostavljanje saradnje kratkoročni cilj, ovaj drugi je dugoročniji. Fokusira se na to da svoju decu učimo tako što im razvijamo veštine i kapacitet da u izazovnim situacijama, frustracijama, emotivnim olujama deluju fleksibilno, umesto da izgube kontrolu. To postaju unutrašnje veštine koje mogu da se prošire van trenutnog ponašanja u trenutku i da se zatim koriste i kasnije u različitim situacijama. Ovaj unutrašnji, drugi važni cilj discipline odnosi se na to da razviju samokontrolu i moralni kompas tako da čak i onda kada autoritativne figure nisu u blizini, deca ostaju pažljiva i promišljena. Radi se o tome da im pomazemo da odrastu i postanu ljubazne i odgovorne osobe koje mogu da uživaju u uspešnim vezama i životima ispunjenim smislom.

Ovo zovemo integrativni pristup disciplini jer, kako ćemo objasniti, kada koristimo celovitost svog mozga kao roditelji, možemo da se fokusiramo i na trenutna eksterna učenja, ali i na dugoročne unutrašnje lekcije. A kada naša deca prime ovaj oblik unutrašnjeg učenja, ona takođe počinju da koriste ceo svoj mozak.

Decenijama su brojne teorije pokušavale da nam pomognu da naša deca odrastu kako treba. Postojalo je ono učenje „batina je iz raja izašla”, ali i ona „slobodna deca Samerhila” učenja. Ali poslednjih dvadeset i više godina tokom dekade koja je nazvana „dekada mozga” i tokom godina koje su usledile, naučnici su otkrili neverovatnu količinu informacija o načinu na koji mozak funkcioniše, a one mogu mnogo da nam ispričaju o nežnoj, punoj poštovanja, doslednoj i efikasnoj disciplini.

Sada znamo da pomoć u optimalnom razvoju deteta jeste pomoć u kreiranju veza u njegovom mozgu, čime se ostvaruje celovitost mozga i razvijaju veštine koje omogućavaju stvaranje boljih odnosa, boljeg mentalnog zdravlja i smislenijih života. Možete to nazvati i vajanjem mozga, ili ishranom mozga, ili izgradnjom mozga. Koju god frazu da izaberete, poenta

je krucijalna i uzbuđujuća: kao rezultat reči koje koristimo i akcija koje preduzimamo, mozak deteta će se zapravo menjati i graditi sve vreme dok prolazi kroz nova iskustva.

Efikasna disciplina znači da nije stvar samo u tome da zaustavimo pogrešno ponašanje ili da promovišemo ispravno, već da naučimo decu veština i negujemo veze u mozgu svoje dece koje će im pomoći da donose bolje odluke i da se bolje osećaju u budućnosti. Automatski. Jer upravo tako će njihovi mozgovi biti podešeni. Pomažemo im da razumeju šta znači kontrola emocija i kako mogu da upravljaju njima, da kontrolišu svoje impulse, da razmišljaju o tuđim osećanjima, da razmišljaju o posledicama, da donose promišljene odluke, i mnogo više od toga. Pomažemo im da razviju svoje mozgove i da postanu bolje osobe koje su i bolji prijatelji, bolji rođaci, bolji sinovi i ćerke, i bolji ljudi. A onda, jednog dana, i sami će biti bolji roditelji.

Kao veliki bonus ovome, što im više pomažemo da izgrade svoj mozak, manje ćemo se boriti kako bismo postigli jednokratni cilj uspostavljanja saradnje. Podsticanje saradnje i izgradnja mozga: ovo su dva cilja – eksterni i interni – koji usmeravaju nežan, efikasan, celovit pristup disciplini. To je roditeljstvo sa mozgom na umu!

Postizanje naših ciljeva: recite NE ponašanju, ali DA detetu

Kako roditelji uobičajeno postižu da ostvare svoje ciljeve u disciplini? Uglavnom pretnjama i kažnjavanjem. Deca se ne ponašaju lepo i momentalna reakcija roditelja jeste da ponude kaznene mere uz sav ostali arsenal.

Deca deluju, roditelji reaguju, a onda deca reaguju. Iznova i iznova. I mnogim roditeljima – verovatno većini roditelja – kaznene mere (u kombinaciji sa zdravom dozom vikanja) uglavnom su primarni alati strategije pri disciplinovanju dece: ograničenja, batine, ukidanje privilegija, zabrane izlazaka i tako dalje i tako dalje. Nije ni čudo što ima toliko drame! Ali, kako ćemo kasnije objasniti, moguće je disciplinovati dete na način koji zapravo otklanja mnoge razloge zbog kojih primenjujemo kaznene mere na prvom mestu.





Otići ćemo korak dalje i istaći da su kaznene mere i kažnjavanje zapravo često kontraproduktivni, ne samo u smislu izgradnje mozga, već i kada je reč o tome da se deca privole saradnji. Na osnovu našeg ličnog i kliničkog iskustva, kao i na osnovu poslednjih naučnih saznanja o razvoju mozga, možemo vam reći da automatsko kažnjavanje nije najbolji način da postignete ciljeve discipline.

Šta onda jeste? To je temelj discipline bez drame i svodi se na jednu jednostavnu frazu: povežite se i preusmerite.

Povežite se i preusmerite

Ponavljamo, svako dete i svaka situacija u roditeljstvu su drugačiji. Ali postoji konstanta koja je ista u svakom sukobu: prvi korak u efikasnoj disciplini je da se emotivno povežete sa svojim detetom. *Naša veza sa našom decom treba da bude glavna u svemu što radimo.* Bilo da se sa njima igramo, sa njima razgovaramo, smejemo ili da ih vaspitavamo, želimo da oni iskuse na najdubljem nivou punu snagu naše ljubavi i naše privrženosti njima, bez obzira na to da li ističemo njihov gest ljubaznosti ili se odnosimo prema njihovom pogrešnom ponašanju. Povezivanje znači da svojoj deci posvetimo pažnju, da ih poštujemo dovoljno da ih saslušamo, da cenimo njihov doprinos pri rešavanju problema i da im kroz komunikaciju bude jasno da smo na njihovoj strani – bez obzira na to da li nam se dopada njihovo ponašanje ili ne.

Pri vaspitavanju dece želimo da se sa njima povežemo na dubok način koji će im jasno pokazati koliko ih volimo. Zapravo, kada se naša deca ne ponašaju najlepše, tada im je najviše potrebno da se povežu sa nama. Disciplinarni odgovor treba da se menja u zavisnosti od uzrasta deteta, temperamenta i faze razvoja, kao i u odnosu na kontekst situacije. Ali konstanta tokom čitavog disciplinarnog postupka treba da bude jasna komunikacija duboke veze koja postoji između roditelja i deteta. Povezanost je adut za bilo koje određeno ponašanje.

Ipak, *povezanost nije isto što i popustljivost.* Povezanost sa našom decom tokom vaspitavanja ne znači da im se dopušta sve što žele. Zapravo, potpuno je suprotno. Deo naše iskrene ljubavi prema deci i pružanja onoga što im je potrebno podrazumeva da im ponudimo jasne i dosledne granice, da kreiramo predvidljivu strukturu u njihovim životima, kao i da postavimo visoka očekivanja za njih. Deca moraju da razumeju kako svet funkcioniše: šta je dozvoljeno, a šta nije. Dobro definisano razumevanje pravila i granica pomaže im da postignu uspeh u vezama i drugim oblastima života. Kada nauče o strukturi u bezbednosti svoga doma, bolje će se razvijati u spoljnoj okolini – školi, na poslu, u vezama – gde će susresti sa brojnim očekivanjima o odgovarajućem ponašanju. Našoj deci su potrebna iskustva koja

se ponavljaju i koja će im omogućiti da razvijaju mreže u mozgu. A one će im pomoći da izbegnu kažnjavanje, suzbiju potrebu da reaguju agresivno u odnosu sa drugima i da se fleksibilno ponašaju kada ne ide sve po njihovom. Ako nemaju granice i ograničenja može da bude veoma stresno, a deca pod stresom su više reaktivna. Kada mi kažemo *NE* i postavimo granice svojoj deci, pomažemo im da otkriju predvidljivost i sigurnost u svetu koji je u suprotnom haotičan. I izgrađujemo veze u mozgu koje omogućavaju deci da se u budućnosti bolje snađu sa poteškoćama.

Drugim rečima, *duboka, empatična povezanost može i treba da se kombinuje sa jasnim i čvrstim granicama koje kreiraju potrebnu strukturu u životu dece*. Sada nastupa preusmeravanje. Kada se povežemo sa svojim detetom i pomognemo mu da se umiri kako bi moglo da nas čuje i u potpunosti razume ono što mu govorimo, onda tek možemo da ga preusmerimo ka mnogo prihvatljivijem ponašanju i pomognemo mu da vidi bolji način da reaguje u situaciji.

Ali imajte na umu, preusmeravanje će retko biti uspešno kada su emocije kod deteta uzburkane. Kaznene mere i lekcije nisu efikasne dokle god je dete uznemireno i u nemogućnosti da čuje ono što mu nudite. Kao da pokušavate da naučite psa da sedi dok se bori sa drugim psom. Pas u borbi neće da sedne. Ali ako pomognete detetu da se smiri, pojaviće se mogućnost da primi ono što nudite i moći će da razume ono što mu govorite, mnogo brže nego da ga jednostavno kaznite ili držite pridike.

O tome pričamo kada objašnjavamo ljudima koji su zahtevi povezivanja sa decom. Neko može reći: „To zvuči kao nežan i lep način da se uspostavi disciplina, i vidim kako bi to moglo da pomogne mojoj deci na duže staze, čak i da olakša vaspitavanje. Ali dajte, molim vas! Ja imam posao! I drugu decu! I večeru da napravim i časove klavira, baleta, sporta i još stotinu drugih stvari. I ovako se jedva držim na površini! Kako da nađem dodatno vreme potrebno da se povežem i preusmerim kada disciplinujem dete?“

Razumemo vas, u potpunosti. Oboje radimo, naši supružnici rade i oboje smo posvećeni roditelji. Nije lako. Ali ono što smo mi naučili dok smo uvežbavali principe i strategije o kojima ćemo pričati u budućim poglavljima jeste da disciplina bez drame nije vrsta luksuza dostupna samo

nekolicini koji imaju vremena napretek. (A nismo sigurni da takvi roditelji zaista postoje.) Ne radi se o tome da ovaj celoviti pristup mozgu zahteva od vas da izmislite dodatno vreme koje nemate kako biste razgovarali sa svojom decom o tome šta je ispravno. Zapravo, disciplina bez drame se ogleda u tome da se uobičajene situacije koje se događaju u roditeljstvu svakog dana upotrebe kao prilike da doprete do svoje dece i da ih naučite tome šta je važno. Možda mislite da će ako vičete: „Prestani sa tim!” ili „Prekini da kukaš!” ili ako odmah date neku kaznu biti brže, jednostavnije i efikasnije nego da se povežete sa osećanjima svog deteta. Ali kako ćemo uskoro objasniti, obraćanje pažnje na svoje dete i njegove emocije obično vodi većem miru i saradnji i brže daje rezultate, nego što će to učini dramatični izliv besa koji samo još dodatno pojačava emocije kod svih uključenih.

A sada dolazi najbolji deo. Kada izbegavamo da unesemo dodatni kaos i dramu prilikom vaspitavanja dece – drugim rečima, kada kombinujemo jasne i stalne granice uz ljubav i empatiju – svako je na dobitku. Zašto? Jer disciplina bez drame, a sa usmerenjem na ceo mozak, čini život lakšim i za roditelje i za decu. U trenucima kada ste pod stresom, na primer, kada vaše dete preti da baci daljinski upravljač od televizora u toaletsku šolju samo nekoliko sekundi pre početka poslednje epizode serijala vaše omiljene drame, možete da se obratite njegovom višem, razvijenijem delu mozga pre nego što dodatno angažujete niži, mnogo reaktivniji deo. (Ovu strategiju ćemo objasniti detaljno u trećem poglavlju.) Kao rezultat, moći ćete da izbegnete mnogo vikanja i plakanja i besa koje disciplina tako često uzrokuje, a da ne spominjemo da ćete spasiti daljinski upravljač i da ćete se vratiti svom programu pre nego što počne glavna radnja na ekranu.

Što je važnije od svega, povezivanje i preusmeravanje, najjednostavnije rečeno, pomažu vašoj deci da postanu bolji ljudi, i sada ali i dok odrastaju. Izgradiće u njima unutrašnje veštine koje će im biti potrebne tokom celog života. Ne samo da će se premestiti iz reaktivnog stanja u receptivnu poziciju, gde zapravo mogu da uče – što je eksterni deo saradnje – već će se u njihovom mozgu izgraditi bolje veze. Ove veze će im dozvoliti da se sve više razvijaju u ljude koji znaju kako da se kontrolišu, da misle na druge, da upravljaju svojim emocijama i da donose dobre izbore. Pomoći ćete im

da izgrade unutrašnji kompas na koji će naučiti da se oslanjaju. Umesto da im naređujete šta da rade i da zahtevate od njih da se priklone vašim zahtevima, pružićete im iskustva koja će jačati njihove izvršne funkcije i razvijati veštine povezane sa empatijom, ličnim uvidima i moralnošću. To je unutrašnji deo kojim se izgrađuje mozak.

Istraživanja su u vezi sa ovim veoma jasna. Deca koja postižu najbolje rezultate u životu – emotivno, racionalno i u obrazovanju – imaju roditelje koji ih vaspitavaju uz veći stepen povezanosti i negovanja, dok u isto vreme postavljaju i održavaju jasne granice i visoka očekivanja. Njihovi roditelji ostaju dosledni dok su u interakciji sa njima tako da im šalju poruku ljubavi, poštovanja i saosećanja. Kao rezultat, deca su srećnija, bolja u školi, manje upadaju u nevolje i više uživaju u vezama koje im znače.

Nećete uvek moći da vaspitavate svoje dete na način koji i povezuje i usmerava. Ni mi to ne radimo sa svojom decom, takođe. Ali što se više povežemo i preusmerimo, manje ćemo drame videti i imati kada reagujemo na pogrešno ponašanje svoje dece. I bolje od toga – deca više uče, grade bolje veze i donose bolje odluke pri rešavanju konflikta, a pri tome uživaju u jačim vezama sa nama kako rastu i razvijaju se.

O knjizi

Šta je uključeno u kreiranje strategije vaspitanja koja se zasniva na povezanosti i umanjenju drame? To ćemo objasniti u ostalom delu knjige. Prvo poglavlje, „Promislite, pa recite” sadrži neka pitanja o tome šta jeste disciplina, pomažući vam da identifikujete i razvijete svoj sopstveni pristup sa ovim strategijama za umanjenje drame na umu. U drugom poglavlju, „Razvoj mozga i disciplina” razgovaramo o razvoju mozga i njegovoj ulozi u vaspitavanju. U trećem poglavlju „Od tantruma do umirenja” fokusiraćemo se na aspekt povezanosti prilikom vaspitanja, naglašavajući značaj komunikacije da volimo svoju decu zbog onoga što jesu, čak i u jeku momenta kada treba da ih disciplinujemo. Četvrto poglavlje i dalje ima fokus na ovoj temi, s tim što nudimo određene strategije i sugestije za povezivanje sa decom

kako bi mogla da se dovoljno umire da nas zaista čuju i da usvoje ono što im govorimo, a time donesu bolje odluke i kratkoročno i dugoročno.

Zatim nastupa preusmeravanje, što se događa u petom poglavlju. Akcenat će biti na tome da vam pomognemo da se setite definicije discipline (da podučava), dva ključna principa (sačekajte dok vaše dete ne bude spremno, budite dosledni a ne rigidni), i tri željena ishoda (uvid, empatija i popravka). U šestom poglavlju koncentrisaćemo se na određene strategije preusmeravanja koje možete da upotrebite kako biste postigli trenutni cilj da ostvarite saradnju u trenutku, kao i za podučavanje dece o ličnim uvidima, povezanosti i preduzimanju koraka prema donošenju dobrih izbora. Zaključno poglavlje u knjizi nudi četiri poruke nade sa namerom da vam pomognu da smanjite sebi pritisak tokom vaspitavanja. Kako ćemo objasniti, svi se ponekad pogubimo kada je reč o odgajanju dece. Mi smo svi ljudi. Ne postoji takvo nešto kao „savršeni roditelj”. Ali ako smo im uzor u načinu na koji se nosimo sa greškama i radimo na popravljanju odnosa, čak i oni manje savršeni odgovori na pogrešno ponašanje mogu da budu vredni i da našoj deci ponude mogućnost da izađu na kraj sa teškim situacijama i samim tim razviju nove veštine. (Kakvo olakšanje!) Disciplina bez drame nije o tome da budete savršeni. Zapravo, radi se o povezivanju i popravljanju teškoća kada se pojave.

Videćete da smo uključili deo „Dodatni resursi” na kraju knjige. Nadamo se da će ovaj dodatni materijal doprineti vašem iskustvu čitanja knjige i pomoći vam da implementirate „povežite se i preusmerite” strategije u svoj dom. Prvi dokument zovemo „Podsetnik za frižider”. Sadrži najvažnije koncepte iz knjige, predstavljene tako da možete lako da se podsetite suštine discipline bez drame, njenih principa i strategija. Slobodno napravite kopiju ovog spiska i okačite ili zalepite na frižider, na komandnu tablu automobila, ili bilo gde drugde gde može biti korisno.

Zatim ćete naići na dodatak koji smo nazvali „Kada stručnjak za vaspitavanje dece izgubi živce”, koji priča o tome kada smo mi, Den i Tina, odlepili i izabrali automatski način u ulozi roditelja, pre nego što smo pristupili detetu onako kako pričamo, kroz disciplinu bez drame sa pristupom celovitom mozgu. Time želimo da vam stavimo do znanja da niko od nas nije

savršen i da svi grešimo sa svojom decom. Nadamo se da ćete se nasmejati dok čitate i da nas nećete previše osuđivati.

Nakon toga dolazi „Poruka vaspitačima naše dece”. Ove stranice su upravo ono što očekujete: spisak stvari koje možete dati drugima koji se takođe brinu o vašoj deci. Većina se oslanja na bake i deke, bejbisitere, prijatelje ili druge pomoćnike kao pomoć pri odgajanju dece. Ove beleške sadrže kratak i jasan spisak principa discipline bez drame. Slično je listi za frižider, ali su napisane za one koji nisu čitali ovu knjigu. Tako ne morate da tražite od svoje rodbine da kupi i pročita knjigu – iako ne bi bilo naodmet da to učine.

Nakon poruke onima koji sa vama odgajaju vašu decu, videćete spisak pod nazivom „Dvadeset grešaka u vaspitavanju koje čak i sjajni roditelji čine”. Ovo je još jedan set podsetnika koji će vam pomoći da razmišljate o principima i temama o kojima pišemo u poglavljima koja slede.

Naš opšti cilj u ovoj knjizi jeste da prenesemo poruku nade koja će promeniti način na koji ljudi shvataju i praktikuju disciplinu. Jedan od tipično najmanje prijatnih delova kada je reč o radu sa decom – disciplina – može da bude i onaj koji je najznačajniji, i ne mora da bude ispunjen stalnom dramom i reaktivnošću za vas i vaše dete. Ponašanje deteta može da se transformiše u bolju povezanost i u vašim vezama i u mozgu vašeg deteta. Ako ga vaspitavate iz perspektive celovitog mozga, imaćete mogućnost da potpuno preokrenete način na koji razmišljate o svojoj interakciji sa decom kada se ne ponašaju dolično, i takve trenutke ćete prepoznati kao prilike da izgradite bolje odnose sa svojom decom i da im pomognete i sada ali i tokom odrastanja, a da ne spominjemo koliko ćete olakšati život i učiniti ga prijatnijim za svakog člana porodice.

