

Najdžel Lata

**KAKO DECI
POSTAVITI GRANICE**

i pri tom sačuvati živce

Prevod sa engleskog
Kornelija Odri Rakić



PSIHOPOLIS INSTITUT
Novi Sad

Napomena autora: Imena i podaci o ličnostima spomenutim u ovoj knjizi promjenjeni su radi zaštite njihove privatnosti.

SADRŽAJ

Koji đavo...?	7
Predgovor: Pustite decu... spasavajte sebe	9
Uvod: Isprobani recepti	11
Pravila	22
1. Deset jednostavnih pravila za vaspitanje dece	23
2. Ako ćete pročitati samo jedno poglavlje, neka to bude ovo	34
U glavama malih ljudi	40
3. „Mali” mozak	41
4. Razgovor s malim mozgovima	49
5. Podešavanje malih mozgova	58
Spavanje	65
6. Beba koja je prespavala 10.000 kilometara	66
7. Program laganog uspavljivanja: ne u bilo kom krevetu, ne u našoj sobi, ne sa sokićem, ne s kašikom	81
8. „SAJ” metod uspavljivanja: blizanci su dvostruka mora	94
9. Kradljivac kreveta	100
Problemi s jelom	112
10. Dečak koji nije jeo povrće	113
11. Proždrljivci pomfrita i sladoleda od pasiranog graška	131
12. Mamina slika i prilika, tatina kanta za đubre	144
Prvo pa drugo	157
13. Bez pelena	158
14. Mali Džimi i gomila posledica	171

Bezobrazni dečaci i devojčice	178
15. Usmerena pažnja: slučaj bebe-drekavca.	179
16. <i>Efikasno</i> slobodno vreme i zašto se nikad ne pregovara s teroristima	197
17. Lestvica neizbežne sudbine	219
Treća fioka	236
18. „Idi, igray se!”	237
19. Kakve laži govorimo deci	241
20. Kako postati roditelj kakvog učiteljice vole	246
21. Bezbednost dece.	250
22. Kako da vam se glava ne raspadne	264
Kako sve to zajedno izgleda	268
23. Uputstvo za upotrebu alata	269
24. Sam svoj majstor: porodica Hamdinger	277
25. Deset koraka do sreće.	287
I tako jednoga dana...	292
26. Kako se priča završava	293

KOJI ĐAVO... ?

Dok ovo čitate, u Roditeljgradu obične mame i tate kao što smo vi i ja neprekidno obasipaju svakojakim ludorijama. Evo samo nekoliko od tih potpuno sumanutih primera:

1. Ne samo što postoje knjige koje vas upućuju kako da svoju bebu naučite znakovnom govoru gluvonemih, već zapravo i postoje roditelji koji baš to rade, upravo sada.
2. Za malu decu, koja tek uče da hodaju, mogu da se kupe specijalne kacige od stiropora kako mališani ne bi povredili glavu.
3. Postoje novi dokazi za tvrdnju da globalnom zagrevanju uopšte nije uzrok povećani nivo CO_2 , već povećani stepen roditeljskog osećanja krivice i anksioznosti, izazvanih konstantnim bombardovanjem novim „informacijama” o svemu što mi roditelji ne radimo dobro i svemu ostalom što može da pođe naopako.

Moj odgovor na sve ove besmislice sledi u tri stavke:

1. Nemojte me zavitlavati! Znakovni govor za bebe? Pa šta bi to malo stvorenje koje piški i kaki u pelene i koje nikad nigde nije bilo, niti je uradilo bilo šta za šta snosi odgovornost, moglo imati da kaže da bi to nekog uopšte i zanimalo?
2. Ako je vašem detetu potrebna zaštitna kaciga da bi naučilo da hoda, onda mu je hodanje najmanji problem u životu.

3. U nastojanju da sprečim globalno zagrevanje prouzrokovano roditeljskim osećanjem krivice i anksioznosti, napisao sam ovu knjigu da spasim planetu.

Nadam se da ćete uživati u njoj.

PREDGOVOR

Pustite decu... Spasavajte sebe

Možemo oprostiti onima koji smatraju da su negde između 1982. i 1992. počeli da prave decu od nekog drugačijeg štofa od kakvog nije nijedna prethodna generacija dece koja su do tada odrasla. Deca su sve do tog vremena bila deca. Ona su padala, prljala se, igrala se s drugovima i drugaricama i radila sve ono što su deca odvajkada radila. Vozila su se u automobilima bez trostruko atestiranih dečjih sedišta, sama su išla u školu pešice, igrala su se na igralištima s betonskom podlogom, živela u kućama bez onih malih zaštitnih plastičnih čepova za utikače i jela hranu punu raznoraznih jestivih boja i u potpunosti uživala u njoj.

Pravo je čudo kako je ljudski rod uopšte uspeo da opstane i pregura ta surova vremena.

Onda smo negde usput svi nekako počeli da se gubimo. Život je postao užurbaniji i sve složeniji. Uskoro smo došli do mobilnih telefona, računara i DVD plejera. Proizvođači šampona i sličnih proizvoda smislili su da postoji nešto što se zove „Generacija X” koja je zauzvrat rešila da ne želi da odlučuje ama baš ni o čemu. Mislim da smo sada stigli do „Generacije Z”, a proizvođači šampona se i dalje trude da reklama za sapun zvuči kao formula iz atomske fizike.

Ama, ljudi, sapun je sapun, nemojte se zavaravati. Nema tu ekstrakta meda i aloje: to je samo običan sapun.

I u svemu tome izgleda da su deca postajala sve komplikovanija, a očigledno i mnogo osetljivija. Može se razumeti što ste poverovali da su siroti mališani krhki kao od stakla, kako

neki tvrde. Negde usput se pojavio nekakav hipik u sandalama, koji je smislio da decu nazove „mladim ljudima” i od tada su kola poprilično krenula nizbrdo.

Uz to, svaki put kad uključite televizor, čućete novinara kako govori o tome da su najnovija naučna istraživanja na tamo nekom bitnom univerzitetu pokazala kako smo svi mi, u stvari, potpuno neupotrebljivi, pa nam i deca nose prokletstvo naše neupotrebljivosti.

Naravno, postoji devedeset osam posto šansi da novinar greši, jer iz svog novinarskog iskustva tvrdim da novinari nemaju blage veze s izveštavanjem o naučnim istraživanjima. I zato s velikom rezervom primajte sve što vam se govori o tome šta je nauka „otkrila” o deci. Ne prestajem da se iznenađujem – a često se zapravo užasnem – u kojoj meri mnogi takozvani „eksperti” zdušno, a ponekad i uporno, govore neistinu.

Čuvajte se stručnjaka.

Pogotovo stručnjaka koji pišu knjige o roditeljstvu.

Kao dobar primer koliko je svet poludeo, ispričaću vam ukratko jedno iskustvo iz svoje roditeljske prakse. Kada mi je stariji sin krenuo u školu, na samom početku je znao poprilično da pretera u ponašanju.

On je danas sjajan momak i volim ga svim srcem, ali je isto tako i tvrdoglav kao genetski modifikovana mazga; nasledio je ultratvrdoglav gen koji mu se usadio u najčvršći hromozom od svih mogućih. (Posle sveobuhvatnog i veoma složenog psihološkog istraživanja utvrdio sam da ga je nasledio od svoje majke.) Imao je nekih problema s prilagođavanjem – tipa isprobavanja granica strpljenja okoline i tome slično – jer je to jednostavno način na koji on funkcioniše. Moj dečkić voli da drma i razdrmava ograde.

Imao je sjajnu učiteljicu – tada već s veoma velikim iskustvom – i od samog početka ga je muštrala. Moja supruga i ja smo odahnuli kada smo je upoznali, jer smo znali da je najbo-

lja prva učiteljica koju smo mogli da dobijemo za našeg momčića. Međutim, negde na polovini jednog roditeljskog sastanka iznenada mi je postalo jasno da ona, zapravo, na diplomatski način traži našu dozvolu da ga u toku časa „dovede u red” ukoliko on pretera sa svojim ponašanjem.

Rekao sam joj da ima našu potpunu saglasnost i poverenje i da može da radi šta god smatra da je potrebno. „Zatvorite ga u orman ako mislite da će mu to pomoći da shvati šta je uradio”, rekao u nadi da će učiteljica shvatiti da se šalim i da neće pomisliti da mi to radimo s njim kod kuće. Takođe sam joj rekao da je nećemo zvati telefonom žaleći se kako je uznemirila našeg anđelčića ukoliko bi on došao kući posle škole s pritužbom da je učiteljica bila prestroga prema njemu. Prvo ćemo *njega* upitati šta je *on* uradio.

Potpuno je suludo što učitelji traže saglasnost roditelja da ukore dete u školi. Zašto to rade? Pa, siroti mali Ted je došao sav uznemiren iz škole i razmaženi roditelji iz istih stopa zovu školu da se požale kako je sada njihovom malom, slatkom anđelčiću možda nepovratno poljuljano samopouzdanje.

Učitelji treba da *pitaju* da li smeju da dovode decu u red?! Mi smo *stvarno* skrenuli s pravog puta.

Ponekad bi malom Tedu stvarno trebalo metaforički zavrnuti uši, kako bi se reklo.

Sve je postalo toliko komplikovano. Mnoga sitna zadovoljstva nestaju iz naših života, jer smo kao roditelji preplašeni, uznemireni i puni sumnji u sebe. Očajnički smo zabrinuti da ne zabrljamo i da od dece ne napravimo emocionalne bogalje za ceo život.

Istina je: *svi* mi zabrljamo na ovaj ili onaj način. Roditelji smo – i to nam je posao. Isto kao što mi moramo da preživimo njih, tako i oni moraju da prežive nas. Ako uspeju da nas zaobiđu, verovatno će im biti dobro. Zamislite to kao neku vrstu društvene „prirodne selekcije”. Odgajanje dece je najbolji oblik

rijaliti programa koji postoji, jedino što je bez televizije. Drugi nedostatak: ne možete glasati za izbacivanje ukućana, što je pomalo i šteta. I na kraju serije ne dobijate milion evra kao nagradu. Doduše, dobijete – ako ste makar dopola poštene i imate nešto malo sreće – neke lepe uspomene uz koje ćete dočekati starost.

U težnji da se održi korak sa svim ovim komplikacijama i preciznostima, nastale su silne knjige i dokumentarni programi koji vas uče o svemu što treba da znate o vaspitavanju dece kako biste na minimum sveli mogućnosti da vam deca postanu emocionalni bogalji. Možete kupiti knjige o tome kako da odgajate najpametniju decu, najsamosvesniju decu, najkreativniju decu, avanturističnu decu i kakvu god decu možete da zamislite.

Ali ko šiša te knjige! Ova knjiga nije jedna od tih.

Slažem se, u potpunosti shvatam ironiju kada ovo kažem budući da sam ja taj koji je napravio seriju *Politički nepodobno vaspitavanje dece* i koji je dosada objavio nekoliko knjiga o vaspitavanju dece koje su (po mišljenju moje mame) najbolje u istoriji ovog žanra. Tako da ste u pravu, ima ovde ironije na pretek. Nažalost, javnosti možete da uputite neku poruku, manje-više, jedino preko knjiga i televizijskih emisija. Verovatno bih mogao da uposlim i golubove pismonoše, ipak mislim da naš mačor ne bi podneo stres koji bi mu pričinjavalo njihovo neprekidno gugutanje. Dakle, ostaje nepobitna činjenica: ako želite da prenesete poruku svetu, a i da poštedite mačku, televizija i knjige su najpogodnija sredstva informisanja.

Međutim, ova knjiga neće biti puna priča koje će vas još više stresirati i opteretiti. Podizanje dece je dovoljno teško, ne treba ga dodatno opteretiti. Umesto toga, ova knjiga će vam pomoći da prebrodite prvih deset godina života svoje dece, a da pritom ne poludite. Uopšte nije lako odgajati decu i ostati normalan, ali je izvodljivo. *Moguće* je, koliko god se to vama činilo neverovatno. Ako vas, pak, jedino zanima kako malog

Teda i malu Beki usmeravati da s četiri godine sviraju Mocarta na klaviru, u tom slučaju ova knjiga, verovatno, nije za vas.

Ako, s druge strane, želite da iznađete način da uspešno pregurate prvu deceniju, a da baš ne izgubite razum potpuno, onda ova knjiga *jeste* za vas.

Ima ovde nešto čudno: iako je ovo knjiga o vama, a ne o tome kako da od deteta napravite malog Mocarta, ipak je izvesnije da ćete podići jedno uravnoteženo, srećno i pametno klinče, pod uslovom da već niste poludeli.

Što ste *vi* luđi, *deci* će manje biti dobro.

Što ste *vi* srećniji, *ona* će biti srećnija.

Pravilo je jednostavno, ali je veoma bitno. U stvari, rekao bih da je to najvažnije pravilo od cele gomile pravila. *Morate ostati normalni po svaku cenu.*

UVOD

Isprobani recepti

Moj je posao da popravljam decu.

Zaista jednostavno.

Radim sa svakojakom decom, ali posebno volim da radim s onim klincima koje izdvajaju u korpu za pretvrde orahe. Volim te klinge – mnogo ih volim – a volim i tu korpu. Mali ljudi koji upadnu u tu korpu, u stanju su da vas tako vešto dovedu do ivice nerava da prosto morate da im se divite. Ako znate desetogodišnjaka koji je izigrao svakog stručnjaka s kojim se dosad sreo, to je onda slučaj za mene – mali dripac koji je doveo punu salu psihijataru u stanje da nemoćno i obeshrabreno vrte glavom. E, takvog bih voleo da upoznam!

Pošto takve volim, proteklih dvadeset godina sam proveo sa svakojakom decom i njihovim svim mogućim i nemogućim problemima. Video sam ih svih vrsta: najgrublje, najopasnije, najstrašnije, najbešnje, najtužnije, ali i najbolje.

Ima i gorih poslova.

Ne tako davno vozio sam se kući posle posete porodici jednog mog pacijenta. Na početku je situacija u toj porodici bila veoma teška. Kada sam ih upoznao, najstarija kćerka – imala je deset godina – ležala je u bolnici za mlade s izuzetno teškim poremećajem u ponašanju. Primili su je posle pokušaja samoubistva. Naizgled taj pokušaj nije bio ozbiljan, ali kakvu ozbiljnost uopšte očekujemo od desetogodišnjaka? Njen mlađi brat, koji je živeo s porodicom, isto je tako bio problematičan, s izuzetno bučnim i agresivnim napadima histerije. Majka je

bila plemenita duša, ali već na kraju živaca. Video se potpun raspad sistema.

Pre nekoliko meseci sam prisustvovao sastanku na kom su svi koji su videli devojčicu tokom njenog boravka u bolnici, iznosili svoje stavove o tome šta s detetom nije u redu. Gađali su se svakakvim terminima – neki su bili veoma upečatljivi, dok drugi baš i nisu. Moram priznati, pomalo sam se isključio negde oko sredine sastanka, jer vam se posle nekog vremena sve što čujete čini isto. Preovladalo je opšte mišljenje da će biti potrebno najmanje osamnaest meseci, a možda i do dve godine, da bi devojčicu mogli da puste iz bolnice kući.

Na kraju diskusije očekivao sam da usledi plan, šta će se preduzeti dalje, kakvi će biti konkretni koraci. U sali je bilo pregršt akademskih titula, sijaset poslediplomskih i posledoktorskih skraćenica. Neko će sigurno izneti plan po kom će lečiti ovu devojčicu i njenu porodicu. Nažalost, tog trenutka su svi pogledali u mene.

Dodavola!

„Beznadežni slučajevi” su izgleda postali moja uža specijalnost. Voleo bih da pomislim da je to zbog toga što sam mnogo pametniji od ostalih, ali nažalost znam da to, ipak, nije tako. Svet je pun ljudi mnogo bistrijih od mene, a to znam jer ih stalno susrećem. Verovatno istina leži u tome što umem da zadržim svoj optimizam i onda kada se suočim sa sigurnim porazom – to je, inače, moja najveća vrlina.

Razvio sam sposobnost da uspešno analiziram beznadežno uvrnute situacije i da nekako nađem izlaz iz njih. U većini slučajeva to se svodi na dva suštinska činioca: kao prvo, mora se bezuslovno verovati da izlaz zaista postoji (pogotovu kada svi raspoloživi dokazi i zdravorazumsko rasuđivanje govore da ne postoji) i kao drugo, posedovati neustrašivu sposobnost da se odbaci sve što je komplikovano i usredsrediti se na veoma proste činjenice. Tokom dugih godina rada upoznao sam više očajnih roditelja nego što bih mogao i da izbrojim, a još više „ne-

ukrotive” dece, koja ne bi mogla da stanu ni u veoma prostran i bezbedno ograđen prostor. Lepo je što u radu s njima ubrzo otkrijete da u osnovi isti principi važe za sve slučajeve. Na isti način ćete prići desetogodišnjem detetu koje je htelo da izbode svoju majku kao što ćete prići petogodišnjaku koji neće mirno da sedi za stolom.

I tako sam se ja toga dana vozio kući; bio je to već četvrti mesec terapije i situacija se u velikoj meri popravila. Devojčica još nije bila kod kuće, ali su joj u bolnici bile dozvoljene posete vikendom i prolazile su bez incidenata – dobar napredak. Uz to, nestali su i ekstremni ispadi njenog mlađeg brata. Ponovo su bili srećna porodica. Uopšteno, budućnost im se razvedrala; u svakom slučaju, bilo je sušta suprotnost onome što sam zatekao u prvom našem susretu kada sam ih okarakterisao s mnogo teških stručnih izraza. Nadao sam se da ću ih ubrzo ponovo videti zajedno.

Sve što sam uradio bilo je da dam majci jednostavno ali efikasno sredstvo za ovladavanje detetovim ponašanjem (super stvarčica koju sam nazvao „Lestvicom neizbežne sudbine” o kojoj ću govoriti u 17. poglavlju) i pomogao porodici da sami iznađu načine za bolje međusobne odnose. Sve je u međusobnim odnosima – kada oni valjaju, pola problema je već rešeno.

Dok sam se vozio kući toga dana, razmišljao sam o drugim porodicama i njihovoj borbi sa svojim nedaćama. Ja imam dvoje dece i zato imam iskustva iz prve ruke i znam da je to teška borba. Video sam koliko su toj porodici pomogli jednostavni saveti i razmišljao sam kakva je šteta što ne mogu da doprem do mnogo više porodica, da što više ljudi dobije te jednostavne savete, a ne samo oni s kojima radim u okviru svoje prakse.

Tada mi je sinulo da ipak postoji način i za to.

*

I konačno, napisao sam ovu knjigu koliko za sebe toliko i za vas. Imam dva sina i često mi se desi, uprkos iskustvu sa

sličnim problemima iz svakodnevnog posla, da se i ja osećam jednako izgubljeno kao bilo koji drugi roditelj. Navešću jedan primer: pre nekoliko godina jedan od mojih sinova, tada je imao oko dve godine, prolazio je kroz svoju fazu „pijanog Vikinga”. Odnosno, imao je običaj da na kraju svakog obroka dopola pojedeno jelo baci preko ramena i smeje se poput nekog ko je celu noć slavio što je poharao neku malu ostrvsku naciju. Podrignuo bi iz dubine utrobe dok bi se špagete i brokoli cedili sa zidova.

Koliko god da smo se trudili, ničim nismo mogli da zauzdamo ovakvo njegovo ponašanje. Svako veče bismo završili sedeći među ostacima još jedne paganske gozbe. To je prilično štetilo mom profesionalnom samopouzdanju – uprkos činjenici da sam svoje dane provodio savetujući druge ljude kako da spreče decu da im ne pobjegnu od kuće, da ne pljačkaju banke i ne podmeću požar – svoje rođeno dete nisam mogao da obuzdam da ne baca svoj tanjir.

Zar sam toliko nesposoban?

I na kraju, jedini način koji sam mogao da smislim bio je da prestanem da razmišljam kao roditelj i da se i prema svojoj porodici odnosim kao prema nekom slučaju na kom radim, pa taj pristup koristim i dan danas. Kada se uključim na operativni sistem „tata”, redovno osećam da gubim tlo pod nogama. Kada se uključim na operativni sistem kliničkog psihologa, na „lečenje”, put mi je uvek potpuno jasan.

Ljubav nas zaslepljuje. Ljubav i umor.

Posledica takvog stava – uspeali smo da pobedimo u borbi protiv tanjira od ručka... sve dok nas sin nije nadmudrio prelaskom iz faze „pijanog Vikinga” u fazu „ozloglašenog genijalnog kriminalca”. Ovu fazu je obeležila njegova učestala sklonost da stane na vrh stepeništa i manijakalno se smeje, otprilike kako bi se genijalan kriminalac smejavao kada bi zapalio ceo Pariz. Taman savladate jednu njihovu fazu, a oni pređu na drugu. Uvek jedan korak zaostajemo za njima.

Upravo je to razlog zašto je ova knjiga namenjena koliko za mene, koliko i za vas. Napisao sam knjigu kakvu *ja* želim da čitam. Kada funkcionišem kao roditelj, treba mi nešto što će me uputiti šta da radim, ali na način koji ima smisla u realnom svetu. Baš je lepo kada vam kažu: „Budi dosledan”, ali jeste li ikada stvarno *pokušali* da budete dosledni?

Ma hajdete, molim vas!

Kao roditelja, najviše me izluđuje kada ne znam šta da radim. To su trenuci kada mi dođe da odjurim na aerodrom, brzo pokupim karte i pasoš s lažnim imenom, koje sam prethodno zaverenički ostavio u kaseti za prtljag, i odletim prvim avionom u neku državu koja s nama nema ugovor o ekstradiciji.

Kada znam šta treba da radim, sve je u redu. Držim stvari pod kontrolom i život mi je lep. Kada sam izgubljen, hoću samo da pobegnem što brže i što dalje me noge, kreditna kartica i Boeing 747-400 nose.

Na narednim stranicama vodim vas na organizovanu turu kroz neke od slučajeva na kojima sam radio u proteklih dvadeset godina da bih vam otkrio neke trikove do kojih sam vremenom došao. Pričaću vam o nekoliko uobičajenih problema (kao što su pobune protiv spavanja i navikavanja na toalet i napadi histerije), kao i o manje uobičajenim slučajevima („bebi-drekavcu”, devojčicama koje jedu samo sladoled od pasiranog graška i devetogodišnjim diktatorima).

Pored toga, vodiću vas u posetu porodici Harija i Seli Hamdinger. Kada je ovaj Hari upoznao ovu Seli, sve su se sile haosa udružile. Hari i Seli imaju nesavladivu, nemoguću decu kakvu ne možete ni zamisliti. Kod njih vas vodim kako biste videli na koji način isti principi mogu da se primene čak i na onaj kraj skale. Zapravo, pustiću vas da sami popravite situaciju Hamdingerovih, ali to ćemo ostaviti za kraj, kada savladate sve što je potrebno da biste se sami snašli.

Svi slučajevi koji se u ovoj knjizi spominju izvorni su, iz stvarnih porodica, uključujući i Hamdingerove, mada su imena i nekoliko ključnih podataka promjenjeni da bi se zaštitila privatnost dotičnih porodica. Verovatno u telefonskom imeniku pod slovom H nećete naći Harija i Seli Hamdinger, a ako biste ih ipak našli, to nisu oni o kojima je ovde reč.

Kada čitate knjige o roditeljstvu, nemojte ispustiti iz vida da su *sve* one – pa tako i ova – samo nečije mišljenje. Borim se protiv „stručnjaka” koji roditeljima govore da će im deca pretrpeti gadne posledice ukoliko ih ne budu vaspitavali prema njihovim uputstvima.

Malo je stvari u Roditeljgradu, ako ih uopšte i ima, koje su striktno određene i nepromenljive. Moj savet za slušanje saveta jeste da uvek imate na umu da *vi* poznajete svoju decu najbolje i zato *vi* treba da donesete konačnu odluku o tome šta je za njih najbolje. Ovde imam za vas nekoliko trikova i metoda koje će vam, nadam se, biti od koristi, ali konačna odluka o tome šta je za vašu decu najbolje, *samo je vaša*.

I kad smo već kod trikova, dobra vest je što su trikovi koje ću vam predstaviti, svi veoma jednostavni. Možete ih izvesti odmah, kao iz rukava, bez ikakve prethodne pripreme i vežbe.

Dečaci i devojčice, ovo svakako *morate* da isprobate sami kod kuće.

PRAVILA

Ovde ću izneti najvažnija pravila; ona predstavljaju osnovu svega onoga što govorim kada sedim u ordinaciji s očajnim roditeljima.

Možete preskočiti nekoliko stranica i prvo pročitati priču o slučajevima ako baš morate (i istini za volju, skoro svaki čitalac to radi), ali kada pročitate jedan slučaj – najviše dva – vratite se na ove strane i pročitajte i ovo. Veoma je važno. Najozbiljnije.

Sve vam je ovo potrebno kako biste izvukli maksimalnu korist iz ostatka knjige. Ono što razgovaram s decom i porodicama u slučajevima koje ću navesti, biće vam mnogo jasnije ako razumete principe na kojima se čitava priča zasniva.

1

DESET JEDNOSTAVNIH PRAVILA ZA VASPITAVANJE DECE

Svaki put kad sednem da razgovaram s novom porodicom, pratim svojih nekoliko principa koji mi daju smernice. Put nekada zna da bude pomalo krivudav – zapravo u većini slučajeva – zato su potrebni neki znakovi pored puta da vas vode u dobrom pravcu.

Kao roditelj, isto tako, morate imati i neka pravila, ne samo za male ljude, već i za one velike. Ako nemate osnovna načela koja ćete pratiti, vrlo je moguće da ćete se negde usput izgubiti. Principi su korisni. Principi služe da ih se držite kada počne da pada magla. Principi će vas provesti kroz bilo koju situaciju na koju naiđete, jer vam govore u kom pravcu se ide pravo.

Na osnovu iskustava s hiljadama klinaca, i s dvojicom svojih sinova, došao sam do pravila za koja smatram da su najvažnija. Ukupno ih ima deset i mada na kraju knjige neće biti kontrolnog zadatka iz gradiva, možda ćete želeti da ih imate pri ruci sledećih petnaest do dvadeset godina dok vam deca ne napuste roditeljski dom. Dobro je što ta pravila nikada ne zastarevaju, niti ih treba dorađivati.

Potrebno ih je samo čuvati u glavi, negde gde su „pri ruci” i uspećete da isplivate iz svakojakih situacija.

1. Zapamtite tri puta „O”

Odnos, odnos, odnos.

Ovo je najvažnije pravilo od svih. Ako ni jedno drugo ne zapamtite, ovo treba čvrsto da vam se ureže u pamćenje. Odnos je jedino što vam ostaje zauvek. Oni koji to zaborave, na sigurnom su putu do bola. Decu je lako kontrolisati – strah će veoma dobro poslužiti u tu svrhu. Problem je u tome što deca odrastaju i na kraju prestaju da vas se plaše. I tada nastupa trenutak kada se okreće ćurak.

Ako vam je strah jedini autoritet, onda ste u *velikoj* nevolji. Meni možete verovati, jer sam video mnoge porodice u kojima su roditelji smatrali da je zastrašivanje dece (da bi bila dobra) najbolji način da se stvari drže pod kontrolom, ali oni nisu srećni ljudi. Zapravo, to su neke od najnesrećnijih porodica koje viđam.

Celokupna disciplina se svodi na odnos.

Sve što u ovoj knjizi govorim zasniva se na uverenju da odnos koji gradite sa svojom decom određuje i njihovo ponašanje i kakva će deca postati. Vaš najvažniji zadatak kao roditelja jeste da izgradite čvrst odnos sa svojom decom. Ako se usredsredite samo na to, velika je verovatnoća da ćete u 98,6% slučajeva biti uspešni roditelji.

2. Lako je voleti, nije lako dopadati se

Većina dece veruje da ih roditelji vole, čak i oni koje roditelji tuku i napuste. Deca uglavnom ljubav uzimaju *zdravo za gotovo*. Ali ne misle tako kada je u pitanju njihova dopadljivost roditeljima. Priličan broj dece, mojih malih pacijenata, ne misli da se *dopada* svojim roditeljima. Zapravo, mnogi su uvereni da im se uopšte ne dopadaju. Uzrok tome je što se velika većina roditelja s kojima radim bori da im se rođena deca dopadnu I dok stignu do mene, sloj po sloj nagomilali se stresovi i frustracije toliko da više ni ne osećaju tlo pod nogama. Često čujem ovakve izjave: „Volim ga, ali mi se više, baš, ni ne dopada.”

Deci je nužno da se *dopadaju* roditeljima. Ljubav dolazi skoro automatski, ali dopadljivost je voljna stvar. Neko vam se dopada, jer vi tako želite, a ne zato što mora da vam se dopadne. Ljubav se vrti oko dužnosti. Kod dopadljivosti se radi o zabavi, igri, o svim najboljim stvarima.

Kvalitet odnosa u porodici najbolje se vidi po tome koliko u kući ima živahnosti i volje za igru. To podmazuje porodični život – to čini mazivo da se točkovi lakše okreću. Kad god sedim s porodicama kod kojih uočavam nedostatak živahnosti, obuzima me zabrinutost.

Ako se disciplina zasniva na dobrim odnosima, onda je jednako tačno da dobar odnos ne može da se gradi bez živahnosti. Čovek može da voli i usred najcrnijih emocija, ali živahnost zahteva malo svetlosti. Ipak, ne treba da brinete. Pokazaću vam nekoliko načina kako da popravite situaciju ako vam se trenutno čini mračna.

3. Deca su pirane

Deca su proždrljivci naše pažnje. Grabljivice poput pirana. Kad nakratko sednu s vama, mogu da progutaju ogromnu količinu pažnje. Toliko su je gladni da dobiju napad halapljivosti kad god im se pruži prilika. Toliko su je željni da će učiniti bilo šta samo da je dobiju, makar to imalo kobne posledice po njihovu bezbednost. Vaše prosečno dete-pirana će isplivati iz reke i uputiti se na obalu u poteri za volovskom dozom pažnje, makar to vodilo u čistu destrukciju. Morate to razumeti, jer ako ne razumete, nećete ih dovoljno nahraniti. To vam nije dobra strategija, jer ako ih ne nahranite da se zasite, oni će krenuti da jedu *vas*. Deca, kao i pirane, gladna su pažnje i žive samo da bi se hranila.

Gladne pirane su nevaljale pirane, a takve svakako ne želite u kući. Samo ih dobro hranite, a one će ostati u reci gde i pripadaju.

4. Hranite ono što je dobro, izgladnjujte loše

Iz prethodne priče o piranama sledi sledeća pouka: morate biti pažljivi *šta to* hranite. Ovo zvuči veoma jednostavno i očigledno, ali deca mogu toliko da vas izvedu iz takta da ćete zapostaviti jednostavne i očigledne stvari, jer činite sve da ne poludite. Ne smete zaboraviti da treba da hranite ono što je dobro, a izgladnjujete ono što je loše.

Ako nešto hranite, ono će se razvijati i rasti. Ako ga izgladnjujete, uvenuće. Vrlo jednostavno. Međutim, mnogi roditelji koji imaju problema sa svojom decom gube ovu činjenicu iz vida, ili nisu zastali i dobro pogledali šta je to što hrane.

Dobro vladanje treba hraniti šakom i kapom, s puno pažnje i pohvala. Loše ponašanje treba primati arktički hladno.

Ako loše ponašanje hranite svojom pažnjom, odgajaćete čudovišta.

U nastavku priče ću vam detaljnije ukazati na to šta ovo znači u svakodnevnoj praksi, ali za sada samo dobro urežite ovo pravilo u mozak: hranite dobro, izgladnjujte loše.

5. Deci su potrebne ograde

Ako ne podignete deci ograde, vi ste ljudi. Ovo vam možda deluje suviše grubo, ali kako na uljudan način da kažem ludaku da je lud? Ipak, kao i s bilo kojim stanjem, postoje različiti stepeni ludila.

Hipici, na primer, ne podižu ograde. Hipici smatraju da deci treba dopustiti da slobodno tumaraju svetom. Baš je kul, brate. Lenje bube takođe ne podižu ograde. Lenje bube smatraju da je najlakše ništa ne raditi. Ma, da!

Nežne ljubičice takođe ne podižu ograde. One ne žele ništa da uskrate slatkom malom Tedu da mu slučajno ne bi ugro-

zili krhko malo samopouzdanje. Ako upravo prevrćete očima na ovo, vreme je da krenete u akciju.

Ni opuštenjaci ne podižu ograde, pošto hoće da budu *pri-jatelji* sa svojom decom. Opuštenjaci žele da budu drugari, a ne roditelji.

Svi ovi ljudi završe u mojoj ordinaciji: hipici, lenje bube, nežne ljubičice i opuštenjaci. Svi su oni nesrećni i svi se pitaju zašto im je dete tako užasno.

Deci jesu potrebne ograde. Postavite pravila, da se zna gde su granice i pridržavajte ih se najstrože što možete. U prirodi je dece da idu napred dokle god ne stignu do ograde. Nekoj deci je dovoljno što znaju da ograda postoji, drugoj je potrebno da nekoliko puta nalete na nju, ali *svima njima* je potrebna neka ograda.

Svet bez ograda je za malog čoveka opasno i zastrašujuće mesto. Ograde kažu: „Dovde možeš ići, ali dalje ne možeš.” Ograde pružaju osećaj bezbednosti i sigurnosti. Ograde vam pomažu da utvrdite gde vam je mesto. Ograde ne dozvoljavaju da uđe nešto loše.

Da ponovim još jednom: *deci su potrebne ograde.*

6. Budite dosledni (koliko god možete)

Kada sam, kao mlad student kliničke psihologije pun ideala, krenuo u život, sve mi se činilo mnogo jasnije i jednostavnije. Sedeo bih u sobi s umornim, očajnim roditeljima i pitao se kako je moguće da ne uočavaju problem. Za mene je on bio toliko vidan da je prosto bolo oči.

„Tajna je u tome”, govorio bih onim jadnim ljudima tonom zen mudraca kakav samo dvadesetogodišnji početnik može da ima, „da morate biti *dosledni*.”

Izgovorio bih to s apsolutnom lakoćom, a poslednju reč naglasio kako je valjda Mojsije učinio kada je ljudima doneo

mudrost s planine Sinaj. Ponekad vam je potrebno malo pažljivijeg naglašavanja da bi široke mase shvatile smisao i dubinu onoga što govorite. Shvatili smo to i Mojsije i ja.

Budite dosledni. Pa to je tako očigledno!

Kakav sam kompletan idiot bio! Nesumnjivo sam bio dobro nameran, nadam se i dobrodušan, ali svakako potpuni idiot.

Vremenom sam i ja dobio decu – dva sina – i tada se *sve* potpuno promenilo. Sada moja definicija doslednosti glasi: ako *dosledno* uspem da izbegnem svoje preterano učestale nagone da bacim decu kroz prozor, znači da sam imao uspešan dan.

Sve ostalo je slobodan izbor. Baš sve. Čak i doslednost. *Pogotovo* doslednost.

Kada ste roditelj, donosite one odluke, koje vas koštaju najmanje nerava. Da se ja obratim za pomoć terapeutu zbog svoje dece i nađem na verziju sebe od dvadeset i nešto godina, odalamio bih ga da bi sve zvečalo. Sve bi mu zujalo u ušima.

„*Doslednost?*” – vrištao bih na sav glas, pomalo histerično, pa bih ga ponovo veselo opaučio dok bi on pokušavao da se sakrije ispod stolice cvileći kao beba. „Pa to je sjajno”, rekao bih, naglašavajući poentu još jednim krošecom. „Pa kako se *ja* toga nisam setio, o mudri, prepametni čoveče!” Zviznuo bih ga opet i opet, sve dok mi šaka ne zabridi i dok ne osetim krajnje zadovoljstvo.

Zato budite dosledni koliko god možete.

Nastojte da isterate apsolutnu doslednost ako baš morate, ali nemojte biti preterano strogi prema sebi kada u nekim trenucima ostanete bez zaliha doslednosti.

7. Ne tolerišite bezobrazluk

Neprestano me zapanjuju količine bezobrazluka koje roditelji tolerišu svojoj deci. Bio sam svedok scenama kada su se neki sedmogodišnjaci na najružniji način obraćali svojim roditeljima,

a ja sam bio jedini u prostoriji kome je to zasmetalo. Jedna frajlica je odbrusila nešto svojoj majci, a ni majka ni otac nisu odreagovali, samo su sedeli kao da se ništa nije dogodilo.

Halo?!?

Tako nešto se *ne dešava* u mojoj ordinaciji. Kada neka damica ili neki dripac izgovori nešto nepristojno mami ili tati u mojoj ordinaciji, prvo što uradim – prekidam takav razgovor. A posle, kada deca izađu iz sobe, napadam sve odrasle koji tu sede i ignorišu to što se upravo dogodilo.

Ne možete decu uvek sprečiti, desi se da im se otme pokoja nepristojna. To je u prirodi svakog deteta i povremeno se ispolji, ali vi to ne treba da tolerišete. Nećete sedeti skrštenih ruku i gledati kako to uzima maha. Jer ako to uradite, siguran vam je put do nevolje.

Ne treba biti surovi diktator koji će satrati svaki znak dečjeg neslaganja.

Neslaganje je sastavni deo procesa odrastanja. Nepoštovanje je, međutim, potpuno druga stvar. Neslaganje i rasprava su pozitivni. Oni su znak da dobro radite svoj roditeljski posao – znak da vam deca rastu i razvijaju svoje samostalno mišljenje. Odgajate ih tako da misle svojom glavom, jer kada oni budu spremni da napuste roditeljski dom, vaša glava će biti umorna i biće joj potreban odmor. Njima će trebati sopstvena glava – verujte mi – zato je neslaganje dobra stvar.

Nepoštovanje nije dobra stvar. Da se stručno izrazim, nepoštovanje je bezobrazluk.

I nipošto ga ne smete tolerisati.

8. Morate, morate, morate imati plan

Jedino što se slučajno događa jesu nesrećni slučajevi. Prema tome, ni vaš cilj nije da decu vaspitavate slučajno, jer to ne bi

bilo ni lepo. Cilj vam je da roditeljstvujete planski, s namerom, što znači da morate, morate, morate da imate plan.

Naravno, to ne znači da morate sestri i sačiniti neki ultramoderan poslovni plan. Ne treba da pišete elaborat od dvanaest stranica u kojem ćete razraditi svoje planirane ciljeve i merljive rezultate. Ne treba jednom godišnje da uzimate slobodne dane i zakopavate se u analizu plana iz prethodne godine (osim, naravno, ako želite da vam to bude razlog da babi i dedi uvalite klince preko vikenda kako biste vi nekud otperjali na odmor).

Zato se opustite. Ne želim da propagiram ništa od tih gluposti. Ali plan vam je svakako neophodan.

Pod tim podrazumevam da povremeno treba da sednete i razmislite šta ćete uraditi *pre nego što se nešto dogodi*. Ako imate problem, morate odvojiti malo vremena da utvrdite šta je zapravo problem, koje su vam mogućnosti i potom da odlučite šta ćete preduzeti da problem rešite. Za ovo vam ne treba mnogo vremena. Ponekad je dovoljna pauza za reklamu u toku filma, mada nekad traje i duže. Kakav god da je slučaj, morate malo zastati da razmislite i da isplanirate.

U nastavku knjige pokazaću vam šta tačno podrazumevam pod „gore navedenim”, jer ćemo razmotriti mnogo različitih planova koje sam razradio s mnogim različitim porodicama koje su se borile s mnogim različitim problemima. Za sada, kao opšte pravilo, zapamtite da uvek morate da imate plan.

Triput meri, jednom seci – samo to hoću da kažem.

9. Svako ponašanje nešto govori

Ovo pravilo je jednostavno ali neverovatno važno.

Kada posmatram ponašanje bilo kog deteta, bez obzira ko je ili šta radi, uvek krećem od pretpostavke da je ponašanje način tog malog čoveka da saopšti nešto što ne ume ili ne želi da iskaže rečima.

Ponašanje je samo drugačiji vid komunikacije. Ako se dete iskrade kroz prozor i pobegne u mrak, ono time želi nešto da kaže. Deca će češće komunicirati svojim ponašanjem nego što će koristiti reči. Klinci zaista imaju mnogo emocija, ali obično nisu vešti s rečima i ne umeju da izraze ta osećanja.

Zato oni svojim *ponašanjem govore* ono što osećaju.

Loše ponašanje nije samo loše ponašanje – to je način na koji razgovara malo biće. Obično time ukazuje na to da je jedno od prethodnih osam pravila u nekom segmentu zapostavljeno. Loše ponašanje je najčešće put kojim će male pirane doći do željene pažnje. One su gladne i doći će do hrane kako god znaju i umeju.

Moj posao s decom s kojom radim, kao i vaš zadatak s vašom decom jeste da otkrijemo šta njihovo ponašanje govori. Šta oni zapravo žele? U većini slučajeva, ako razaznate šta njihovi postupci zaista znače, prešli ste sedamdeset pet posto puta do rešenja problema.

10. Pustite buru da se stiša

Nedavno sam razgovarao s jednim prijateljem o tome koliko nam se život promenio otkad imamo decu. On je prokomentarisao kako prosto obožava da sluša veoma zauzete poslovne ljude – lekare, advokate i njima slične – kako razgovaraju o deci i svi oni zastupaju stav da je moguće imati decu i sve uspešno pozavršavati. Ništa lakše, po njihovim rečima, treba samo dobro rasporediti obaveze. Potrebna je samo dobra organizacija.

Bože, kako smo se smejali!

Kada imate decu, kao da ste pozvali sve sile haosa u svoj život. Ne možete ništa bolje da se organizujete tokom ludila podizanja dece nego što biste se organizovali kada naiđe tornado. Kada vetar krene, krenete i vi.

Veoma je važno ovo razumeti i prihvatiti. Ako ne učinite to, borićete se protiv haosa. Pobunićete se protiv cele te nepravde. Mislićete da bi trebalo da sve bude jednostavnije i zbog toga ćete biti nezadovoljni, čak i besni.

Pustite buru da se stiša, primite je ženovskom mirnoćom, jer je haos jednak za sve nas.

Nekim danima u našoj kući, bez ikakvog očiglednog razloga, stvari nezaustavljivo krenu naopako. Planete jednostavno budu u pogrešnoj konstelaciji i otvore se vrata pakla. Jedno večer, na primer, samo tri sata ranije bili smo u epicentru nekoliko manjih erupcija. Mališani su bili kenjkavi, potom nevaljali, onda su pružali otpor, i na kraju je sve eksplodiralo. Ličilo je na scenu iz onih mini-serija o kraju sveta. Ljudi su bežali i vrištali na sve strane.

U takvim prilikama ništa vam ne preostaje nego da se povučete u neki miran ćošak i pustite da se bura smiri. Nema nikakve svrhe da joj se suprotstavljate, jer ne postoji način da izbegnete ludilo takvih trenutaka. Možete samo čvrsto da držite ruke na kormilu, pomno pratite kompas i plovite niz vodu dok se more ne smiri.

Dok ovo pišem, šolja tople kafe širi miomiris sa stola prema meni, dečaci su ušuškani u krevetima i spavaju snom upravo palih anđela, a majka im dremka ispred televizora. U svetu je sve u najboljem redu. Za osam sati će se ponovo svi probuditi i ponovo ćemo isploviti, a do tada nam je život sladak.

Pustite buru da se stiša, mornari. Šta vam drugo preostaje?

PRAVILA

1. Zapamtite tri puta „O”
2. Lako je voleti, nije lako dopadati se
3. Deca su pirane
4. Hranite ono što je dobro, izglednajte loše
5. Deci su potrebne ograde
6. Budite dosledni (koliko god možete)
7. Ne tolerišite bezobrazluk
8. Morate, morate, morate imati plan
9. Svako ponašanje nešto govori
10. Pustite buru da se stiša

AKO ĆETE PROČITATI SAMO JEDNO POGLAVLJE, NEKA TO BUDE OVO

Postoji razlog zašto ovo poglavlje nosi broj dva – uglavnom zbog toga što čini jedan od najvažnijih delova cele knjige. Zapravo, ovaj deo predstavlja sveobuhvatnu filozofiju koja potkrepljuje skoro svaki plan koji sam do sada napravio u nastojanju da pomognem roditeljima u njihovoj borbi. Deset principa navedenih u prethodnom poglavlju jesu važni, ali ovde obrađeno pravilo je toliko važno da zaslužuje čitavo zasebno poglavlje. Naoko deluje jednostavno i zato ljudi često samo prelete pogledom preko te rečenice, a da ne zastanu da dobro razmisle i shvate njen smisao i njenu poentu.

Nemojte biti i vi jedni od tih. Zastani, Skakavče! Odmori svoj zahuktali mozak i oslobodi se svojih svakodnevnih materijalnih briga. A ja ću ti dati *pravo* zlatno pravilo, i – obrati pažnju – ovaj „komad” je garantovano od dvadesetčetvorokaratnog zlata. I ako zaista usvojiš ovo pravilo, videćeš da će skoro svaki aspekt roditeljstva biti znatno jednostavniji.

Jeste li spremni?

Dobro, evo, ovako ide: *ne dozvolite da njihov problem postane vaš problem.*

Nemoguće da je to toliko jednostavno! Već vas čujem kako komentarišete.

Zapravo, smatram da jeste.

Doduše, da biste to razumeli, morate da razmišljate kao ekonomista. Do pre nekoliko godina mislio sam da se ekonomijom bave ljudi koji rade u bankama. Bio sam uveren da se u ekonomiji radi samo o kursu stranih valuta i postotku inflacije. Na moje veliko iznenađenje, u međuvremenu sam otkrio da je ekonomija jednako važna za podizanje dece kao i za podizanje kamatnih stopa.

Zašto?

Zato što naša deca svakodnevno planiraju i smišljaju nove beskrupulozne poduhvate u svom sopstvenom finansijskom sistemu. I kao oni tipovi iz Vol Strita, žele da upravljaju celim svetom. Žestoko se i bezobzirno bore za svoju dobit ne osvrćući se ni na koga.

Bezobrazna ekonomija

Deca se u svom ponašanju rukovode jednim veoma prostim ekonomskim principom – kao i svi mi – a to je sledeće: koliko šta košta. Pre nego što odlučite da nešto preduzmete, prvo treba da procenite da li cena tog ponašanja zavređuje ishod. Na primer, ako imate tri godine i želite da gađate mačku kockom, morate da izvagate cenu tog svog postupka i korist od njega.

Prednost može biti što je stvarno zabavno gađati mačku bilo čime, jer je neviđeno uzbudljivo istražiti efekat bačene kocke na mačke. Pored toga, mačka najčešće pobjegne iz sobe što će vam, ako ste megaloman od tri godinice, svakako pružiti veliko zadovoljstvo.

I konačno, ovakvo ponašanje će detetu sigurno obezbediti kvalitetno utrošeno vreme „jedan na jedan” s mamom i/ili tatam, koji će mališanu objasniti da nije lepo Micka gađati kockom.

U goroj varijanti, roditelji mogu poslati dete u sobu, ili mu oduzeti kocke.

Dakle, pre nego što počne da gađa mačku, dete treba da odluči da li korist opravdava svaki potencijalni trošak.

Prosta računica.

Zašto je ovo zlatno pravilo toliko zlatno?

Ovo zlatno pravilo blješti iskričavim sjajem, jer vas u analizi ravnoteže ulaganja i isplativosti navodi da postupate u svoju korist. Ništa jednostavnije od toga, jer ako situaciju okrenete tako da ona postane *vaš* problem, deca se baš i neće nešto naročito uzbuditi. Ako postane *njihov* problem, i te kako će ih biti briga. Ako je cena njihovog bezobrazluka mala, deca će i dalje nastaviti da budu bezobrazna. Ako, međutim, ta cena pretegne u odnosu na sve koristi koje bezobrazluk donosi, prestaće s takvim ponašanjem.

Problemi moderne ekonomije pristojnog ponašanja

Saveti iz ove knjige su pomalo u suprotnosti sa „savremenim” razmišljanjem o kontrolisanju dečjeg ponašanja, koje se u potpunosti sastoji od tona i tona pohvala i nagrada za pristojno ponašanje. Ovaj pedocentrični stav zasniva se na intenzivnom nagrađivanju dobrog vladanja, pa deca automatski izaberu da budu dobra.

Šta onda može da ne valja u tome?

Iz iskustva mogu da kažem da ovaj stav previđa činjenicu da biti nevaljao donosi neizmerno dobru zabavu. To je jednostavno *tako*. Sjajno je biti dobar, dobiti zvezdice i milovanje po glavi je isto tako lepo, ali u bezobrazluku jednostavno postoji neka neodoljiva čarolija. Ne smatram da tu ima nečeg lošeg; jednostavno, takvi smo kao ljudi. Kada bismo svi bili prirodno

toliko dobri, ne bi nam bili potrebni ni policija ni zatvori. Gor-ka je istina o nama, *homo sapiensima*, da nam nestašluk donosi mnogo ličnog zadovoljstva. Super je ako si fin prema svojoj mlađoj sestrici, ali je tako dobar osećaj gurnuti je, kada imaš tri godine i imaš neodoljivu potrebu da je kontrolišiš. Lepo je kad pristojno jedeš ručak, ali je neopisivo zabavno baciti tanjir preko cele trpezarije tek da bi razbio dosadu. Slično tome, sasvim je logično da se noću leži u krevetu, ali nije ni blizu toliko zanimljivo kao već sama pomisao da trčiš po hodniku vrišteći na sav glas. Takođe, ako želiš da te pomiluju po glavi, kakićeš u WC šolju, ali nije li daleko uzbudljivije istovariti svoju gomilicu na sred tepiha dnevne sobe.

Dakle, istina je da će vas pohvale i nagrade za decu dovesti samo dovdje. Do kraja će povremeno sve njih privući mračne sile. Želeće uzbuđenje i moć koji potiču iz suprotstavljanja sistemu. Jedini način da preduhitrite ili prekinete takav razvoj događaja, po mom iskustvu, jeste da cenu koštanja lošeg ponašanja podignete visoko iznad bilo kakve koristi.

Upozorenje koje treba da vam je pred očima da bi pravilo funkcionisalo

Ovo je toliko prosto da nećete moći da verujete. U osnovi, ako imate bilo kakav problem s ponašanjem deteta – da li je to nestašluk, cmizdrenje, izlaženje iz kreveta, obračuni s braćom i sestrama, ili bilo šta drugo – najprostije pravilo je da, ukoliko cela stvar više pogađa *vas* nego njih, prebacite težinu problema na njihovu stranu. Ako su zbog dečjeg ponašanja za stolom vaše nezadovoljstvo/bes/stres veći nego detetovi, to znači da je sistem izgubio ravnotežu. Ako grdite decu, a ona se ponašaju kao da ih nije briga – ili još gore, smeju vam se – težinu problema treba da vratite njima.

Postavite sebi sledeće pitanje: Čiji je sad to problem – njihov ili moj? Ako je odgovor: Problem je moj – krajnje je vreme da stupite u akciju.

Kako se stupa u akciju

Svakako ću o ovome detaljnije govoriti u sledećim poglavljima, ali za sada ću vam – u slučaju da ćete od cele knjige zaista pročitati samo ovo poglavlje – ukratko dati najosnovnije smernice.

Morate shvatiti da je zlatno pravilo („njihov problem ne sme da bude vaš problem”) fundamentalni princip. To je pravilo koje primenjujete svaki put kada vi i vaš mališan imate nesuglasica oko toga šta bi trebalo da se dogđa. *Samo po sebi* ovo i nije neka posebna tehnika, već stav, pristup. To znači da morate promeniti svoje postupke kako bi posledice njihove neposlušnosti bile veće za njih. Vi jednostavno treba da povećate cenu koštanja lošeg ponašanja sve dok ne postane toliko skupo da deca više ne mogu da ga priušte.

Dozvolite da vam s nekoliko praktičnih primera ilustrujem primenu pravila.

- Ako se mali Timi smeje kada posle kazne izlazi iz sobe i pravi se da ga baš nije briga, jednostavno ga i dalje ostavite tamo sve dok mu dosada ne izbriše taj bezobrazan osećaj za šalu.
- Ako mala Dženi svaki čas izlazi iz kreveta kada je vreme za spavanje i dalje uleće u dnevnu sobu i dovodi vas do ludila dok vi pokušavate da gledate televiziju, vratite je u sobu i zaključajte vrata dok ne shvati da će je izlazak iz sobe koštati malo izolacije.
- Ako Meri neće da jede povrće, neće dobiti ni desert.
- Ako Maks neće lepo da se igra, to će ga koštati sve više vremena koje će provesti sam u sobi.

Dakle, sledeći put kada budete na ivici nerava, napeti i, uopšte, zbunjeni, jer ne znate kako dalje, zapitajte se: Čiji je to sad problem? Ako je odgovor da je problem vaš, treba samo da prebacite teg tako da cena bezobrazluka deteta postane toliko visoka da jednostavno ne može sebi da je priušti. Možda ćete se iznenaditi koliko ova jednostavna promena u načinu posmatranja problema može da digne nivo komandovanja i ekonomiju nestašluka u kući.

Neka vam ovaj princip bude pred očima dok dalje čitate ovu knjigu, naravno pod pretpostavkom da ćete nastaviti da je čitate.

U GLAVAMA MALIH LJUDI

Može nam se oprostiti što mislimo da se u glavi mališana ne dešava baš mnogo – po principu da u malu kutiju malo i staje – ali istina je, zapravo, potpuno suprotna. Nekom bizarnom igrom biologije, u glavama naše dece ima daleko više nego u vašoj ili mojoj.

U proteklih dvadeset pet godina saznali smo mnoštvo novina o tome šta se dešava u dečjem mozgu tokom odrastanja i kakav je uticaj tih dešavanja na njihovo razmišljanje i ponašanje. Takođe smo mnogo saznali i o tome kako komunikacija s decom formira samu strukturu njihovog mozga.

U ovom poglavlju posmatraćemo samo nešto od onog što se to zbiva u „malim” umovima i kako možemo uticati na ta zbivanja. Prvo ću vam pričati o razvoju dečjeg mozga u svetlu novih, neverovatnih otkrića; zatim, o mogućim jednostavnim ali efikasnim načinima komunikacije s mališanima – kako bih vam olakšao zadatak; i konačno, na koji način možete da podstaknete dete da uspešnije koristiti „opremu” u svojoj glavi. Takođe ću vam odati pravu tajnu kako da nam deca postanu pametna: što bolje razumete šta se odigrava u glavama malih ljudi, to će i vaša glava bolje funkcionisati.

3

„MALI” MOZAK

Možemo reći da mozak liči na veliko sivo izBORANO jezgro oraha, ali tu se i završava svako poređenje, jer mozak ume da radi sve i svašta o čemu skromni orah ne bi mogao ni da sanja. Čak ni moćni indijski orah – po mnogima najveličanstveniji od svih orašastih plodova – ne može ni da primiriše ljudskom mozgu.

Ipak, mora se priznati da orasi sigurno imaju bolji ukus.

Nekad se do saznanja o mozgu dolazilo preko eksperimenta na životinjama i na pacijentima s oštećenim, uništenim ili čak odstranjenim delom mozga. Danas postoje aparati pomoću kojih se posmatra dubinska struktura mozga iz udobnih fotelja i bez seciranja delova čovekove glave. Magnetna rezonantna tomografija (MRI) i pozitronska emisiona tomografija (PET skener) ne postoje samo u modernim doktorskim TV serijama: to su stvarni aparati koje neuronaučnici koriste u svojim istraživanjima o funkcionisanju mozga.

Kao rezultat toga, saznali smo mnoge izuzetno zanimljive podatke o razvoju mozga i o ulozima, kako naših gena tako i naše okoline na taj proces. Primera radi, ranije se smatralo da razvoj mozga zavisi od gena nasleđenih od roditelja, a da okruženje ima samo ograničen uticaj. Danas znamo da je istina mnogo složenija. Razvoj mozga je zapravo pod ogromnim uticajem zajedničkog delovanja gena i naše neposredne okoline. Naša interakcija kako sa svetom uopšte tako i pojedinačno s ljudima koji vode računa o nama utiču na samu građu mozga.

Jedno kratko upozorenje

Bolno sam svestan činjenice da ništa brže i efikasnije ne diže nervozu kod roditelja od razgovora o deci i njihovom mozgu. I na najmanji pomen te teme puls roditelja skoči do nebesa i baci ih u panični strah zbog brige da su učinili previše onog lošeg ili nedovoljno onog dobrog, osuđujući time svoju slatku dečicu na doživotnu glupost i ružnoću.

Ne brinite, imam dobre vesti, naime nije to baš sve tako jednostavno. Kasnije ću i o ovome podrobnije govoriti, ali za sada je bitno imati na umu da ukoliko ste roditelj koji čita knjige o vaspitavanju dece, skoro sasvim sigurno već radite sve ono što treba.

Kratko uputstvo za upotrebu mozga

Sam mozak se često posmatra kao organ za sebe, možda bi tačnije bilo definisati ga kao skup tesno povezanih sistema. U dubljij strukturi mozga nalaze se sistemi koji upravljaju osnovnim telesnim funkcijama kao što su žeđ, glad, brzina otkucaja srca i disanje. Zanimljivo je da moždani centri koji obrađuju naše emocije spadaju u najprimitivnije regije mozga. Više funkcije, poput snalaženja u prostoru, funkcije govora i logičkog zaključivanja, obrađuju se u moždanoj kori – to je onaj spoljni vijugavi deo.

Osnovni sastavni deo mozga je nervna ćelija ili neuron. Mozak fetusa ima približno dvostruko više neurona nego što će mu biti potrebno, nesumnjivo po onom principu: od viška glava ne boli. Većina se razvija još u majčinoj utrobi, a mozak prosečnog novorođenčeta se sastoji, otprilike, od sto milijardi ovih visokospecijalizovanih ćelija.

Neuroni su povezani putem majušnih „grančica” koje se nazivaju aksoni (oni šalju signale i od kojih obično za svaku ćeliju ima samo po jedan) i manjih izduženih delova poput

vlasni kose, koji se nazivaju dendriti (njih ima mnogo i oni *primaju* signale od ostalih neurona). Ova šuma aksona i dendrita predstavlja električne instalacije mozga. Strujni impulsi prolaze kroz aksone i stimulišu dendrite okolnih moždanih ćelija, koji zauzvrat dalje prenose poruku.

Po rođenju, ogroman broj od tih sto milijardi neurona još uvek nisu povezani i zato je jedan od glavnih zadataka mozga u razvoju da formira i učvrsti ove veze. U prvih deset godina života mozak stvara doslovce hiljade milijardi ovih konekcija među ćelijama. Jedan jedini neuron može da se poveže s petnaest hiljada drugih neurona u neverovatno složenu mrežu dendrita i aksona. Do svoje druge godine života, dete dostigne isti broj konekcija koliko ih i odrastao čovek ima; do treće godine dečji mozak ima približno hiljadu biliona konekcija (a bilion je hiljadu milijardi), što je približno dvostruko više nego kod odraslih. Moždana kora novorođenčeta u velikoj meri miruje, ali do napunjene prve godine života moždana kora se već u velikoj meri razvila.

Dakle, šta se onda dešava s ovolikim viškom kapaciteta mozga?

Život.

Tokom života mozak se nalazi u procesu stalnog obogaćivanja i eliminacije. Vremenom, kako dete stiče različita iskustva, neki moždani putevi se pojačavaju, dok se neki odbacuju. Ponovljena stimulacija određenog moždanog puta jača konekcije u tom delu mozga. Manjak stimulacije dovodi do efektivnog odumiranja konekcija. Sve ovo dovodi do zaključka da ima istine u tome da nešto treba koristiti da ne propadne.

Zanimljivo je da ljudi na ovaj svet dolaze s mozgom koji je od svih primata najmanje razvijen. Makaki majmuni, na primer, rađaju se s mozgom koji više liči na mozak odrasle jedinke. Ljudi su jedini primati kod kojih mozak još najmanje dve godine nastavlja da raste istom brzinom kao i u majčinoj utrobi pre nego što uopšte počne da usporava. Masan mijelin-

ski omotač – omotač mozga koji je ekvivalent plastičnom omotaču oko spoljašnje strane aksonskih „instalacija” – nije u potpunosti formiran do šeste godine života.

Sve ovo znači da su ljudi od svih primata najosetljiviji na uticaje neposredne okoline. Okolina oblikuje naš mozak mnogo više nego što je to slučaj kod drugih dlakavijih majmuna. Negde oko 75% razvoja ljudskog mozga odvija se van majčine utrobe i direktno je pod uticajem neposredne okoline.

Kako da nam deca budu pametna

Možda ste mišljenja da je najbolji način da vam deca postanu zaista pametna da im kupite sve one sličice, DVD-ove o malom Mocartu i svakakve edukativne igračke, pa da ih učite tablici množenja od treće godine i sličnim papazjanijama.

E, to nije tako.

Ako zaista želite pametnu decu, jednostavno ih nemojte praviti s glupom osobom. Tek toliko. Ako hoćete pametne bebe, pravite ih s najpametnijom osobom koju možete da nađete. Naši geni igraju pozamašnu ulogu u tome koliko smo pametni, tako da ako pravite decu sa svojom boljom polovinom koja baš ne sija pameću, onda ste na deficitarnoj strani ulice što se tiče koeficijenta inteligencije. Nažalost, ako o ovome niste ranije razmišljali i već ste napravili decu s glupom osobom, ovo će vas pomalo uznemiriti, pa zato nastojte da pronađete, koliko je to moguće, optimalno rešenje. I pored svojih prednosti, ni kama-ra edukativnih igračaka najverovatnije neće učiniti velik pomak. Realno je izvodljivo, i najbolje, da vam kuća bude mesto gde će vaša deca dobiti ono što u stručnom žargonu zovemo „toplu, brižnu sredinu”.

O čemu se, dakle, tu radi?

Važnost tople, brižne sredine

Ako razmislimo o činjenici da mali mozgovi dolaze na svet visoko pripremljeni i predodređeni za učenje – putem aktivnog stvaranja konekcija između neurona – i da tokom prvih nekoliko godina života iskustva malog čoveka efektivno neuroni prave „armaturu” u strukturalnim promenama mozga – putem jačanja ili gašenja ovih konekcija – u tom slučaju nam značajan ranog detinjstva postaje mnogo jasniji. Mala deca u svojoj glavi, u suštini, grade fizičku predstavu o svetu. Njihov mozak pokušava da se umreži onako kako odgovara na spoljne nadražaje, što će potom upravljati njihovim ponašanjem svih narednih godina.

Ako je poruka koja se neprekidno ponavlja, poruka o strahu ili patnji, detetov mozak će to aktivno umrežiti i time reflektovati „strukturu stresa” kroz ceo budući život. Na primer, dokazano je da deca koja su hronično trpela traume tokom prve tri godine života, imaju viši puls u stanju mirovanja nego deca bez trauma. Zaista, hemijske supstance koje nastaju usled stresa dokazano uništavaju konekcije u mozgu, što objašnjava zašto mnoga deca s ranim traumatskim iskustvom značajno zaostaju u savladavanju govora i čitanja.

Obrnuta situacija je takođe tačna. Istraživanja su pokazala da deca koja odrastaju u toploj, brižnoj sredini (pri čemu treba imati na umu moje napomene o doslednosti iznesene u Poglavlju 1) umrežuju konekcije koje će ih dobro pripremiti za izazove koje život donosi. Takva deca uglavnom bolje reaguju na stres kako u pogledu fizičkih reakcija (stvaranjem nižeg nivoa hormona stresa) tako i u pogledu ponašanja. Postižu bolji uspeh u školi i razvijenije su im socijalne veštine. Tokom školovanja njihove ocene su bolje, a kao odrasli više se ističu i uspešniji su na društvenom i na akademskom planu.

Ovakva kombinacija doslednosti i brižnosti predstavlja ključ uspeha. Deci s tri godine nisu potrebni kartončići sa sli-

kama i beskonačno ponavljanje dnevnog rasporeda. Trebaju im roditelji koji shvataju njihove fizičke i emocionalne potrebe i koji te potrebe dosledno zadovoljavaju. Na taj način, dečji mozak koji se razvija stvara pregršt konekcija koje kasnije pomažu u snalaženju u svakoj situaciji koju život donosi.

Ako ste bogati konekcijama, imate više mogućnosti na mnogim frontovima: bolje umete da razumete svoje emocije i upravljate njima, lakše sklapate prijateljstva, podnosite poraze i bolje učite u školi.

Imati tople, brižne i dosledne roditelje osigurava bogatstvo konekcijama. Zaboravite kartončice sa slikama i usredsredite se na održavanje ravnomernog toka vaspitanja koliko vam vreme i strpljenje dozvoljavaju. Jednako je važno da se malo povremeno i zabavite.

Mali mozgovi u razvoju

Postoji velik broj važnih implikacija za roditelje koje proizilaze iz istraživanja razvoja mozga. Bitno je da se preterano ne uzbuđujete i ne nervirate zbog toga. Ako povremeno podignete ton, nećete oštetiti male dečje mozgove. Ali će se to desiti ako non-stop vrištite.

U nastavku navodim neke opšte preporuke koje neuronaučnici daju običnim mamama i tatama kao što smo i vi i ja:

- Hranite decu kvalitetnom hranom, čuvajte njihovo zdravlje i pružite im bezbednu sredinu. Sve je sasvim očigledno. Ako želite da mališanima oformite zdrav mozak koji dobro radi, nećete uspeti hraneći ih šećerom i čipsom. Naravno da nema ničeg lošeg ako im povremeno date malo „brze” hrane, ali od dece očekujte najbolje rezultate ako se zdravo hrane.
- Razvijajte topao, brižan i dosledan odnos sa svojom decom. Radite aktivno na tome da se osećaju sigurno

• i bezbedno. Njihov odnos s vama je osnova na kojoj grade svoj sopstveni život, što je rezultat mozga bogatog konekcijama.

- Naučite da prepoznate pojedine potrebe vašeg deteta i odgovorite na njih. Čitajte njihovo ponašanje i raspoloženje i reagujete shodno situaciji. Igrajte se kada to i oni žele; učite ih kako sami sebe da uteše kada su uznemireni.
- Razgovarajte sa svojom decom, čitajte im i pevajte. Govor je veoma važan. Kako će deca razvijati svoje jezičke sposobnosti, prvenstveno zavisi od komunikacije s vama.
- Podstičite ih da se igraju i da istražuju svet, uključujući i svet druge dece. Što više mogu otvoreno da prime svet oko sebe, to bolje po njih; što su više s drugom decom, to će bolje moći da razvijaju veštine građenja odnosa s drugima.
- Deci su potrebni ustaljeni red i disciplina, jer tako stižu osećaj bezbednosti i sigurnosti. Kao što rekoh ranije, deci su potrebne i ograde.
- Angažujte se oko obrazovanja svoje dece. To ne znači da treba da postanete opsednuti i da ih kljukate azbukom pre drugog rođendana, ali svakako znači da treba da budete zainteresovani. Uključite se, razgovarajte o onome što uče, podstičite i podržavajte njihovu radoznalost i interesovanja.
- Iznad svega, nemojte da poludite. Ako ste iznervirani, umorni, ili se ne snalazite, vaša komunikacija s decom će takođe trpeti. U nastavku knjige osvrnuću se na načine kako možete izaći na kraj s dečjim ponašanjima koje roditelje dovode do ludila i takođe na načine kako da uspostavite mnogo srećniji odnos sa svojom decom.

Izuzetno je velik broj istraživanja koja nam govore o važnosti roditeljskog zadatka. Ne samo što im mi oblikujemo ponašanje, već im oblikujemo i „instalacije” u mozgu. Ipak imajte na umu – kao što sam i ranije napomenuo – da ne paničite. Sklonite negde svoju zabrinutost i trudite se što više možete.

Svi mi vičemo.

Svi mi s vremena na vreme izgovorimo ponešto ružno.

Nećete od dece napraviti emotivne bogalje s oštećenjem mozga ako povremeno dignete ton ili izgubite živce. Važno je da većinu vremena budete s njima na istoj talasnoj dužini i budete prijatni koliko god možete.

Vrlo jednostavno.

4

RAZGOVOR S MALIM MOZGOVIMA

Želite li da izbegnete čir na želucu, visok krvni pritisak i prevremenu smrt, morate naučiti da razgovarate *sa* svojom decom. Ne umem slikovitije da se izrazim od ovog. Svi mi povremeno *njima* svašta kažemo (a kad imamo loš dan često i dreknemo), ali razgovor *s* decom je ključ za duži, zdraviji i mirniji život cele porodice.

Mnoštvo je razloga zbog kojih je za decu dobro da roditelji umeju da slušaju i odgovaraju na njihova pitanja, a o tome smo već podosta rekli u prethodnom poglavlju. Mali mozgovi se razvijaju i organizuju shodno onome čemu su neposredno izloženi. Sve je to lepo i krasno, ali još nismo dovoljno objasnili zašto je to dobro za *vas*.

Jednostavno rečeno, komunikacija, ili nedostatak iste, nalazi se u središtu većine konflikata u porodici. Sedeo sam u sobi s ljudima koji su u stanju da satima viču jedni na druge, a ipak niko od njih ne uspeva da čuje bilo šta osim svog sopstvenog glasa. Ako ne umete valjano da komunicirate sa svojom decom, potpisali ste sebi siguran dugogodišnji konflikt.

A ako mislite da su deca nevaljala kada su mala, sačekajte samo da uđu u tinejdžersko doba – ako je osnova na kojoj se porodica zasniva načeta godinama konflikta, čekaju vas godine teškog života. Video sam takve porodice kako se zatvaraju, a to nimalo nije prijatno. Adolescenciju je samu po sebi teško preživeti već s prirodno pripadajućim ludilom i bez dodatnih komplikacija koje proizilaze iz dugih godina loše komunikacije.

Jedna od najvažnijih vještina koju deca treba da usvoje jeste kako da izađu na kraj sa svojim mislima i osećajima. Mnogo je u njima i jednog i drugog i ako ih ne naučite kako da obrađe i savladaju svoje misli i osećanja, skoro je izvesno da će problem udariti po vama, a po njima će udariti svakako.

Zato poslušajte moj savet, jer je ovo *zaista* mudra taktika za bojno polje: ako želite da ostanete mentalno zdravi do kraja, morate da izgradite dobru komunikaciju s malim ljudima u svojoj kući. Ako to ne učinite, na sigurnom ste putu do dugih godina stresa, napetosti, brige i osećanja krivice. Zakon džungle je poznat: „Jedi ili će te pojesti”, a zakon porodice je: „Razgovaraj ili će te poraziti”.

Ponekad će vam, ipak, nasmrt dosađivati

Možda ćete se osećati kao loš roditelj ako priznate da vam rođena deca dosađuju – ali verujte mi, niste jedini. Beskrajno volim obojicu svojih slatkih malih sinova, ali s vremena na vreme gnjave me dosadnim pričama da mi dođe da zapušim uši. A razlog tome je što je njihov svet mnogo, mnogo manji od našeg. Nisu dovoljno toga videli niti radili, i zato ponekad imaju fiksacije i opsesije o nekim stvarima koje nam se čine... kako bih rekao... toliko trivijalne da mozak utrne.

Primera radi, u jednom trenutku smo morali da zabranimo svaki razgovor u kući o Sunder Bobu. Jednostavno, mojoj supruzi i meni već je bilo toliko muka od priča o Sunder Bobu da prosto drugog izbora nismo imali. Nemojte pogrešno da me shvatite, zaista volim tog žutog kockastog mališu i veliki sam ljubitelj crtane serije o njemu, ali kada vam dete od šest godina hiljaditi put ponavlja istu scenu, i to loše, više vam ni najmanje nije zanimljivo.

Slično je i s „lego bionikl” igračkama: jesu one zanimljive, ali su počele da mi truju život. Moj mlađi sin je o njima toliko

pričao i to takve sitne detalje, da sam mnoge reči koje koristim u svom svakodnevnom profesionalnom radu izbacio iz glave da bih onima napravio mesta. Pre neki dan sam telefonom razgovarao s jednim advokatom i nisam mogao da se setim reči „kompletno”. Nestala je – kompletno i totalno nestala. S druge strane, znao bih tom istom advokatu da ispričam čitavu istoriju sukoba između Bionikl plemena Glatorijanaca i Skrolova, uključujući i imena manjih plemena neprijateljske strane... ali nisam mogao da se setim reči „kompletno”. Zato je sada razgovor o Bioniklima strogo zabranjen, čisto zbog toga što se užasno plašim da ukoliko to sada i odmah ne sasečem, neću više imati korisnih reči u svojoj glavi.

To što vam deca s vremena na vreme dosađuju, nije loše, normalno je. Kada vas smore, u redu je da im kažete kako vam je potreban odmor i da sad treba da odu i igraju se sami.

„Ali tata”, pobunio se moj mlađi sin pošto sam mu upravo to rekao nakon što mi je potanko izložio genealogiju Bionikla, „zar ti nije drago što toliko znam o Bioniklima?”

„Naravno da jeste”, rekoh, „ali za mene je dovoljno da znam da ti znaš. Ne moram da znam sve što i ti znaš; to što znam da ti znaš meni je dovoljno da znam da sam zadovoljan. Svako ostalo znanje mimo tog osnovnog je više nego što ja treba da znam. Znaš?”

Namrštio se: „Šta?”

„Idi igra se, srce moje.”

I otišao je, na zadovoljstvo obojice.

Intenzivno slušanje

Dobro, moram da priznam: ne postoji nešto što se zove intenzivno slušanje. Ja sam to izmislio da bih povećao verovatnoću da ćete pročitati ovaj deo. Da sam dao naslov „Slušanje”, verovatno biste ga bez razmišljanja preskočili, jer biste mislili

da o tome već sve znate. Date li mek, pompezan naslov, ljudi će se odmah više zainteresovati.

Kao što rekoh u prethodnom odeljku, niko ne očekuje od vas da uvek i stopostotno slušate šta vam deca govore. To jednostavno nije moguće, jer oni ili preterano mnogo pričaju, i veliki deo toga je bezveze, ili vam mozak trne zbog trivijalnosti priče. Za njih je sve to krajnje fascinantno, ali za odrasle nije nimalo zabavno. Uprkos najboljim namerama, nekada ćete se neminovno isključiti nehajno klimajući glavom i potvrđujući sa: „Hmmm... da... dobro... važi... u redu...”

Ko god kaže da *uvek* sluša *sve* što mu deca govore, ili je veliki ordinarni lažov ili totalni ludak, ili još gore, veliki ordinarni totalni lažljivi ludak.

Međutim, morate biti veoma pažljivi, jer kako deca odrastaju, tražiće od vas dozvolu da urade nešto što vi nikako ne želite.

„Džimi, gde ti je sestrice?”

„Menjao sam je s Matejem za skejtbord.”

„Šta si radio? Kako si mogao da uradiš takvu idiotariju, pobogu?”

„Rekao si da mogu.”

„Nisam!”

„Jesi, tata. Pitao sam te dali mogu, a ti si rekao, Hmmm... da... dobro... važi... u redu...’ Ne sećaš se?”

Slušati decu ne znači samo ne govoriti. Čak i mala deca prepoznaju razliku kada ih neko sluša i kada neko jednostavno čuti. Slušanje je važno jer vam pomaže da razumete šta se dešava oko malog čoveka, ali isto tako je važno jer im šalje poruku da je ono što govore zanimljivo i važno. Slušanje podstiče razgovor.

Postoji nekoliko jednostavnih trikova koje možete da primenite kako biste efikasnije slušali svoje dete:

Posvetite im potpunu pažnju...

Gledajte ih u oči i usredsredite se na ono što govore.

Govorite zainteresovanim tonom...

Ton vašeg glasa je veoma važan jer mora da odgovara rečima koje izgovarate. „Ovo je baš zanimljivo”, izgovoreno nezainteresovanim tonom neće dati željeni rezultat.

Budite živahni...

Deca vole prenaplašenu gestikulaciju, a izrazi lica, mimika pomažu detetu da se oseća uvaženo, a istovremeno će uživati u razgovoru s vama. Isprobajte i videćete kako će im se lice ozariti.

Postavljajte mnogo pitanja...

Dobra strana pitanja je što ukazuju na interesovanje i uključenost u razgovor. Opšte je pravilo da deca vole kada im postavljate pitanja. Najbolja pitanja koja će podsticati razgovor su ona otvorenog tipa, a ne ona na koja će odgovor glasiti *da* ili *ne*. Bolje je: „Šta ima novo danas u školi?” – nego: „Je li bilo dobro danas u školi?”

Osvrnite se na rečeno...

Ovo ne znači da treba samo da ponovite šta je dete reklo, već i da svojim rečima objasnite osećanja koja vam dete prenosi. Budite ogledalo svom detetu da bi se ono moglo videti vašim očima.

Pohvalite njihovo umeće u davanju objašnjenja...

Veoma je važno da deci date do znanja da zaista uživajte da ih slušate, kao i da dobro umeju da objasne ono o čemu govore. Ako osećaju sigurnost da znaju da govore o svojim mislima i osećanjima, ponovo će i češće želeti da to čine.

Jasno je da nećete moći sve ovo da radite u isto vreme, a verovatno nema ni potrebe, jer ako toliko toga istovremeno radite, ili ćete pasti od iscrpljenosti ili ćete poludeti, ili i jedno i drugo. Ne morate da slušate baš *neprekidno*, ali morate da slušate barem *neko* vreme. Ono što je lepo u vezi s decom je da priče koje su nam sada toliko trivijalne i kojima nas zamaraju – Sunder Bob, genealogija Bionikla, događaji u seriji *High School Musical* – samo je uvod i vežba za mnogo veća pitanja koja nam predstoje u životu s njima. Po mom iskustvu, uvek je bolje vežbati kada je ulog manji da biste, kada stignete do bitnih stvari, već imali izvežbano uho.

Saznajte kako oni vide svet

Svi mi imamo različite poglede na svet i drugačije komuniciramo s ljudima oko nas. Previše toga se dešava da bismo za svaku pojedinačnu situaciju izmišljali posebna pravila, pa umesto toga, mozak se organizuje po određenim šemama, stvara neku vrstu mentalne mape sveta i prema tome odlučuje kako da odgovori na novonastale situacije. U suštini, mi stvaramo ovu mentalnu mapu da bismo se snašli u bezbroj ponuda koje nam svakodnevno stoje na raspolaganju. Mape nam omogućavaju da na osnovu međusobne sličnosti situacija predviđamo i ostale koje su u osnovi nepredvidive.

Važno je napomenuti da moramo biti svesni da je ta mapa samo predstava o svetu, a nije i sam svet. Ona je podložna promenama i uticajima koji proističu iz naših ranijih iskustava.

Ako je vaše iskustvo iz detinjstva da vas niko ne sluša kada ste uznemireni, to će imati ogroman uticaj na odnose koje ćete kasnije u životu razvijati. Kao što smo u prethodnom poglavlju videli, deca počinju da stvaraju mape bezmalo po samom začecu i taj proces se nastavlja tokom celog života.

Naš je roditeljski zadatak da deci omogućimo da koriste mape koje su im maksimalno korisne. Ako ste se ikada zapitali zašto vaše dete *stalno* radi to i to, ili *nikada* ne radi nešto drugo, odgovor najverovatnije leži u mapi koju koristi. Neka deca će skoro uvek izabrati lakši put do cilja, dok neka idu težim putem. Neka deca su istrajna u tome da sama dođu i do najmanje sitnice koja ih zanima, dok su druga suviše povučena da bi se pomerila od roditelja. I jedni i drugi se u svojim odlukama rukovode svojim stečenim mentalnim mapama.

Postoje dva preovlađujuća načina da steknete sliku o tome kakve vam mape deca koriste. Prvi način je da slušate kako ona govore o svetu, a drugi, da posmatrate šta rade.

Deca će vam svaki put kada razgovarate, dati neke naznake o svojim mapama. Ako ih pažljivo slušate, čućete ih:

- *Zašto ja nikada ne stignem prvi?*
- *Zašto si uvek besan?*
- *Niko neće da se igra onoga što ja hoću.*
- *Volim da delim stvari s drugima.*
- *Drugovi su mi zanimljivi.*
- *Ide mi čitanje.*
- *Mrzim da čitam.*
- *Učiteljica mi je grozna.*
- *Učiteljica mi je dobra jer mi pomaže.*
- *To nije fer.*
- *Ne mogu da dođem. Prvo moram ovo da završim.*
- *To nije lepo.*

Sve ove rečenice vam govore nešto o tome kako taj mali čovek vidi svet oko sebe. Svaka sadrži neku pretpostavku o svetu i kako on funkcioniše; jedne su pozitivne, druge nisu. Kada slušate svoju decu, posebno obratite pažnju na bilo šta što zvuči kao pravilo: na primer, rečenice koje u sebi sadrže reči *uvek* i *nikad*. Takođe, oslušajte šta im se dopada a šta ne u vezi s drugim ljudima: na primer: *Učiteljica mi je dobra jer mi pomaže*. To nam govori o mapi koja kaže da je dobro pomagati drugima. Više razloga za brigu daje izjava o istoj učiteljici: *Mrzim učiteljicu jer mi uvek govori da grešim*. Ova rečenica podrazumeva da je dete stvorilo sebi pravilo da je pomoć loša.

U suštini, treba da obratite pažnju na iskaze koji zvuče kao da ih vodi neko uverenje ili vrednost i mogu se upotrebiti za usmeravanje donošenja odluka. Izjava *Niko neće da se igra sa mnom* jasno odaje mapu o sebi kao nepoželjnoj osobi i može dovesti do toga da se dete povuče iz društva, jer je njegovo ponašanje vođeno negativnom mapom.

Jednostavno posmatranje svog mališana je drugi način da steknete predstavu o njegovoj mentalnoj mapi. Kad je moj stariji sin imao oko osam meseci, posmatrao sam ga kako pokušava da se popne na neke stepenice. Bio je *odlučan* u nameri da ih savlada. Rešio je da se popne na stepenice i hteo je da to uradi *sam, bez ičije pomoći*. Sećam se kako sam pomislio da je to bilo prvi put da sam jasno video kakav je zapravo ovaj moj čovečuljak što guče. On i danas ima isti pristup životu. U njegovom slučaju ta odlučnost i upornost su istovremeno i blagoslov i kletva. Mnogo toga dobrog će proisteći iz takve snažne usredsređenosti, ali za to će platiti i cenu. Moj zadatak je da mu pomognem da popravi mapu koju je stvorio kako bi našao najbolji put do cilja koji god sebi odredi u životu.

Ako posmatrate svoju decu, videćete kako se snalaze u različitim situacijama i indirektno kakva pravila primenjuju:

- kada se igraju igračkama,
- kada crtaju,

- kada se igraju s drugovima i drugaricama,
- kada su na novom zadatku,
- kada ulaze u nepoznate situacije,
- kada u nečemu uspeju i kada ne uspeju.

Sve ovo će vam reći kako se vaš mališan snalazi u realnim životnim situacijama i indirektno kakvu mapu koristi da bi doneo odluku. Na primer, ako se dete zablokira svaki put kada dobije nov zadatak, to vam govori o njegovoj mapi samopouzdanja. Ovo dete smatra da je bolje ni ne pokušati, nego ne uspeti. Ukoliko svaki put kada ne uspe, brizne u plač i neutešno je, to vam govori o tome kako prihvata poraz.

Dobro je što su mape malih ljudi mnogo prilagodljivije od mapa odraslih. Mape malih ljudi kao da su rađene grafitnom olovkom, a ne neizbrisivim mastilom. To znači da možete intervenisati svaki put kad primetite pravilo za koje smatrate da im neće biti od koristi (*Niko me ne voli* ili *Bolje da ni ne pokušavam, nego da ne uspem*) i pomoći im da ponovo nacrtaju mapu.

Ne možete pomoći deci da budu srećna i uspešna u životu – kako god definisali sreću i uspeh – ako ne znate kako oni vide svet. Niko od nas ne voli da mu drugi nameću svoje mišljenje o svetlu. To ne funkcioniše kod odraslih i jednako ne funkcioniše ni kod dece. Ako se osećate loše i neko vam kaže: „Ma daj, ne budi smešan – udri brigu na veselje”, to vam sigurno neće pomoći. Najverovatnije će vas samo iznervirati. Mali ljudi isto reaguju. Ako razumete kako oni posmatraju svet, možete im pomoći da se lakše snalaze u tom svetlu. Morate početi od tačke gde oni stoje i odatle krenuti dalje. U sledećem poglavlju ću vam pokazati kako.

PODEŠAVANJE MALIH MOZGOVA

Često mi dovode decu s ekstremnim problemima u ponašanju. Dešava se da u jednom danu radim s desetogodišnjakom koji razmazuje svoj izmet i nogom probija zid kad god ga izgrde, zatim s četrnaestogodišnjakom koji je član nasilničke bande i jedina mu je ambicija u životu da izbode nekog, potom s jedanaestogodišnjakinjom koja je odlučila da više nikad ni s kim ne progovori, onda s dečakom od devet godina koga policija povremeno mora da zatvori zbog burnih „napada besa”, zbog kojih se njegova okolina brine da će ili sebi ili nekom drugom naneti teške povrede.

Jasno je da je ovde reč o kompleksnoj deci s gomilom nesređenih problema u životu. Lako je pogubiti se u suočavanju s tolikim nivoom kompleksnosti. Upravo sam zbog toga uvek birao jednostavan pristup problemima. U suštini, svako problematično ponašanje posmatram kao nedostatak jednog od sledeća tri faktora:

- nedostatak neke veštine (ne zna šta da radi i/ili kako da to radi)
- nedostatak neke sposobnosti (korak je prevelik)
- nedostatak motivacije (nije mu dovoljno stalo do nečega da bi želeo da to i uradi).

Posledica navedenog: kada sednem s detetom kako bih utvrdio šta da radim s njim, prvo posmatram ove tri oblasti: veštine, sposobnosti i motivaciju. Želim da saznam da li je korak koji očekujem da dete načini, jednostavno prevelik; da li

uopšte poseduje veštine za preduzimanje tog koraka i da li postoji motivacija da učini korak. Kada stvorim jasnu sliku o tome kako dete trenutno funkcioniše, tada krećem unatraške – od cilja. To znači da uzmete određeno ponašanje (kao što je zdravo iskazivanje besa), raščlanite ga na manje korake, a onda učite dete kako da ide korak po korak, fokusirajući se na specifičnosti njegovog deficita. U suštini, pomažete detetu da popuni praznine.

Isti pristup možete primeniti i na svoju decu. Često viđam porodice čija se deca bore s poteškoćama oko kojih roditelji ne znaju da im pomognu. Neki od najčešćih problema su:

- bes,
- nedovoljno samopouzdanje,
- stidljivost,
- nedostatak sigurnosti,
- poteškoće u stvaranju i/ili održavanju prijateljstava.

Nevolja s problemima je u tome što nas naša emocionalna reakcija na nevolje s kojima nam se deca suočavaju, sprečava da jasno vidimo šta se zapravo događa. Kada zamolim roditelje da opišu, po njima, problematično ponašanje svog deteta, često im to ne polazi za rukom. Mnogi roditelji kažu da se Džon ili Dženi jako razbesne, ali im je teško da opišu šta to Džon ili Dženi učine što ih dovede do besa.

Deci ćemo pomoći da prevaziđu nevolje tako što ćemo ceo problem svesti na pojedinačne korake koji će nam služiti kao vodič do srećnog završetka. Kao što sam ranije rekao: morate, morate, morate imati plan. Na primer, „stidljivost” je prilično širok pojam koji obuhvata čitav niz specifičnih oblika ponašanja. Mnogi roditelji žele da pomognu stidljivoj deci, ali često ne znaju kako. U sledećem primeru ću vam prikazati kako primeniti moj model u tri koraka pa da pomognemo vašem detetu u prevazilaženju stidljivosti:

1. opišite problem;
2. odredite nedostatak u veštinama, sposobnostima ili motivaciji;
3. popunite praznine.

Dok govorimo o deci koja se bore sa svojom stidljivošću, treba imati na umu da se ovi koraci mogu primeniti na većinu problema s kojim se suočavate. Objasniću redom, fazu po fazu i govoriću o tome kako se ti koraci primenjuju na problem „stidljivosti”.

Prva faza: Opišite problem

- Opišite problematično ponašanje
Kada je s nepoznatom decom, ona sedi ili stoji u njihovoj blizini, sama se igra u tišini stalno bacajući pogled prema njima.
- Opišite korake koji su doveli do tog ponašanja
Vidi nepoznatu decu, utiša se, vrpolji, uznemiri, stoji razmišljajući nekoliko minuta, odlučuje da se povuče, odlazi u kraj grupe, počinje da se igra sama prateći pogledom grupu.
- Opišite bilo kakav izuzetak
Kada je s rođakom, uključice se u zajedničku igru s ostalima. Prvo krene da se igra s rođakom, istovremeno i s drugom decom, a potom za nekoliko minuta počinje da razgovara/igra se direktno s ostalom decom.
- Označite detetove jake i slabe tačke
Njena glavna slaba tačka je u početnoj fazi – teško prevazilazi prepreku fizičkog ulaska u grupu. Njena glavna jaka tačka – kada se već priključila, može da se opusti i normalno se igra.

Važno je identifikovati bilo kakve izuzetke u dotičnom ponašanju, budući da to može da istakne neke veoma važne prednosti koje bi, inače, mogle proći neopaženo.

Druga faza: Odredite nedostatak u veštinama, sposobnostima ili motivaciji

Kada je problem jasno definisan, prelazimo na drugu fazu: odredite praznine koje dete ima u veštinama, sposobnostima ili motivaciji što bi moglo da ga koči na putu do cilja.

- Odredite zajednički cilj (ne zaboravite da to mora da bude nešto što oboje želite)

Plan usmeren na uključivanje u igru s nepoznatom decom.

- Raščlanite dolazak do cilja na manje korake:

Napraviti kontakt s nepoznatom decom.

Videti šta ta deca rade.

Odlučiti da se priključi igri.

Pozitivno podsticanje sebe: „Druga deca će hteti da se igraju sa mnom”.

Fizički prići grupi.

Pitati samouverenim glasom da li može da im se priključi.

Uključiti se u aktivnost grupe.

- Primenite informacije o jakim i slabim tačkama deteta da biste utvrdili gde su praznine (veštine, sposobnosti ili motivacija)

Njene glavne praznine su verovatno u fazi donošenja odluke da se priključi grupi, nedostaje pozitivno podsticanje sebe i prilaženje grupi.

Treća faza: Popunite praznine

Sada ste spremni za treću i poslednju fazu u kojoj „popunjavate praznine”. To znači da pomažete detetu da razvije određene veštine koje mu nedostaju da stigne do cilja. Ključni problem za većinu roditelja je najčešće *kako* da nauče dete novoj veštini, pogotovo ako se radi o nečemu poput „donošenja odluke da se priključi grupi”, kao u gore navedenom primeru. Mnogi roditelji imaju neku predstavu o tome šta treba da preduzmu – jedino što nemaju ideju kako to da izvedu. Zbog toga sam dole naveo nekoliko veoma jednostavnih tehnika, bez određenog reda, koje možete da primenite kako biste detetu pomogli da usvoji novu veštinu:

➤ Eksternalizujte problem

Umesto da predstavite problem kao da s detetom nešto nije u redu (besan/besna je), napravite od problema neko zamišljeno biće koje je van detetove ličnosti („pundravci” za uznemirenost, ili „razjarena zver” za bes). Umesto da kažete: „Moraš prestati da besniš”, recite: „Treba da pobediš razjarenu zver”. Umesto da kažete: „Nemoj da se stidiš”, recite: „Da vidimo da li ćeš ovaj put smiriti pundravce”. Suština je u tome da se zajedno trudite da pobedite razjarenu zver, a ne da se dete oseća loše što ne može da prestane da besni.

➤ Pokažite očigledan model ponašanja

Povedite dete na neko mesto sa puno dece, na primer na igralište. Gledajte kako se druga deca igraju i nađite nekoliko njih koji se ponašaju shodno ciljnoj veštini. Razgovarajte s njima kako su oni to postigli.

I vi možete direktno biti model ciljnog ponašanja. Odaберите relevantnu situaciju i sami odradite zadatak. Potom objasnite detetu kako ste to uradili. Uradite to ponovo i pitajte ga da li je videlo kako ste vi to ovaj put izveli.

- Koristite poučne priče

Priče su odlična učila. Pred spavanje, umesto da čitate priču iz knjige, smislite priču o maloj devojčici koja nije smela da razgovara s drugom decom, ili o dečaku koga je uznemiravalo razjareno čudovište. Ako niste vešti da izmišljate priče, idite u biblioteku i potražite odgovarajuće priče. One postoje – treba samo da ih potražite.

- Rešite tuđ problem

Pričajte svom detetu o nekom drugom detetu koga poznajete a ima isti problem i zatim razgovarajte sa svojim detetom o tome kako bi ono drugo dete moglo da reši svoj problem. Na primer: „Poznavao sam jednu devojčicu kojoj je bilo jako teško da pita drugu decu da li može da se igra s njima. Šta misliš, šta bi trebalo da uradi da joj to lakše ide?”

- Vežbajte veštinu kroz igru

Deca mnogo nauče kroz igru. Priključite se i usmeravajte igru tako da se igračke suočavaju s istim poteškoćama kakve vaše dete ima, zatim neka dete odglumi nekoliko mogućih rešenja.

- Pohvalite dete

Znamo da je pohvala potrebna, ali se desi da na to zaboravimo kad dete uradi nešto obično. Svaki potez u dobrom pravcu treba odmah i nesebično pohvaliti. Pohvala je za decu kao sunce za biljke. Ako sunce sija, biljke rastu. Detaljnije o pohvali možete naći na strani 187.

- Nemojte pridikovati detetu; pitajte ga kako će rešiti problem

Svako otkazi od pridikovanja. Niko to ne voli. I mali ljudi su takvi. Umesto da im govorite šta da rade, pitajte ih kako će rešiti problem. Učiti decu kako da svojom glavom razmišljaju od suštinske je važnosti u vaspitanju i veoma je uspešan alat.

Ako primenite ove jednostavne metode, trebalo bi da uspete da izađete na kraj s mnogim od uobičajenih poteškoća detinjstva. Velik broj uobičajenih roditeljskih briga rešen je na ovaj način. Stara priča o deci koja žive začaurena, jer nemaju „dovoljno samopouzdanja” može se lakše izmeniti ako tačno razjasnite problem, razradite koje su jake i slabe strane deteta, odredite cilj, raščlanite put na nekoliko savladivih koraka i kako napredujete, označite kvačicom jedan po jedan obavljen zadatak. Ako ništa drugo, makar imate neki plan umesto da imate osećaj da ne znate ni odakle ni kako da krenete.

SPAVANJE

Počnimo s lakim zadacima. Problemi sa spavanjem, uprkos ekstremnom stresu koji mogu da izazovu kod roditelja, obično se prilično jednostavno reše.

Ovo može da vam zvuči krajnje nadmeno od mene, da vam pametujem dok se vi u svom domu patite zbog poremećaja sna svog deteta, ali zaista je istina: problemi sa snom se veoma lako rešavaju.

Vreme koje je potrebno da se nevolja otkloni kreće se u rasponu od deset minuta do nekih nedelju dana, ali budite uvereni da postoji siguran lek.

Navešću primer tri porodice s problemom poremećaja sna kod svoje dece, koja su uzrasta od nekoliko meseci do osam godina, a problemi su im u rasponu od veličine krtičnjaka do planina. Ukazaću na jednostavne metode, čijom primenom možete za tren oka dovesti stvari u red, i to s decom različitog uzrasta.

BEBA KOJA JE PRESPAVALA 10.000 KILOMETARA

PODACI O NOVOM SLUČAJU

Podaci o porodici	Šejn (29) i Mendi (28) i novorođeni sin Konor (5 meseci)
Opis problema	Konora niko ne može da umiri kako bi zaspao, niko i nikad! Roditelji se smenjuju dok dežuraju s njim tokom noći. Mendi kaže da će poludeti od neispavanosti. Zvuči očajno u razgovoru preko telefona.
Napomene	Šejn je vozač kamiona, toliko je premoren da mu to predstavlja ozbiljan problem.

Nije vam potrebno akademsko zvanje da biste uočili roditelje s decom koja ne spavaju. U njihovom očima prepoznajete neki „divlji pogled” koji počinje da ih cele obuzima, otprilike kao što se na neko drveće hvata određena vrsta lišaja. Iscrpljeni roditelji žive obavijeni čupavim sivim omotačem i to tako debelim da bezmalo možete da ga dodirnete.

Ako ste roditelj malog deteta, svakako treba da očekujete da ćete biti umorni. Pripremite se za to, jer je u velikoj meri umor neizbežan. Nedostajće vam sna. Ako imate sreće, nedostatak će biti mali – ako nemate, biće ogroman.

Šejn i Mendi su izgledali kao hodajući mrtvaci. Podsećali su na likove iz filmova o zombijima. Prvo sam pomislio da su sredovečni Goti zbog tamne šminke oko očiju. Onda sam shva-

tio da se ne radi o ajlajneru već o iscrpljenosti koja im je urezala izrazito duboke podočnjake. Izgledali su toliko premoreno da nisam znao da li da ih ponudim kafom ili pozovem hitnu pomoć.

„Uđite”, rekoh u nadi da neću morati da ih bukvalno unesem u ordinaciju.

„On jednostavno nikada ne spava”, rekla je Mendi pošto su se oboje srušili u fotelje.

„Nikada?” – upitah, mada iskreno rečeno, po njihovom izgledu bio sam u potpunosti sklon da poverujem da se Konor rodio budan i ostao takav do dana današnjeg.

„Dobro, ponekad zaspi”, nastavila je Mendi, „ali nikada ne spava duže od dva sata.”

„Ispričajte mi kako izgleda jedna vaša uobičajena noć”, pitao sam ih.

Mendi me je tupo pogledala. Šejn je samo sedeo u fotelji – oči su mu bile otvorene, ali sam jedva mogao da ustanovim diše li uopšte. Kao da mi je upravo umro u ordinaciji.

„Znate”, rekoh, „noć. To vam je onaj deo dana kada sunce zađe.”

„Mi... ovaj... mi noć, u stvari, ni nemamo... nemamo, *zapravo*”, odgovori Mendi.

Ovi jadni ljudi su imali žestok problem. Granica između dana i noći je toliko počela da bleđi da ih je bilo teško razlikovati. „Jeste li za kafu?” – pitao sam shvativši da je hemijski stimulan predstavljao ključ za bilo kakvo dalje napredovanje.

Šejn se pomerio u fotelji, očigledno nije bio mrtav, što je za mene bilo ogromno olakšanje: „Jao, hvala ti, druže”.

Pošto su popili kafu, razgovor je krenuo malo življe. Ispostavilo se da je Konor bio idealna beba prve dve nedelje, kao što je i većina novorođenčadi. Spavao bi skoro stalno kada nije jeo. I taman kada su oboje pomislili da nema ništa lakše nego biti roditelj, mali Konor se razbudio. Od tog trenutka nadalje

život im je postao čemeran. Mogli su da ga uspravaju jedino ako ga stave u „kengur nosiljku” i šetaju s njim po kući. I tada je počela prava noćna mora, jer je to bio bukvalno *jedini* način za uspravljivanje malog Konora. Od tada su ga konstantno šetali u bilo koje doba dana i noći. Menjali su se po smenama, kao kad se šerpasi menjaju prilikom nošenja teškog tovara uz brdo.

„Sigurno smo prepešačili deset hiljada kilometara u proteklih pet meseci”, rekao je Šejn, koji se od užasno jake kafe koju sam mu skuvao, na kratko probudio iz komatoznog stanja. „I svaki put kad stanemo i spustimo ga, on počinje da plače.”

„I šta onda radite?” – pitao sam, znajući odgovor unapred.

„Ponovo ga podignemo”, reče Šejn.

„Jeste li nekada pokušali da ga ostavite?”

„Nekoliko puta”, nastavila je Mendi.

„I šta se desilo?”

„Nastavio je da plače i plače.”

„Pa ste ga ponovo podigli?” – pitao sam je.

Klimnula je glavom. „Jesmo.”

„Dobro”, rekoh. „Hajde nešto da uradimo kako bi ovaj mališa mogao normalno da spava, a vas dvoje da se ponovo osećate bar koliko-toliko normalno.”

Oboje su klimnuli puni nade, mada sam video da je stimulativni učinak kofeina već počeo da nestaje. Uskoro će ponovo utonuti u svoje polumrtno stanje. Morali smo da delujemo brzo.

Kako su kola krenula nizbrdo

Spavanje spada u veštine koje moramo da naučimo. Koliko god da nam to zvučalo neverovatno, ono ne dolazi samo od

sebe. Spavanje, tačnije sposobnost da se osoba umiri pred san je nešto čemu morate da učite decu. Druga strana ove specifične medalje jeste da čovek, od svih svojih životnih dobi, najbrže uči kao beba. Bebe se rađaju s malim gladnim mozgom koji očajnički pokušava da razume tu čitavu zbrku oko sebe. Bebin mozak traži pravila da bi pojmiio svet, a ako ne pazite, on će sam početi da stvara svoja pravila

Upravo se to dogodilo i u Konorovom slučaju. U nedostatku utvrđenih pravila, on je prihvatio da se može uspavati isključivo kada ga stave u kengur-nosiljku i šetaju s njim noseći ga. Ovo je donekle bilo izvodljivo s bebom od pet meseci, ali neprihvatljivo kao dugoročno rešenje. Svakako ne bi mogli da ga nosaju kad bude imao petnaest godina, i onako bubuljičav i bude slušao mahnitu muziku.

Zaista, ako se uskoro ne naspavaju, Mendi će verovatno postati udovica, jer će Šejn neminovno naleteti kamionom na nešto. To bi bio ogroman teret s kojim bi jedan Konor morao da odrasta, budući da bi bio odgovoran za smrt svog oca i za sve što bi usledilo. Zato sam odlučio da jednostavno rešim to pitanje nespavanja i uštedim im silan novac i vreme koji bi Konor morao kasnije u životu da potroši na psihijatra ne bi li se oslobodio osećaja krivice.

Osnovne poruke bebinog plača

Prisetite se iz prvog poglavlja da je *svaka vrsta ponašanja način komunikacije*. Kada bebe plaču, time svetu oko sebe daju do znanja da u Raju nije sve potaman. Morate, zato, prvo da utvrdite šta se dešava, zatim da tu potrebu zadovoljite i uspostavate svoje čedo.

Naravno, postoje ljudi koji su napisali čitave tomove o bebinom plaču i razradili šta koji mali šum ili pištanje znači. Apolutno sam uveren da je moguće protumačiti mnogo toga iz

svakog kenjkanja, cviljenja i gugutanja kojima se bebe oglašavaju. Ako se može razumeti kod šimpanze i nilskog konja, zašto ne bi i kod malog čoveka? Nažalost, pošto ja svoj život nisam posvetio razumevanju bebeće komunikacije, za mene je sve to pomalo misteriozno. Vremenom sam naučio šta većina vrisaka moje dece znači, ali ne umem da tumačim vriske tuđe dece. Što se mene tiče, dečji plač mi najčešće para uši i iritira me.

Umesto komplikovanih opisa taksonomije dečjeg plača, dozvolite mi da ovde dam uprošćeni vodič kroz bebeći plač u par lakih koraka. U osnovi, ima pet glavnih poruka koje novorođenče želi da nam saopšti svojim kmečanjem:

- „Gladan sam.”
- „Stomak mi se naduo.”
- „Sto mu gromova, napunio sam gaće otpadnim nusproizvodom odvratnog mirisa.”
- „Ne osećam se dobro.”
- „Premoren sam.”

Kao što sam i ja sa svojom decom naučio i vi ćete naučiti (ili ste već možda i naučili ili ste već prošli sve to pa ste tu informaciju izbrisali iz pamćenja) kako vam vaše milo malo daje do znanja uzroke svog nezadovoljstva. I naravno da svaki put proveravate sledeći spisak.

- Jesmo li danas dali detetu da jede?
- Da li dete pušta vetrove?
- Jesu li pelene u kritičnom stanju?
- Da li je dete bolesno?
- Ako nije ništa od navedenog, da nije jadničak toliko umoran da postaje skoro histeričan?

Prve četiri stavke se relativno lako mogu ustanoviti. Poslednja spada u tematiku s kojom ćemo se sada pozabaviti. Ali

prvo moram da kažem da pre svega ostalog morate verovati svojim instinktima. Ako vam u detetovom plaču nešto zvuči drugačije ili loše, ili jednostavno imate neki čudan osećaj u vezi s bebom, odmah se obratite lekaru. Roditelji s malom decom obitavaju u dežurnoj službi svojih domova zdravlja; ako ništa drugo, ukoliko je lekar pregledao dete i rekao da je sve u redu, makar ćete znati za ubuduće da ste postupili onako kako ću u narednom odeljku izložiti.

Važnost primirivanja

Kao prvo, deca bilo kog da su uzrasta, moraju imati uobičajen režim pred spavanje. Potrebne su im smernice da im bude jasno da se doba dana menja iz „vremena da se bude budan” u „vreme za spavanje”. To je toliko očigledno, zar ne? Jeste, osim što ima ljudi kojima i nije bitno zagrevanje, ili barem ne razumeju važnost zagrevanja – u ovom slučaju „zagrevanja” tj. primirivanja pred san.

Cilj je uobičajene rutine da dete dobije set smernica koje će mu pomoći da počne s pripremama za spavanje. Ako beba na vreme nauči koji koraci slede pred spavanje, biće spremnija da se primiri kada je stave u krevetac. Krevetac ne sme da bude iznenađenje za dete.

Nije teško uspostaviti dobar večernji režim. Predlažem vam sledeće korake:

1. Večera (ne previše kasno inače će na pola puta početi da se kvari – mislim na dete, ne na večeru).
2. Vreme za kupanje (peña, zabava, prskanje itd.).
3. Za stariju decu priče.
4. Odlazak u krevet u poznatom, udobnom okruženju gde će se dete osećati bezbedno i sigurno.
5. Potom dete treba da zaspi.

6. Vreme za odrasle (to je vreme kada imate koji sat za gledanje televizije, za šolju čaja i pravite se kao da i dalje imate svoj život).

Večernji režim je veoma važan. Ako to dobro savladate, deca će vam celu noć dobro spavati. Ako ne uradite kako valja, kao što nisu ni Šejn i Mendi s Konorom, trebaće vam mnogo strpljenja i još više kafe. Šejn i Mendi su bili na sigurnom putu do ludila izazvanom nedostatkom sna i verujte mi da takvo stanje ni neprijatelju ne biste poželevi.

Kada stupite u središte teritorije spavanja (tu spada sve što se dešava posle faze kupanja), uvek imajte na umu glavnu težnju – da svoje mališane umirujete i vodite ka spavanju. Jedini cilj vam je da decu dovedete u besvesno stanje u što kraćem mogućem roku. Zbog toga, čega god se igrate s njima, šta god kažete i kako im to kažete, sve mora biti usredsređeno da taj jedan, ključni cilj: spavanje.

To takođe znači da morate naučiti da prepoznate znake pospanosti svoje bebe. Tu spadaju zevanje, nagli trzaji, neraspoloženje, jednostavno, vidi se da je beba umorna. Treba da je dovedete na ivicu pospanosti, jer ako pretera, postaće premorena i biće je još teže smiriti. Postoje sigurni pokazatelji. Naučite se da ih uočite kada su pred vama.

U kliničkoj hipnozi postoji lepo uputstvo: „Govoriti tonom koji je u skladu s vašim ciljem.” To znači, ako želite da se ljudi osećaju prijatno u vašem prisustvu, glas treba da vam bude prijatan. Ako hoćete da se osećaju opušteno, treba da zvučite opušteno. Ovo nam dalje nagoveštava šta treba, odnosno, ne treba činiti ukoliko želite da vam deca spavaju: nemojte vikati kao da prodajete ribu na pijaci ili urlati kao za uzbunu; govorite tonom koji odgovara vašem cilju.

Uspavljivanje po principu „plakanje još nikom nije naškodilo”

Od plakanja još nikom ništa nije falilo. Živa istina. Dobro, može se desiti da neko toliko vredno plače pa takav izađe na drum, a da se ne osvrne oko sebe, zamalo ga udari autobus, ali ga onda nekim čudom odgurne jedan hrabri slučajni prolaznik da bi, zatim, upao u otvoreni šaht i pojeo ga mutant – albino krokodil gigantskog rasta koji živi u kontejneru za toksični otpad. Mogli biste da tvrdite da je nesretnik stradao zbog plakanja, ali mislim da ćemo se svi složiti da je zapravo krokodil isključivi krivac. U svakom slučaju, teško bi se dokazalo da je plač ovde bio suština problema.

Znam da postoji veoma brojna i glasna grupa roditelja entuzijasta koji smatraju da je *zaista* loše za decu da plaču. Redovno dobijam imejlove od nekih od njih. Ti ljudi često citiraju „brižni roditeljski pristup” i pozivaju se na istraživanja koja ozbiljno upozoravaju na „štetno dejstvo kortizola na mozak u razvoju”. Reći će da bebe koje plaču imaju povišen nivo kortizola, „hormona stresa”, što može da ima dalekosežne posledice na mozak u razvoju.

Sve ovo zvuči prilično strašno, zar ne?

Dakle, kao i u većini slučajeva kada ljudi počnu da koriste „nauku” kako bi opravdali svoje tvrdnje, videćete da skoro svi oni tu „nauku” nalaze na internetu, a izvorni materijal nisu pročitali. Umesto toga, oni se oslanjaju na nečiju interpretaciju ovih radova iznetih na nekom forumu ili na pročitanoj knjigi od nekog autora sličnih pogleda, koji je selektivno interpretirao nauku kako bi potkrepio neke svoje tvrdnje.

Ne bih ovde ulazio u duge naučne rasprave o deci i plakanju – ostaviću to za drugu priliku – ali ću da kažem samo sledeće: ja *jesam* pročitao *originalna* naučna dela i radove u *pravim* naučnim časopisima. Moj je nepobitan stav, pošto sam sve to pročitao, da plakanje, po sebi i za sebe, nikom nikad nije naš-

kodilo. Nema sumnje da deca pate ukoliko ih hronično zapostavljaju – kao što su patila deca koja su rasla u jezivim uslovima sirotišta u Rumuniji, gde su bebe stavljali u krevetiće bez ikakve ljudske interakcije – ali ovde ne pričamo o tome. Zapostavljanje nesumnjivo nanosi deci zlo, ali nekoliko suza pred spavanje nikako ne može da se poredi s odrastanjem u rumunskom sirotištu.

Šta više, tako sam duboko uveren u to da sam, kao što ćete dole videti, i lično sprovodio iste ove metode sa svojom decom.

Ako vam dete loše spava, morate biti spremni na malo plakanja. Teško da ćete uspeti da ga izbegnete. Ako ne podnosite da slušate plač (moram da priznam, većini nas se srce slama ako su naši anđelčići nesrećni), ili ćete morati da očvrstnete ili da kupite profesionalne štitnike za uši protiv buke. Ne možete izbeći činjenicu da je put do čvrstog sna popločan suzama.

Svi programi za spavanje zasnivaju se na istom osnovnom principu: plakanje još nikom nije naudilo. U suštini, pustite decu da plaču i oni se na kraju uspavaju. Ovo može da bude teško, veoma teško, ali je milion puta teže da godinama ne spavate. Neki ovu tehniku zovu „kontrolisanom metodom plakanja”. Činjenica je da se mnogim roditeljima srce cepa od nje. Jedino što možete da uradite, to je da zagazite, držite se programa i ne odustajete ni po koju cenu.

Evo kako program funkcioniše:

1. Obavite celu pripremu pred spavanje kako je gore navedeno.
2. Umirite vašeg mališana u krevetu s mnogo gugutanja, tihim šaputanjem i sličnim.
3. Tiho se povucite.
4. Kada počne da plače (a počćeće), sačekajte pet minuta pre nego što se vratite u sobu.

5. Kada se vratite u sobu, ne gledajte dete u oči i ne pričajte. Samo ga pomazite ili ljuljuškajte dok se ne smiri, onda ponovo izađite.
6. Sačekajte šest minuta pošto ponovo počne da plače, tada uđite.
7. Ponovite ciklus postepeno povećavajući vreme pre ulaska u sobu, sve dok dete ne zaspi.
8. Srušite se u fotelju emocionalno iscrpljeni i brinite o tome da li će vam dete odrastati lišeno roditeljske ljubavi i s osećanjem odbačenosti, a onda pročitajte korak br. 9 na ovoj stranici.
9. Ne, neće.

I mi smo imali problem uspavljivanja s našim starijim sinom kada je bio beba. Uprkos tome što sam drugima govorio kako da efikasno uspostave režim pripreme za spavanje s njihovom decom i ja sam sebe uhvatio kako u pola jedanaest uveče nosam svog klinca u kengur-nosiljci – radio sam upravo ono na šta sam druge godinama upozoravao da ne rade. Srećom, kada sam to shvatio, tačno sam znao kako treba da postupim: da primenim program zvani „plakanje još nikom nije naškodilo”.

Osim, naravno, što je lako drugim roditeljima teoretisati i savetovati da puste dete da plače, vraški je teško izvesti to sa svojim rođenim detetom. Moja supruga i ja smo primenili taj metod, ali moram priznati da sam se iskidao. Sedeli smo u spavaćoj sobi jedno popodne slušajući kako nam beba vrišti i bilo nam je užasno.

„Jesi li siguran da mu neće biti ništa?” – pitala me je supruga gledajući me izbezumljeno, a i sâm sam se tako osećao.

„Tako sam svih ovih godina savetovao i druge ljude.” Nisam umeo da kažem ništa drugo.

Sedeli smo još neko vreme, slušajući ga kako urla. Oblivao me znoj. Mozak mi se raspadao od razmišljanja o svemu što

sam znao o deci i vezivanju za roditelje i o zapostavljanju. Razine sumnje su mi se munjevito motale po glavi dok je vrištanje i dalje trajalo.

Ušao sam u sobu kada smo stigli do pauze od sedam minuta, a on je bio skoro ljubičast. Odjednom mi se teorija da plakanje još nikom nije naškodilo, nije činila tako neprikosnovenena. Naprotiv, činilo mi se da će mi sin eksplodirati od plača. Njegovi bolni vrisци zvučali su kao neutešno zavijanje jadnička koga su napustili i izdali. Tog trenutka sam bio uveren da će ostati psihički bogalj, ako pre toga ne eksplodira. Ukoliko uskoro ne prestane, plašio sam se da će ostati zauvek osakaćen.

Nisam mogao da verujem kako sam godinama ovako nešto savetovao drugima. Tako nešto nehumano i skandalozno. Surova i neuobičajena kazna. Bilo je to nesumnjivo nešto najgore što čovek može da uradi svom detetu. Izašao sam iz dečje sobe. Moja supruga je sedela hvatajući se za glavu. Beba samo što ne pukne od plača i ja sam bio kriv za to.

„Šta to radiš?” – pitala je, posmatrajući me kako podižem telefonsku slušalicu.

„Zovem mamu.”

Da ne poverujete! Tri diplome, specijalizacija iz kliničke psihologije, deset godina prakse s nekim od najtežih slučajeva problematične dece, a moj odgovor je da zovem mamu. Da li ikada *zaista* odrastemo?

„Zdravo, mama.”

„Zdravo, sine, kako si?”

„Nisam dobro – sprovodimo plan uspavljivanja.”

Nasmejala se. „Je l' se to on čuje u pozadini?”

„Da.”

Prosto sam mogao da *čujem* kako klima glavom. „Ume da bude teško.”

„Je li”, pitao sam poslovnim tonom, dok mi je pulsiralo u glavi, „jesi li ti nas nekada ostavljala da plaćemo?”

„Naravno. Imala sam vas četvoro, nisam mogla stalno da trčkaram do vas.”

„Koliko si me najduže puštala da plaćem dok nisam zaspa?”

Zamislila se na trenutak. „Možda oko pola sata.”

„A ponekad možda i duže?”

„Moguće. Ponekad si umeo da budeš jako tvrdoglav.”

U glavi sam na brzinu notirao da ovaj deo izostavim kada budem referisao svojoj supruzi. Istovremeno sam doživeo veliko olakšanje. Prosto sam osetio kako me stres polako napušta. „I ja te ne mrzim, je l' tako?”

Nasmejala se. „Iskreno se nadam da ne.”

„Ne mrzim te”, rekoh. „Ni najmanje. Ljubav mi nimalo nije bila uskraćena usled takvog iskustva.” Nasmešio sam se osetivši čvrsto uverenje u ono što govorim. „Dobro, onda nema brige ni za mališu.” Tog trenutka sam znao da ne treba da odustajem od svog metoda. I mene su puštali da plaćem i nisam mrzeo majku. Neće mene moje čedo naterati u osećaj krivice pa da odustanem. „Hvala ti, mama”, rekoh.

Kada sam završio razgovor, ispričao sam ženi šta mi je majka rekla.

„I ne mrziš je?”

Odmahnuo sam glavom čvrsto uveren. „Jok.”

Istrajali smo s programom, mada je nekada bilo veoma teško (trebalo nam je oko nedelju dana), ipak smo uspeli. Od lošeg spavanja smo uznapredovali do odličnog za svega nekoliko dana. I dan danas on dobro spava, baš kao i njegov mlađi brat. I što je najbolje od svega, ne pokazuju nikakve znake mržnje prema nama.

Često su nam govorili: „Imate sreće što vam sinovi tako dobro spavaju.”

Nema šanse!

Sreća nema nikakve veze s tim.

Kako uspavati Konora

Upoznao sam Mendi i Šejna s programom uspavlivanja. Pomalo su bili sumnjičavi, pa sam im ispričao onaj razgovor između mene i moje majke. Izgleda da ih je to razuverilo.

Pozvao sam ih telefonom sledećeg dana: „Kako je prošlo, Mendi?”

„Nije uspelo.”

„Zbog čega?”

„Nije hteo da prestane da plače.”

„Na koliko ste ga najduže ostavili?”

Tu je malo zastala, pauza krivice. „Pet minuta.”

Nasmešio sam se, setio sam se sebe onomad. „I šta ste onda uradili?”

„Podigli smo ga.”

„I?”

„I tog momenta je zaspao.”

„Znate šta ću vam sada reći, zar ne?”

„Znam.”

„Ne mrzim svoju majku, Mendi, niti mene moja deca mrze.”

„U redu.”

„Znate šta treba da radite, je l' tako?”

„Tako je.”

„Zvaću vas ponovo krajem nedelje.”

„Dobro.”

„Budite uporni.”

„Hoćemo.”

U petak pre podne sam ih ponovo pozvao. „I, šta ima novo?” – pitao sam.

Mendi je zvučala bolje raspoložena: „Ovo je pravo čudo.”

„Šta to? Je li mali hoda po vodi?”

Nasmejala se. „Još bolje od toga. Prespavao je noć, od pola osam sinoć do šest ujutru.”

„Divno”, rekoh.

„Da ne poverujete”, reče ona. „Celu noć.”

„Odlični ste. Koliko ste ga najduže pustili da plače?”

„Stigli smo do dvadeset minuta, onda je jednostavno zaspao. Sledeće veče je bilo pet minuta, posle nije uopšte plakao. Namestio se, malo kenjkao i zaspao.”

„Fantastično, Mendi – uspele ste!”

„Bilo je divno konačno imati celo veče za sebe i onda još prespavati celu noć.”

„I je l' vas Konor mrzi?”

Ponovo se nasmejala. „Ne bih rekla.”

„Odlično”, rekao sam. „Sad vam samo preostaje da ga naučite da ispisuje čekove, kuva, vozi kola... i za toliko je spreman da kupi sebi stan.”

„Mislim da ćemo se za početak dobro naspavati.”

„Tako je. Pozovite me ako bude nekih problema, dobro?”

„Dobro.”

Ali nije ih više bilo.

TAJNE USPAVLJIVANJA

Uvedite ustaljenu pripremu pred spavanje.

Dete treba da je nahranjeno, čisto i zdravo.

Ostavite ga da plače pet minuta, potom ga obidite i pomilujte, zatim šest minuta i pomilujte, onda sedam minuta i tako sve dok ne zaspi.

Ako ste zabrinuti, proverite pelene i izmerite temperaturu.

Zauzmite čvrst stav i nemojte se predavati.

Ako ste veoma zabrinuti što dete ne prestaje da plače, odnesite ga kod lekara.

Pošto ste to obavili i uverili se da je beba zdrava, krenite iz početka.

Ne zaboravite da programi uspavlivanja ne važe kada je dete bolesno.

Kada se dobra navika uspavlivanja ustali, zavalite se u fotelju i uživajte.

7

PROGRAM LAGANOG USPAVLJIVANJA:

ne u bilo kom krevetu, ne u mojoj sobi, ne sa sokićem, ne s kašikom

PODACI O NOVOM SLUČAJU

Podaci o porodici	Mark (29) i Sara (28) i kćerka Sem (4)
Opis problema	Roditelji imaju velikih problema da uveče smire Sem. Ona odbija da spava u svom krevetu i budna je do kasno u noć, pri tom svako veče pravi cirkus.
Napomene	Očigledno je opsednuta kašikama.

Sem je imala četiri godine. Imala je averziju prema krevetima i spavanju, a volela je sok od brusnice i kašičice. Sem je bila ljupko detence koje je skakutalo naokolo po sobi kao neki plavokosi mehurić. Slučajnom prolazniku delovala je slatka kao šećer, ali sam uskoro shvatio da sve to skakutanje i kašičice ima da se sruče kao lavina.

Tako je bilo i s Markom i Sarom. Očigledno su oboje bili dobri ljudi. Mark je radio kao računovođa, a Sara je bila privremeno zaposlena u jednoj advokatskoj firmi. Nisu mi ličili na bračni par koji je kupio knjige o roditeljstvu tik pre Saminog rođenja; bili su od onih koji zaista pročitaju te knjige i to na vreme. Šta više, kladim se kada bih pogledao te knjige, našao bih podvučene delove i uredno obeležene stranice. Delovalo je

da su ovi ljudi zaista veoma ozbiljno pristupili roditeljstvu. Neka im je Bog u pomoći.

„Pomalo je nezgodna”, reče Mark dok se Sem igrala s nekim kockicama u čošku, „ali je uglavnom jako dobra.”

„Osim noću”, dodala je Sara.

„Da”, reče Mark. „Noći nisu baš prijatne.”

„Noći su grozne”, rekla je Sara.

„Šta se obično događa noću?” – upitao sam.

Sara je zakolotala očima. „Neće da se smiri, šta god mi uradili.”

„Dobro”, reko, „opišite mi scenu.”

I opisali su. Skoro svako večer žurka počinje u osam sati. Sačekaju da Sem bude umorna i onda joj donose pidžamu. Tu počinje prva svađa. Tada kreće jurnjava po kući, ona beži i ne sluša. Svakodnevno naređenje glasi „Sem, dolazi ovamo *smesta!*”

Kada se završi borba za oblačenje pidžame (koja obično traje do oko pola devet), odnesu Sem gore u dečju sobu. Izruče je u krevet s obaveznom bočicom soka od brusnice, omiljenom kafenom kašičicom i puste joj video film na televizoru u njenoj sobi. Sem voli i da joj ostave uključeno svetlo. Mark obično posedi s njom dvadesetak minuta dok se ona ne udubi u film i potom se tiho izvuče iz sobe.

„Uglavnom stignem do kraja hodnika kada počne”, reče on.

„Ta-a-a-ta-a-a-aaaaaa!”

„I šta onda uradite?”

„Vratim se kod nje.”

„Razumem. Nastavite.”

Mark je smiri i ponovo se iskrade. Sledeća faza počinje kada Sem izlazi iz sobe i silazi niz stepenice. Mark je vraća u krevet, ali Sem ubrzo ponovo ustaje iz kreveta. Ovo traje sati-

ma, sve dok Sem konačno ne zaspi na podu, iscrpljena, negde između jedanaest i ponoći.

Ponekad je ostave da spava na podu, pokriju je ćebetom, jer ako je podignu, ona se probudi i cela priča krene iznova. Čak ni tada nema kraja, jer se Sem budi dva-tri puta tokom noći, a najčešće završava u krevetu roditelja negde oko četiri ujutro.

„I šta radite kada legne u vaš krevet?” – pitao sam.

Sara uzdahnu. „Predajemo se i dozvolimo joj da ostane. Znam da ne bi trebalo, ali je i to lakše nego se raspravljati u četiri ujutru. Tada nam je jedino važno da spavamo.”

Stalno me zapanjuje tolika nadarenost mališana da nadmudre i nadigravaju svoje roditelje. Da je roditeljstvo rijaliti program, deca bi uvek ostala do kraja u igri. Oni bi bili igrači koji osvaja ju milion dolara. Sara i Mark su zajedno imali četiri različite diplome, ali ih je nadmudrilo četvorogodišnje dete koje nije prošlo još ni jaslice. (Nikad nisam bio preoštar u vezi s ovim, budući da su i mene rođeni klinci ponekad nadmudrili.)

„Pričajte mi o kašičicama”, rekao sam.

Mark se nasmejao. „Obožava kašičice.”

„Bilo koje?”

„Da, mada najviše voli one sjajno ispolirane.”

Bacio sam pogled na malu Sem, i naravno, u jednoj šaci čvrsto je držala sjajnu kašičicu. „Hej, Sem...”

Pogledala me je.

„Što ti je lepa ta kašičica! Mogu li da je vidim?”

Podigla ju je, sa stidljivim osmehom četvorogodišnjakinje na licu, kao da se hvali upravo osvojenim Oskarom za najbolji vizuelni efekat u filmu.

„Auuu! Mogla bi da je zasadiš i da vidiš da li će ti izrasti drvo kašičica. Onda bi mogla svaki dan da imaš nove kašičice.”

Pogledala me je onako ispitivački kao što mala deca umeju kada ne znaju da li ih zavatlavate ili ne. Duboko sam uveren da je zadatak svakog odraslog čoveka da deci govori nepojmljive laži. Pored toga što su stvarno zabavne, takve laži na trenutak čine svet čarobnim i neobičnim mestom, sve dok deca ne odrastu i stara dosadna realnost ne pokrije breg na duge staze.

„Jedino čega moraš da se paziš su majmuni kašikari.”

Namrštila se i gledala me s ispitivačkim izrazom na licu.

„Ozbiljno ti kažem – ako imaš drvo kašičica, uskoro će ti se pojaviti gomila majmuna kašikara koji će hteti da odnesu sve kašičice na Planinu majmuna kašikara.”

„Zašto?” – upita ona.

Pogledao sam je kao da se odgovor podrazumevao: „Pa, čime će jesti svoj puding?”

Zamislila se na trenutak i rekla: „Pa da!” Vratila se svojim kockicama, prihativši celu priču. Lagati mališane je blagotvorno za svačiju dušu.

„Dakle, pričajte mi o kašičicama”, obratih se Sari i Marku.

Ispostavilo se da je Sem bila opsednuta kašičicama. Uvek je morala da drži jednu, pogotovo pred spavanje. Problem je bio što ju je često ispuštala i gubila, što je zahtevalo da se uključi svetlo, traži ispod kreveta i među posteljinom, sve dok se nestala kašika ne pronađe i tako povrate red i mir. Skoro svakodnevno dolazilo bi do bar jedne opsežne potrage u gluvo doba noći.

„U redu”, rekao sam konačno. „Mislim da sad imamo kompletnu sliku. Kažite mi sada šta želite.”

„Da se dobro naspavamo”, reče Sara.

Ovaj put sam se ja nasmešio. „Hajde, onda, da to rešimo.”

Kako su kola krenula nizbrdo

Problem sa spavanjem kod starije dece potpuno je isti kao i kod beba. Jedina je razlika u tome što deca, kako rastu, dodaju nove zanimljive, promućurne i neobične metode kako bi pobedila u igri. Bebe su ipak ograničene – manje-više mogu jedino da plaču – ali kako rastu, one uče; a kako uče, postaju sve veštije i veštije u izluđivanju. Nemojte ih kriviti, to im je posao.

I naravno, brzo nas dovedu do očaja, jer na neki njihov misteriozan dečji način osete da bismo sve dali samo da zaspu. Vrlo lukavo koriste naše očajanje da dobiju svoju igru.

Ne zaboravite: sva su deca pirane. Namame nas na sveprisutno obećanje da će se smiriti i pomoću nekih trikova daju iluziju da će, ako još samo to nešto uradimo, onda otići na spavanje:

Ako mi daš samo još jedan autić... Ako mi doneseš samo jedan gutljaj vode... namestiš zavesu... poljubiš lutkicu za laku noć... doneseš mi samo još jedan gutljaj vode... razmakneš zavese... pročitaš mi samo još jednu priču ... doneseš mi samo još jedan gutljaj vode... glumiš klovn sa zelenom kosom... potpišeš ovaj ugovor uz priznanje da sam ja ovde gazda... doneseš mi samo još jedan gutljaj vode, svečano ti obećavam da ću spavati, kunem se ... samo mi donesi šolju s Pčelicom Majom... promešaj, ali ne mučkaj... važi?... molim te, molim te, molim te.

Ma da, svakako.

Nemaju nameru da spavaju isto kao što ni Hitler nije imao nameru da stane kod Poljske.

Samo Poljsku, važi, ljudi?

Ma da, kako da ne.

Sem je bila mala plavokosa pirana opsednuta kašičicama. Razradila je uspešnu taktiku kojom je svako veče vrtela roditelje oko malog prsta. Htela je da spava, u to sam bio siguran, ali se prvo morao prekinuti začarani krug koji im je nametnula. Njeni roditelji su pristali da joj malo po malo popuštaju usled njihove očajničke želje da je uspavaju, do te mere da im je svako veče priređivala gala cirkus s tri ringa.

Tri puta „R” za uspavlivanje male dece

Da niste možda iznenađeni? Red, red, red.

Ključ svega je ustaljeni red. Morate deci dati do znanja da je došlo vreme za spavanje. Morate ih primiriti, baš kao što to radite i s bebama i time pokazati da je vreme za krevet. Uklonite sve što ne ide u prilog ovome.

- Voćni sok ne može da smiri pred spavanje (uz to je još izuzetno štetan za dečije zubiće ako se pije pred samo spavanje).
- Televizija ne može da smiri pred spavanje.
- Upaljeno svetlo ne može da smiri pred spavanje.

Ako imate problema da dete uveče stavite na spavanje, pre svega treba da se zapitate kakav vam je ustaljeni redosled radnji pred počinak.

Ne zaboravite: morate, morate, morate imati plan. Objektivno razmotrite šta radite i kako smirujete dete pred odlazak u krevet. Morate da *prestanete* s bilo čim što uznemirava i uzbuđuje. Deca se neće umiriti ako nemaju čvrst i ustaljen red iza sebe.

Piloti neće, ukoliko ne moraju, da prizemlje avion kada su točkovi podignuti, pa zašto vi pokušavate da „prizemljite” decu bez neophodnih kočnica? Ako ne proverite da li su spuštteni točkovi kada ste već u pripravnosti, realno je očekivati da će se

stvar završiti s mnogo škripe i varnica. U Seminom slučaju morali smo da izbacimo sok, televiziju, svetlo, pa čak i kašičice. Isto tako je bilo neophodno da je vratimo u krevet i da je navedemo da spava, a ne da izvodi predstavu. Trebalo je otarasiti se ludačkog repertoara koji je Sem uvela i zameniti ga nečim mnogo razumnijim što su smislili odrasli.

Čaranje za spavanje

Poslednji deo cele pripreme od suštinske je važnosti. Priprijetavanje aviona nije samo pitanje spuštanja točkova, da biste ga spustili na pistu, morate znati i kako. Ako imate malog drekavca koji se šećka iz kreveta u krevet, neophodno vam je da smislite dobar završni potez. Neće vas izvući sve pripreme ovoga sveta ako zabrljate poslednji korak.

S bebama vam je neophodna snaga duha (u suprotnom vam ne ginu profesionalni štitnici protiv buke o kojima sam ranije govorio). Za stariju decu vam treba „čaranje za spavanje”. Ovo je veoma bitno, pa ću ga sada objasniti.

Pretpostavimo da ste obavili ceo priprema postupak: od kupanja, preko priče, do uspavlivanja. Kad stignete do koraka da glava treba da se spusti na jastuk, ubacite menjač u sledeću brzinu i potpuno se usredsredite na veliki cilj: spavanje.

Kada mališana stavite u krevet, pomilujte ga po glavici, poljubite ga za laku noć i *kažite* mu da je sada vreme da zaspi. *Nikada* nemojte pitati: „Srećo, hoćeš li sada lepo da spavaš?” Probajte da ga pitate, šta mislite šta će reći? „Kako da ne, čale. Imam četiri godine – i totalni sam kreten – ali to na stranu, jasno vidim sve prednosti tvog upita.”

Kako da ne!

Nemojte ga pitati: recite mu!

Ovo ne znači da treba da se ponašate kao komandant vojske ili piljarica koja vrišti. Kao i s bebama, treba da govorite

tonom koji odgovara prilici. Nema mesta vriskanju, oštrom tonu, urlanju, gundanju, kukanju, niti bilo čemu sličnom. Sada je vreme za tiha, topla ali veoma jasna uputstva: „Hajde, srećice, laku noć. Sada treba da spavaš.”

I ovog momenta nastupa čaranje za spavanje. Čaranje za spavanje je, najjednostavnije rečeno, proces kada se čarobnim štapićem stvara san putem neprikosnovenog verovanja u isto. Sada je celo vaše biće u potpunosti posvećeno činjenici da će *san nastupiti sada*. Ne sumnjajte u to – usredsredite se na san kao nešto što je sasvim sigurno. San je *jedini* mogući ishod.

Posumnjate li ili izgubite veru, deca će to istog momenta osetiti i san će pobeći. Morate se apsolutno posvetiti činjenici da će san sada *sigurno* ući u sobu. Pošto ste se u potpunosti predali i verujete u to, sada morate ostati u sobi sve dok ne stigne san.

Program laganog (i još sporijeg) uspavlivanja

Ovo je lagan i nežan način da se steknu dobre navike za spavanje. Potrebno je nešto više vremena nego za SAJ metod, o kojem ćemo govoriti u sledećem poglavlju, ali funkcioniše. Izvrstan je ako imate neograničeno strpljenje i ne volite suze.

Pošto ste saopštili sebi, celoj vasioni i vašem mališanu da će san sada doći i sebe ste potpuno posvetili tom jednom mogućem cilju, povucite se iz bilo kakve komunikacije koja bi vaše čedo skrenulo s puta do sigurnog sna. Nema dalje nikakve priče, ne gledate se u oči, nema nikakve stimulacije. U zavisnosti od težine problema kakav ste imali, ili sedite veoma mirno u kraj kreveta licem okrenuti od deteta, ili sedite na pod ili stolicu, ili čekajte na pragu licem prema drugoj strani, ili pak stojte nevidljivi na hodniku. Tu ste, a niste tu.

U ovoj fazi ne obraćajte pažnju na dete. Primirite se. Ponašajte se kao budistički sveštenik u meditaciji. Moguće da će

kenjkati i cvileti. Moguće da će biti suza, da će vas moljakati, ali ne intervenišite. Jednostavno prihvatite da je pobuna sastavni deo trenutka i nemojte reagovati. Sedite tamo, licem ka drugoj strani, i čekajte da pristigne san. Kada se dete primiri, vi tiho krenite prema vratima. Moguće da će za ovo trebati malo više vremena.

Ako mališa izađe iz kreveta, jednostavno ga vratite, bez ikakvog kontakta očima, bez ikakve priče. Ako imate potrebu da nešto kažete – mada savetujem da to nikako ne činite, osim ako je apsolutno neophodno – onda samo ponovite tihim ali odlučnim glasom da je vreme za spavanje. I ništa više.

Ukoliko ste odlučni u nameri, ako pratite proces koji sam gore objasnio i ako u potpunosti koristite magičnu moć čaranja za spavanje, u tom slučaju san *sigurno* dolazi. Ako se kolebate, sumnjate, ako vas obuzimaju druge misli umesto *sada će zaspati*, onda san neće doći. Eto, toliko je jednostavno.

Vrlo je izvesno da će se prvo veče odvijati borba tvrdoglavih, polagaće se ispit vere, ali san će *sigurno* doći. Narednih večeri, kako se vremenom ustalio red, san će doći sve lakše i brže. I za tili čas (ponekad za svega dve do tri noći), preći ćete put od višesatnih bitki do toga da jednostavno pokrijete i poljubite dete i bez problema, u jednom potezu, izađete iz sobe. Kao što spomenuh ranije, ovo jeste sporije od SAJ metoda o kojem ćemo pričati u sledećem poglavlju, ali deluje.

Kako uspavati Sem

Sve sam ovo objasnio Marku i Sari koji su me odmah shvatili budući da su inteligentni ljudi. „Dakle, sada treba da istrajemo u uspostavljanju dobrog i ustaljenog redosleda i da se oslobodimo svega onoga što nam je stajalo na putu do sna.”

„Šta ćemo s kašikom?” – suflirala je Sara. „Hoćemo li joj je jednostavno oduzeti?”

Bilo mi je jasno da se Sari nije dopala ideja konfiskovanja, kao ni bes koji će time izazvati. Naravno, iako se nikada ne treba odreći discipline jer se plašite reakcije deteta, isto tako, ne treba da se poput kakvog jurišnika bezglavo uvaljujete u svaki poduhvat. Zašto da se svađate ako ne morate?

„S kašikom? To je lakši deo posla. Neverovatno je kod tih klinaca da su svi do jednog čudaci. Kada to shvatite, imaćete rešenje za skoro svaki problem. Pokazaću vam.” Okrenuo sam se ka Sem: „Hej, Sem!”

Digla je pogled: „Molim?”

„Kaži mi, kako ti je kašičica?”

Gledala me je zbunjeno.

„Ja sam doktor za kašike. Puno dece mi donosi svoje kašike da ih pregledam. Hoćeš da i tvoju pregledam?”

Zamislila se na trenutak, a onda je stidljivo klimnula. Ustala je i donela mi svoju kašičicu. Uzeo sam je od nje i pažljivo je položio na papirni ubrus na stolici ispred nas. Znalački sam gledao u kašiku na kratko mumlajući: „Aha... mmm” – kako sam zamišljao da bi pravi doktor za kašike radio. „Tačno kako sam i mislio”, rekoh. „Ovo je jedna jako umorna kašika. Ona je najumornija kašičica koju sam ikada video.” Podigao sam je i pokazao joj: „Vidiš li ovo?” – rekoh, upirući prstom u nakrivljenu dršku.

Pažljivo je posmatrala dršku i klimnula.

„Vidiš kako se ovde u sredini iskrivila?”

Ponovo je klimnula.

„Ova kašika je toliko umorna da se sva iskrivila. U stvari, ovo je najteži slučaj krivljenja kašike koji sam danas imao. Ima li ova kašičica kod kuće svoj krevet?”

Protresla je glavom. „Nema.”

„Vidiš, zbog toga”, rekao sam vraćajući joj kašičicu. „U tome je stvar. Hoćeš da pomogneš svojoj kašičici, Sem?”

Klimnula je: „Hoću.”

„Tvojoj kašičici je potreban krevetić samo za nju. Šta misliš, da li bi mogla da joj danas napraviš krevetić?”

„Da”, rekla je vidno uzbuđena zbog svog zadatka.

„Sjajno. Treba da napraviš jedan jako specijalan, jako udoban krevetić za tvoju kašičicu i onda uveče, pre nego što te tata pokrije i poljubi za laku noć, i ti treba da ušuškaš svoju kašičicu i kažeš joj da lepo spava. Važi?” Klima glavom. „I ako pokuša da ustane iz kreveta, kaži joj da treba da ostane u svom krevetiću i da spava, zato što noću svi treba da spavaju. Važi?” Klima glavom. „Bravo, pametnice. Siguran sam da će se ova kašičica, pored nekog ko je tako pažljivo neguje kao ti, dobro napravati u svom specijalnom krevetu i brzo ozdraviti.”

Ponovo sam se okrenuo Marku i Sari: „Razumete o čemu govorim?”

Razumeli su i veselo otišli kući.

Pozvao sam ih telefonom za nekoliko dana i saznao da su se stvari značajno popravile. Prvo veče je proteklo iznenađujuće lako. Sem je večerala, okupala se i obukla pidžamu da bi mogla da pomogne kašičici da i ona obuče svoju. Onda su joj pričali priču u dnevnoj sobi na kauču i otišla je u krevet. Kao što je i bilo dogovoreno, stavila je kašičicu u krevet, pokrila ju je, zatim je Mark pokrio nju, rekao joj da je vreme da se spava i tiho seo na kraj kreveta. Sem je pokušala da malo priča s tatom, krenula je da se buni, ali se ućutala i ležala. Kada je izgledalo da je obuzima san, Mark je tiho izašao iz sobe. Sem je izašla iz sobe posle nekih pet minuta, pospanog pogleda, ali Mark ništa nije rekao, niti ju je gledao u oči, već ju je nežno, ali odlučno, vratio u krevet. Ponovo je sedeo pet minuta i otišao. Ni pet minuta nije prošlo od toga, zaspala je. Prvi put otkad se rodila, Sem je bila u krevetu i spavala u pola osam!

Treće veče trebalo ju je samo poljubiti i poželeti laku noć i na tome se sve završilo. Nije bilo ustajanja, niti bilo kakvih scena.

„Kao da se dogodilo čudo”, rekla je Sara. „Ko bi pomislio da će ovako jednostavan metod tako dobro delovati?”

Zaista, ko bi?

PROGRAM LAGANOG (I JOŠ SPORIJE) USPAVLJIVANJA

Zapamtite tri puta „R”: red, red, red.

Uklonite sve što može da razbudi (sok, televizija, svetlo, igračke koje plešu).

Kada je dete u krevetu, *recite* mu da je sada vreme za spavanje.

Sklonite se što dalje možete pre nego što dete počne da reaguje (na kraj kreveta, na sred poda, na prag) i onda jednostavno sedite bez ikakve reakcije ili odgovora.

Ako ustane iz kreveta, podignite ga, vratite ga u krevet i ponovo se udaljite tamo gde ste bili.

Ne odgovarajte apsolutno ni na šta osim na ustajanje iz kreveta. Ključ je u tome da ne reagujete.

Strpljivo sačekajte imajući na umu da postoji samo jedan jedini mogući ishod... spavanje!

Kada se dete umiri, tiho izađite iz sobe. Ako počne da reaguje, vratite se nakratko, potom tiho sačekajte.

Uživajte u čarobnom trenutku kada shvatite da vam je dete upravo zaspalo.

„SAJ” METOD USPAVLJIVANJA: blizanci su dvostruka mora

PODACI O NOVOM SLUČAJU

Podaci o porodici	Teri (29) i Šeli (28) i bliznakinje Kejtlin i Eni (4)
Opis problema	Šeli opisuje vreme uspavlivanja kao katastrofu. Devojčice dele sobu i prava su noćna mora. Neće da ostanu u krevetu, galame po sobi, jurcaju po kući i uglavnom svako veče ležu otprilike između devet i jedanaest.
Napomene	Izgleda da su roditelji na ivici živaca zbog ovoga.

Ja iskreno obožavam ovakve tipove.

Rekao bih da je situacija slična kao kada pacijent dođe kod doktora s ogromnom izraslinom na obrazu u obliku flaminga, kao nekakvim bizarnim ukrasom za baštenski travnjak nasred lica. Izraslina je toliko rugobna i neprijatna da je život tog jadnika učinila tako groznim da ga je napustila svaka nada da će ikada biti ponovo normalan, a onda doktor samo ispruži ruku i jednostavno je skine kao perce.

„Šta kažete sada?” – upitao bi doktor, bacajući uvežbanom lakoćom izraslinu veličine i oblika flaminga u kantu za otpatke.

Slučajevi kao što je Terijev i Šelin su baš takvi, jer imaju problem koji je rešiv, što će veoma obradovati one koji su mi se obratili za pomoć. I svega mi, stvarno volim srećne ljude. (Ne

uvek, naravno, ali svakako u svarljivim dozama, jer hronično srećni ljudi mogu biti pomalo naporni.)

„Opišite mi sliku, dokle stvar ide”, pitao sam pošto smo se svi u krug opoznali.

„Ne dozvolite da ikad imate blizance”, reče Teri, odmahujući glavom s izrazom lica čoveka koji je prolazio kroz mračnu stranu uspavlivanja.

„Nema šanse”, složio sam se. „Dovoljno je teško kada se rode jedno po jedno, ali kada vam odjednom stigne dvoje, znate da će biti čupavo.”

Ispostavilo se da *jeste* postalo čupavo. Povečerje je bilo apsolutni haos. Krenulo bi dobro, ali čim bi ušle u svoju sobu, sve bi krenulo nizbrdo. Devojčice bi cikale i vriskale, jurcale dolegore, napolje i unutra i na sve strane u kući.

„Mora da vam je svega dosta”, obratih se Šeli. Nisam morao ništa da pitam. Sasvim mi je bilo jasno da je običan iskaz bio sasvim dovoljan.

Klimnula je. „Najveći problem je, budući da ih je dve, što ako se jedna smiri, druga će je odmah razbuditi. Večeri u našoj kući su totalni haos.”

„Koliko dugo to traje?” – pitao sam.

„Otkad su dovoljno porasle da izađu iz svojih krevetića.”

„Da”, rekoh, „pade mi na pamet priča o mačku sa šeširom koji sa svoja dva mala pomoćnika sve dovodi u red. Je li tako nekako?”

„Da”, rekoše oboje, mada je bilo jasno da im poređenje nije bilo uopšte duhovito, šta više, bilo je deprimirajuće.

„Pa da popravimo onda to, hoćemo li?” – pitao sam.

„Je li to uopšte moguće?” – upita Teri.

* Knjiga i animirana serija: Dr. Seuss, *The Cat in the Hat* – prim. prev.

„Više nego moguće – zapravo, toliko je moguće da je praktično neizbežno.”

Upravo je to slučaj i s mačkom sa šeširo: što na umu to na drumu, osim ako nisi krava, pa ti umesto reči dođe samo: „Muuu”.

Kako su kola krenula nizbrdo

Jasno je da je ovo problem koji pritiska samo pleća roditelja. Teri i Seli su potpuno iznureni dok bliznakinje Kejtlin i Eni haraju po kući i silno se zabavljaju. Nemaju razloga zbog kojih bi ostale u krevetu i stišale se s obzirom na to da im je sto puta zabavnije jurcanje po kući i izvođenje cirkuskih predstava u sopstvenoj režiji. Da problem bude veći, njih su dve, tako da lagani program uspavlivanja, koji sam opisao u prethodnom poglavlju, verovatno ne bi bio delotvoran u njihovom slučaju. Za njih je potrebno nešto malo oštrije.

SAJ metod uspavlivanja

Moram priznati, odmah na početku, da ovo nije zvaničan SAJ metod uspavlivanja. Naprotiv, koliko ja znam, Specijalna antiteroristička jedinica svakako ima stručno znanje na polju razaranja zgrada, borbe golim rukama, spasavanja talaca i osmatranja neprijateljskih položaja, ipak nisu prava adresa na koju bismo se obratili za savet kako uspavati malu decu. Razlog zašto ovaj metod zovem SAJ metodom uspavlivanja jeste taj što je, kao i SAJ, potpuno jasan i direktan i nema zarobljenika.

Evo po kom principu funkcioniše:

1. Obavite sve po redu od kupanja, priča za laku noć do smirivanja.
2. Kada dođe vreme za spavanje, jednostavno to objavite, recite laku noć i tiho izađite iz sobe.

3. Ako ostanu u krevetu, sve je u redu.
4. Ako istrče iz sobe, recite im da ukoliko se ne vrate u krevet dok izbrojite do tri, vratićete ih u sobu i zaključati vrata.
5. Izbrojte do tri.
6. Ako se nisu vratili, podignite ih, unesite u sobu, zatvorite i zaključajte vrata. Nemojte ih stavljati u krevet, samo u sobu.
7. Sačekajte da se uznemire (vremenski raspon od jedne sekunde do nekoliko minuta).
8. Pošto ih pustite koji trenutak da budu besni, tek toliko da vide kakav je život kada ne slušaju roditelje, otvorite vrata i recite im isto to: ako se ne vrate u krevet dok izbrojite do tri, ponovo ćete zaključati vrata.
9. Ponovite proceduru koliko god je puta potrebno dok ne shvate poentu.

Poenta je u tome što deca ustaju iz kreveta da bi bila blizu vas i da bi se zabavila. Ako zatvorite vrata, cela situacija je sama po sebi poražavajuća, jer tako, ako ustanu iz kreveta, zapravo bivaju još dalje od vas. U suprotnom, ako ostanu u krevetu, vrata su otvorena, svetlo je u hodniku i čuju vas kako se krećete po kući.

Ako u sobi imate više od jednog deteta, kao što je slučaj s Kejtlin i Eni, premestite dete koje ne sluša u drugu prostoriju, na primer u kupatilo ili WC. Ova mesta su obično dosadna i ni približno tako prijatna kao topao krevet, tako da će deca brzo shvatiti šta im se isplati. Izbor je jednostavan: da li ću ležati u svom finom, toplom krevetu, ili ću ustati, jurcati se i onda stajati u ne toliko prijatnom kupatilu.

Kako uspavati Kejtlin i Eni

„Zar je tako jednostavno?” – pitala je Šeli s dozom neverice.

„Jeste. Treba samo da budete uporni i svaki put kad ustanu iz kreveta, stavite ih u vešernicu i za čas će se vratiti u krevet. Vešernice nisu baš nešto zanimljive.”

„Pokušaću, mada su devojčice veoma uporne”, reče ona.

Pokušala je, one jesu bile uporne, ali je ipak uspelo.

„Ne mogu da verujem”, rekla je Šeli posle dve nedelje kada smo razgovarali preko telefona. „Trebalo nam je dve večeri i onda su jednostavno prestale da ustaju iz kreveta. Sada legnu oko sedam, malo pričaju i već do pola osam skoro svako veče zaspu.”

„Baš je zgodno, zar ne?” – rekoh.

„Veoma zgodno”, odgovorila je.

I zaista jeste. Ne morate da vičete na njih niti da ih jurite po kući, jednostavno okrenite situaciju tako da problem bude njihov, a ne vaš i počće da ostaju u krevetu.

Nije baš toliko dramatično kao što bi bilo ukloniti ogromnu izraslinu u obliku flaminga s nečijeg lica, ali rekao bih da nije ni daleko od toga.

SAJ METOD USPAVLJIVANJA

Ne zaboravite tri puta „R”: red, red, red.

Uklonite sve što bi moglo da rasani (sok, televizija, svetlo, majmuni koji igraju tenis).

Kada je dete u krevetu, *recite* mu da je sada vreme za spavanje.

Poželite mu laku noć i izađite iz sobe.

Ako ustane iz kreveta, brojte do tri da se vrati u krevet.

Ako se ne vrati, odnesite ga u sobu, zatvorite i zaključajte vrata.

Sačekajte dok ne čujete da se buni.

Otvorite vrata i brojte do tri da se vrati u krevet.

Ponovite nekoliko puta dok ne shvati poruku.

Ako ostane u krevetu, ostavite vrata otvorena i neka vas čuje kako se krećete po kući, što je nagrada za dobro ponašanje.

Ako imate više od jednog deteta u sobi, odvojite ono koje pravi nered u neku manje udobnu prostoriju, na primer u vešernicu.

Kada se dete preračuna i shvati da je mnogo isplativije ostati u krevetu nego ustati iz njega, skuvajte sebi šolju čaja i gledajte nešto lepo na televiziji.

KRADLJIVAC KREVETA

PODACI O NOVOM SLUČAJU

Podaci o porodici	Sajmon (29) i Petra (28) i njihov sin Džordan (8)
Opis problema	Petra kaže za Džordana da je uveče užasan. Odbija da ide u krevet sve dok Sajmon i Petra ne krenu na spavanje. Čak i tada vode bitku s njim. Sve su pokušali, ali ništa nije uspjelo.
Napomene	Stvari su se prilično otele kontroli.

Kad god uzimam podatke o novom slučaju, uvek me intrigira izjava roditelja kako ne mogu da nateraju svoju decu da nešto urade. Pa dobro, koliko je velik jedan osmogodišnjak?

Čim sam ga ugledao, video sam da Džordan ima onaj tipičan izgled deteta koje nije razmaženo, ali mu se očigledno ugađa. Nešto je bilo čudno u vezi s njim.

„Spavanje je oduvek bio problem kod Džordana”, kazala je Petra.

„Zbog čega?” – upitao sam je.

„Od rođenja imamo problema da ga stavimo u krevet.”

„Ispričajte mi šta ste radili u takvim situacijama kad je bio mali.”

„Mislite, kao beba?” – pitala je Petra.

„Da.”

Ispostavilo se da su prekršili sva pravila o spavanju. Nosali su ga satima, vozali ga u kolima dok ne zaspi, davali mu mleko i nisu imali nikakve uobičajene radnje koje bi iole podsećale na ustaljeni ritam pred spavanje. San je Džordanu dolazio tek kada bi iscrpljenost učinila svoje. Jedine prilike kada bi on sam od sebe zaspao, bile bi kada Petra i Sajmon i sami padnu od potpune iznurenosti.

„Razumem”, rekoh. „A kada je malo porastao i prešao iz krevca u krevet?”

Sajmonova grimasa ustima je odavala blagu ogorčenost. „Nikada nije ni spavao u krevcu. On je odmah zauzeo naš krevet.”

Osmotrio sam Džordana. Nije bio ogroman dečak, ali svakako prilično visok za svoje godine. „Nadam se da imate velik krevet”, rekao sam.

Sajmon slegnu ramenima: „Obično ja odem u njegovu sobu kada on dođe u naš krevet.”

„Koliko često to radite?”

„Svaku noć.”

Namrštio sam se pomislivši da možda nisam dobro razumeo nešto: „Hoćete da kažete...?”

„Svaku noć”, ponovio je Sajmon.

„Koliko dugo?”

Ponovo je slegnuo: „Do jutra.”

Odmahnuo sam glavom. „Ne, mislio sam otkad spavate u njegovom krevetu?”

„Od njegove treće godine, otprilike.”

Dakle, jesam dobio najslabiju prolaznu ocenu iz matematike na fakultetu (šesticu, što je najgora prolazna ocena koju student može da dobije), ali ovo sam i ja znao da izračunam: „Pet godina?”

Sajmon je ponovo slegnuo ramenima. „Tako nam je najlakše. Ne mogu da spavam u krevetu kad je i on tamo. Ima koščate laktove.”

Džordan se nasmešio oborivši pogled. Nisam mogao da odredim da li je to vragolast, dobronameran osmeh ili nešto što ima drugačiju poruku. „Je li to istina?” – pitao sam Džordana.

Klimnuo je potvrdno, ali ništa nije rekao.

„Bogami”, rekoh, „imaš samo osam godina i uspeo si da ukradeš tatin krevet.”

„Nisam ga ukrao”, reče on pomalo tužno.

„Zar nisi?”

Protresao je glavom. „Nisam.”

„Gde si spavao sinoć?”

Ništa nije odgovorio, već se samouvereno nasmešio.

„Tako sam i mislio”, rekoh i potom sam se okrenuo Sajmonu. „I šta Sajmon kaže na to?” – pitao sam ga.

„Očigledno da mi se ne dopada. Oboje bismo voleli da on spava u svom krevetu.

„Šta vi mislite o ovome?” – upitah Petru.

„Sve smo pokušali. Čitali smo knjige o vaspitanju, išli u savetovalište. Ništa nije pomoglo.”

Nisam im verovao. Mnogi kažu da su sve pokušali, ali kad bolje pogledam, obično se ispostavi da je problem ili u primeni ili u istrajnosti. Izraz „pokušali sve” znači probali smo dve nedelje i onda smo odustali. Istina je ta da ako ste zaista „pokušali sve”, već biste pronašli nešto efikasno. Deca jednostavno nisu toliko komplikovana – pa čak ni oni stvarno komplikovani slučajevi.

„S kim ste se poslednji put konsultovali?” – pitao sam ih.

Kada su mi rekli ime, odmah sam znao o kome se radi. Poznavao sam tu osobu – odličan terapeut s dugogodišnjim iskustvom u radu s decom. „I šta vam je rekao da uradite?”

Petra je ispričala da im je rečeno da uvedu sistem pohvala i posledica i sve je to bilo razumno i praktično. Pa kako onda da nije uspeo? Ispostavilo se da nisu sproveli stvar do kraja. Prve noći su bile veoma teške, pa su se povukli i pustili Džordana da ponovo spava u njihovom krevetu. Više se nisu vraćali kod tog terapeuta.

„Dobro”, rekoh, „šta vi tačno očekujete od mene?”

„Trebam pomoć, preporučite nam neki metod kojim ćemo uspeti da ga uspavamo”, odgovorila je Petra.

„Ali već ste dobili pomoć. Terapeut s kojim ste se konsultovali, odlično radi svoj posao. Sve što vam je rekao moglo je da uspe. Problem je u tome što vi niste sproveli ono što vam je savetovao. Mogu ja vama da preporučim šta bi vam pomoglo, ali istorija vašeg slučaja pokazuje da ne slušate, a onda ćete za šest meseci sedeti u ordinaciji nekog drugog terapeuta i govoriti kako vam ni ja nisam pomogao.”

Nisam hteo da ispadnem grub, ali nisam hteo da gubim ni njihovo ni svoje vreme dajući im savete koje će tutnuti u neku kutiju i ostaviti na policu s ostalima koje su već prethodno bili dobili. Nekim ljudima možeš govoriti, ali oni jednostavno ne slušaju.

„Ovaj put zaista hoćemo da rešimo problem”, reče Sajmon.

„To sada kažete”, rekoh, „ali šta će biti večeras ako mali Džordan digne revoluciju što ga vraćate u njegov krevet? Šta će vas sprečiti da mu ne popustite?”

Sajmon se ubaci s odgovorom. „Sada definitivno moramo da završimo s tim”, reče. „Džordan je sve stariji, a čitava stvar postaje preterana.”

„Slažem se”, rekoh. „Ovo *jeste* preterano. Dečak ima osam godina i mora da spava u svom krevetu u razumno vreme. Ako ga ne sprečite da vam krađe krevet, sledeći put će to biti vaš automobil, ušteđevina i na kraju, vaše mentalno zdravlje.”

Sajmon klimnu glavom s odlučnim osmehom na licu: „Znam.”

Petra je delovala manje odlučno. Oboje su bili meki, ali stekao sam utisak da je ona najslabija karika u lancu. „Ako mu dozvolite da vam ukrade krevet”, obratio sam se njoj, „sledeći korak je kaos. Morate smesta da povučete nevidljivu granicu.”

„Znam”, reče ona, s prizvukom neodlučnosti i nesposobnosti. „On jednostavno neće da sluša.”

I upravo se u ovome krio najveći problem roditeljstva: preterana popustljivost.

Obratio sam se Džordanu: „Ustani, momčino”, rekoh mu svojim čvrstim ali uljudnim glasom psihologa i pošto je on ipak dete, a deca rade ono što im se kaže, ustao je. „Sada ustanite vi”, rekoh Petri dok sam i ja ustajao da se ona ne bi osećala kao foka u cirkusu. Ustala je, mada je odavala nesigurnost. „Dobro. A sada, mama”, rekoh gledajući je i pokazujući na Džordana, „podignite ga.”

Osmehnula se i pomalo namrštila, nije znala da li sam ozbiljno mislio. A jesam. „Mislite, da ga stvarno podignem?”

„Da.”

„Zašto?”

„Zabave radi. Podignite ga.”

Nabranog čela prišla je Džordanu, obavila ruke oko njega i podigla ga bez većih poteškoća. Bio je visok za svoj uzrast, ali mršav.

Džordan se kikotao i pomalo migoljio.

Petra ga ponovo spusti i pogleda u mene.

„Vidite?” – upitah je.

Ponovo se namrštila i onda se nasmešila. „Pa da, ali...”

Prekinuo sam je. „Možete mi vi govoriti, Pa da, ali...’, međutim time nećete pomoći sebi. Mnogo puta je bilo, Pa da, ali...’ dok niste stigli do mene. Možda je prošlo vreme tog, Pa da, ali...?’”

Otvorila je usta kao da je htela nešto da kaže, ali ih je ponovo zatvorila i samo klimnula glavom.

„U redu”, rekoh pokazujući im stolice da sednu, „hoćemo li onda da rešimo ovu krađu kreveta?”

Ponovo je klimnula. „Molim vas.”

Kako su kola krenula nizbrdo

Džordan je bio kradljivac kreveta i to je bilo neosporno, ali njegovi roditelji nisu ništa učinili da to i spreče. Kao da su ostavili veliku tablu na travnjaku pred kućom s jasnom porukom: „Lopovi, slobodno uđite i odnesite nam stvari. Nećemo se žaliti.”

Ne zaboravite: svakom detetu je potrebna ograda.

Ako ne podignete ograde, deca će juriti sve dok to ne učinite. To je osnovni princip detinjstva – uvek trčiš napred sve dok ne stigneš do ograde. Nekoj deci je dovoljno samo da je vide, dok druga moraju direktno da udare glavom u nju, ali svima je ta ograda neophodna.

Džordanovi roditelji su konstantno pomerali ogradu unazad sve dok nisu napustili svoj krevet. Ako spavate u krevetu svog deteta, a ono spava u vašem, nešto ozbiljno nije u redu. Ništa ne smeta ako povremeno, zbog ružnih snova, olujnih noći i sličnih prilika, dete dođe u vaš krevet, ali kada se useli na duge staze, morate da čuvate svoje ograde.

Sajmon i Petra su se predali, previše su pomerili svoje ograde i sada je sve naopako. Postali su suviše meki prema detetu i sada je došlo vreme da očvrsnu.

Velika deca i spavanje

Kako deca rastu, problemi sa spavanjem prerastaju u problem neposlušnosti, za razliku od male dece koja imaju koje-kakve razloge za nespavanje. Mali će ustajati zato što su izgubili kašičicu, ili se plaše stolice, ili meda hoće da se igra. Stariji ustaju uglavnom iz pukog inata. Njima nisu potrebni bezvezni razlozi; oni jednostavno ustanu.

Kao i u prethodnim primerima koje sam naveo, sve se vrti oko ustaljenog reda, metoda, kao i ograda. Kod starije dece problem spavanja je pitanje „ko je gazda”. Posledično, dovodjenje starije dece u red svodi se na primenu osnovnih vaspitnih principa, uključujući i zlatno pravilo iz drugog poglavlja („Problem neka bude njihov, a ne vaš”). Kasnije ću mnogo detaljnije govoriti o kanalisanju ponašanja, ali za sada razmotrimo problem u kontekstu Džordanovog odlaska u krevet.

Jednostavno rečeno, Džordan je nagrađen jer je tiranin. Ako se ukopa kao mazga i odbija da ide na spavanje, nagrađuju ga trostruko: prvo, obilato mu je zadovoljena psihološka potreba koju sva deca osećaju kada nadmudre svoje roditelje; drugo, uspeva da kasnije leže i treće, dobija pažnje u izobilju.

Ovde su neophodne ograde, kao i neke posledice koje će uticati na Džordana.

Kako popraviti Džordana

„Šta najviše voliš na celom svetu, Džordane?” – pitao sam ga.

Pošto nije znao da sam sebi postavlja klopku, spremno je odgovorio: „Fudbal.”

„To najviše voliš?”

Klimnuo je. „Fudbal je skroz kul.”

Video sam mu u očima – ovaj klinac je totalno zaluđen fudbalom.

„Okej”, rekoh. Okrenuo sam se ka njegovim roditeljima. „Kada želite da spava u svom krevetu?” – pitao sam ih tonom koji je govorio da nikakvog problema nema – jednostavno je trebalo da odaberu dan. Ovim tonom sam se obratio iz dva razloga: prvo, da bih zadobio poverenje i roditelja i sina, a drugo, jer je to što sam rekao, bila istina .

Pogledali su se, zatim je Petra progovorila, prilično nesigurno: „Što je pre moguće.”

„Večeras?”

Osmehnula se kao da je pomislila da se šalim: „Ako je moguće.”

Ponovo sam se okrenuo Džordanu: „Šta kažeš, koliko voliš fudbal?”

Sada je odgovorio s malo manje sigurnosti jer je Džordan, budući da je veoma bistar dečak, prozreo moju igru. „Paaa... prilično.”

Nasmejao sam se: „Pametan si dečko, Džordane. Šta miliš, šta ću reći mami i tati da urade?”

Namrštio se, a i osmehnuo, jer je bio zadovoljan što sam ga pohvalio zbog pametnog zaključivanja, ali je istovremeno i negodovao zbog pitanja. „Pa, da ne mogu na fudbal ako ne spavam u svom krevetu.”

Uputio sam mu širok osmeh. Dopadao mi se klinac. „Pun pogodak.”

Sajmon i Petra su razmenili poglede. Video sam već takve poglede mnogo puta u karijeri. Poruka je bila: „Mi to ne možemo, suviše je okrutno”.

„Nemojte to da radite”, upozorio sam ih.

„Molim?” – pitao je Sajmon.

„Da se gledate i mislite da vi to ne možete jer je suviše okrutno.”

„Deluje prilično okrutno”, rekao je Sajmon.

Sad je na mene bio red da slegnem ramenima. „A to što vam osmogodišnjak krade krevet nije ni malo okrutno? Ne zapitate se da li bi trebalo da ste odlučniji i čvršći kako biste preuzeli komandu?”

„Ali on toliko voli fudbal”, reče Petra. „Mislim da to ne bismo mogli tek tako da mu uskratimo.”

Džordan baci pogled na roditelje, izraz lica mu je postao malo opušteniji, skoro samouveren.

„On se ne dvoumi oko toga što vam oduzima pravo na miran san”, rekao sam im.

Kao roditelji često smo previše popustljivi. I ja snosim jednaku krivicu kao i ostali očevi. Ljubav nas razmekša – ljubav i umor.

„Znači, vi kažete da ne treba da ga pustimo na fudbal ako ne bude spavao u svom krevetu?” – pitala je Petra.

Potvrdno sam klimnuo. „Baš tako.”

Namrštila se: „Ali šta ako više nikad ne ode na fudbal jer ne može da spava u svom krevetu?”

Filozofski sam slegnuo ramenima. „Zamislite koliko ćete para uštedeti na silnim članarinama.”

Džordan se snuždio – što je veliki uspeh sa samo osam godina. „Neću da ne idem na fudbal!” – viknuo je.

„Onda, mislim da ti je najpametnije da danas spavaš u svom krevetu”, rekoh.

Sajmon je gledao zamišljeno. Od njih dvoje, mislim da je on taj kome je već prekipelo. „U pravu ste”, rekao je konačno. „Previše smo mu popuštali.”

Petra ga je iznenađeno pogledala: „Misliš da treba to da uradimo?”

Klimnuo je. „Da, mislim. Ovo je već previše. Džordan kod drugih može da spava u „svom” krevetu, samo kod kuće ne može. Ako sada to ne sredimo, kada ćemo?”

Džordanov užas je prešao iz početne faze do krajnje intenzivne: „Ne možete mi zabraniti da idem na fudbal”, rekao je panično, suznih očiju.

„Mogu, nego šta”, rekao sam. „Oni su ti mama i tata. Oni će i suncu zabraniti da izađe ako treba.”

Sajmon se okrenuo ka Džordanu: „Ne želimo da ti zabranimo da ideš na fudbal, ali ako ne budeš spavao u svom krevetu, *zabranicemo* ti.”

„Ali...”, krenuo je Džordan.

„Ne, Džordane”, umešala se Petra, s malim zakašnjenjem na žurku, ali kako se kaže, bolje ikad nego nikad. „Otac ti je u pravu. Previše smo ti popuštali i to mora da se promeni. Moraš da spavaš u svom krevetu.”

„Ali...”

„Dakle, kako ćemo to izvesti?” – pitao je Sajmon, prekidajući Džordanovo sve veće očajanje.

Zapravo, sasvim jednostavno.

Svako veče su poštovali ustaljeni raspored, uglavnom onako kako sam opisao u ranijim poglavljima: večera, kupanje, malo slobodnog vremena, malo čitanja u krevetu. Džordan je morao da bude u krevetu u osam, i to je bilo to. Ako bi izašao iz sobe iz bilo kog drugog razloga, osim u slučaju požara ili dokazanih napada vampira, zabranili bi mu fudbalsku utakmicu za taj vikend. Za svaku noć prespavanu u svom krevetu dobio bi bonus od dvadeset minuta fudbala s tatom u suterenu.

Pozvao sam ih nedelju dana kasnije.

„I?“ – pitao sam Petru.

„Da ne poverujete! Svako veče je uspelo.“

Nasmešio sam se. „Svaka čast“, rekoh.

„Prvo veče je prošlo s malom scenom, stajao je na vratima neko vreme i moljakao.“

„Šta ste uraditi?“ – pitao sam je.

„Postupili smo onako kako ste nam rekli. Bili smo odlučni. Rekli smo mu da neće ići na utakmicu ako kroči nogom van sobe, i zaista smo bili ozbiljni.“

„A šta je on uradio?“

„Nastavio je još dvadesetak minuta, što smo mi potpuno ignorisali, zatim je otišao da spava. Još je nekoliko puta ustao iz kreveta i žalio se, ali svaki put sve kraće. Kad smo otišli da ga obiđemo u pola deset, čvrsto je spavao.“

„Fantastično“, rekoh. „Uspeli ste. Reagovali ste baš onako kako je trebalo i zato je stvar uspela. Je li vama sad malo bolje?“

Čuo sam je kako se smeši preko telefona. „Sto puta bolje. Noći su sada pravi odmor i zadovoljstvo, umesto onog ogromnog stresa.“

I ponovo, ko bi rekao?

TAJNE USPAVLJIVANJA STARIJE DECE

Ne zaboravite tri puta „R”: red, red, red.

Kao i kod male dece, uklonite sve što bi moglo da razbudi (sok, televizija, svetlo, kompjuterske igrice).

Kada je dete u krevetu, *recite* mu da je sada vreme da se spava. *Nikako* ne pregovarajte kada je došlo vreme za spavanje.

Ako ustane iz kreveta, *recite* mu kakva će biti posledica... na primer, da će mu biti uskraćeno nešto što mu je dragoceno.

Ako uporno ustaje iz kreveta, nežno ali odlučno ga vratite u sobu, zatim izađite.

Ponovite koliko god je potrebno (budite spremni da uđete u sobu bar hiljadu puta) dok ne shvati poruku da mora da ostane u krevetu.

Ako vam usred noći dođe u krevet, ponovite celu proceduru.

Nagradite svaku uspešnu noć nečim posebnim.

PROBLEMI S JELOM

Problemi s jelom izluđuju roditelje. Bez obzira na to da li je dete probirljivo ili izvodi besne gliste, ili periodično ne jede, sve to oko jela može da dovede roditelje do potpunog ludila.

Međutim, da ne poverujete, problemi s jelom spadaju u one koje je najlakše rešiti. Oni se zapravo sami od sebe reše.

Ne verujete mi? Davne 1972. avion s jednim fudbalskim timom srušio se duboko u Andima. Dugo su bili tamo i ništa drugo nisu imali osim snega i samih sebe. Pošto su potrošili onih nekoliko čokoladica rezerve, jedno vreme su jeli sneg, ali onda su izveli jedinu moguću matematiku – shvatili su da ljudi ne mogu da žive jedući samo sneg i tako su na kraju prešli u kanibale.

Veoma mudro. Gladni ljudi jedu. Poješće i jedni druge ako situacija zahteva. Otprilike, to je sve što treba da znate da biste rešili bilo koji problem s jelom.

10

DEČAK KOJI NIJE JEJEO POVRĆE

 PODACI O NOVOM SLUČAJU

Podaci o porodici	Pedi (33) i Karen (33) i sinčić Stiven (18 meseci)
Opis problema	Stiven je veoma probirljiv i neće da jede ni voće ni povrće. Teško ga je naterati da nešto redovno jede. Jedino voli mleko i pije ga na litre.
Napomene	Dete kao da ima majmuna mlekopiju u sebi!

Karen je bila dobra mama – video sam to od samog početka – dok je Pedi bio tipičan tata novajlija, lebdeo je među obavezama i željom da pomogne supruzi. Dokotrljali su se do moje ordinacije s malim Stivenom koji je već cuclao bočicu mleka. Roditelje novajlije možete prepoznati s kilometra – uvek su natovareni gomilom stvari.

„Znači mališa je pomalo probirljiv?” – pitao sam ih.

Karen zakoluta očima. „Probirljiv s velikim P”, odgovorila je.

„Ispričajte mi kako to izgleda”, rekoх.

Stiven je bio dobra beba u skoro svakom pogledu. Imao je dobru, uravnoteženu narav, uvek je dobro spavao i radio je sve što je uobičajeno za mališana njegovog uzrasta. Jedino što je loše radio, bilo je jelo. Kao da je Stiven uzimao danak za to što je u svemu ostalom dobar, pa je to neumoljivo naplaćivao za obrocima.

„Ne mogu da ga nateram da pojede bilo kakvo povrće”, žalila se Karen. „Čak ne mogu da ga nateram da stavi u usta bilo šta što iole liči na zeleniš.”

„A šta jede?”

Stivenov jelovnik je bio malo neobičan, ali ne preterano. Popio bi bočicu mleka ujutru pre doručka, pre podne i posle podne, pa za vreme ručka i večere. Stiven je definitivno bio iskreni ljubitelj dobre kapljice, šato od mleka, serviranog na telesnoj temperaturi. Šta više, odbijao je da počne bilo koji obrok bez mleka.

„On je potpuno navučen na mleko”, reče Karen.

I jeste bio, ali na to ćemo se još osvrnuti.

Stiven bi tu i tamo okusio nešto, ali samo u malim količinama. Nikakvo povrće nije stavljao u usta, povremeno bi jeo sitno seckanu bananu, nikako sečenu na kolutove.

„Na kraju obroka sam potpuno iscrpljena”, rekla je Karen. „Svuda oko mene gomila ostataka hrane koju sam za njega pripremila, a on je samo pojeo zalogaj i zatim odbio da jede dalje.”

Primitio sam da je Pedi prilično ćutljiv. Na početku je bio razgovorljiv, ali kada smo stigli do pitanja jela, ućutao se. Jasno je bilo da je ovo više bio Karenin problem nego njegov.

„Šta vi mislite, Pedi?” – obratio sam mu se.

Slegnuo je ramenima. „Zaista je probirljiv, mada deluje sasvim zdravo.”

Pogledao sam Stivena. Zadovoljno se igrao nekim igračkama i ništa drugo ga na ovom svetu nije doticalo.

„Šta biste želeli da postignete ovom današnjom posetom?” – pitao sam ih.

„Voleli bismo da nas posavetujete kako da ga nateramo na zdraviju ishranu”, reče Karen. „Zaista bih želela da jede povrće i više voća.”

„U redu”, rekoh. „Da vam kažem kako to da postignete?”

„Molim vas”, rekla je.

Udahnuo sam duboko i počeo svoju klasičnu priču za uvod u problem „kako decu naterati da jedu”: „Davne 1972. avion s jednim fudbalskim timom srušio se duboko u Andima...”, počeo sam priču, upadajući u dobro razrađenu rutinu pripovedanja. Dok sam pričao o preživljavanju i kanibalizmu u planinama, posmatrao sam Karenino lice kako bleedi i bleedi i Pedija kako mu se usta razvlače u osmeh.

„Kažu”, rekoh sasvim nonšalantno, „truli mozak ima ukus sira.”

Karen se zgrozila.

Pedi se glasno nasmejao.

Očigledno je to bio muški štos.

Kako su kola krenula nizbrdo

Karen i Pedi su upali u jednu od najstarijih klopki koje postoje – strah da nisu dovoljno nahranili dete doveo ih je do toga da postanu kuvari brze hrane. Toliko su bili zabrinuti da siroti Stiven ne dobija dovoljno da jede da su dostigli tačku kada detetu prave i nude stotinu raznih đakonija da bi on konačno jednu odabrao.

Stiven je bio samo malo dete, ali je već počeo da shvata kako je hrana dobar način da kontroliše svoje roditelje. Date li mu još koji mesec, nateraće ih i da dube na trepavicama. Deca brzo uče, a najbrže od svega nauče kako da nas vrte oko malog prsta.

Krive su reklame i strah

Problem kreće od toga što postoji gomila ljudi od koje svaki pojedinac pokušava nešto da nam proda i svima odgovara da trguju našim strahom. Govore nam kako treba da popijemo sedamdeset litara vode na dan, da jedemo integralne pločice s mnogo vlakana, malo masnoće, mnogo kalcijuma i ništa soli.

I naravno, bežite glavom bez obzira od integralnih pločica s malo vlakana, mnogo masnoće, malo kalcijuma, mnogo soli i mnogo šećera! To je ravno samoubistvu.

A što se tiče dece, stvar je još gora, jer znamo da deca RASTU i da im se MOZAK još RAZVIJA. Ako ih ne hranimo NAUČNO DOKAZANOM PREPORUČENOM KOLIČINOM IZBALANSIRANIH HRANJIVIH MATERIJA, postaće GLUPI i RUŽNI. A ako su GLUPI i RUŽNI, neće moći DA OSTVARE najbolje rezultate spram svojih SPOSOBNOSTI i zato će patiti od NEDOSTATKA SAMOPOUZDANJA.

Ako biste poverovali svim koještarijama ispisanim na ambalažama, skrenuli biste pameću. Pri čemu, ne samo što treba da jedemo te „esencijalne aminokiseline”, već i kosu treba da peremo njima.

Zatim, postoje i oni koji decu hrane isključivo GENETSKI NEMODIFIKOVANOM ORGANSKOM hranom. To su ljudi koji po svemu sudeći veruju da je svet pun toksina i da svi redovno treba da uradimo kolonoterapiju kako bi nam se organizam „očistio”. Žao mi je, ali što se mene tiče, postoje mesta na koja topla voda i sapun jednostavno ne treba da prodru.

Ja lično volim organsku hranu, ali ne zato što sam hipik. Ne smatram da će me genetski modifikovana hrana ubiti, već mislim da prirodne namirnice imaju bolji ukus. Samo zbog toga što je nešto genetski nemodifikovano, ne znači automatski da je i bolje za nas. Gomila je toga čisto organskog i genetski

nemodifikovanog, a i te kako je štetno: kukuta, crne udovice, uragani, velike bele ajkule, da spomenem samo neke.

Tvorci reklama ovo veoma dobro znaju. Planiraju naš strah i potkrepljuju naše sumnje. Ciljaju u najnestabilnije i najneurotičnije delove ljudskog mozga.

„Ako ste spremni da rizikujete da vaša beba izraste u RUŽNO i GLUPO biće, slobodno je hranite onim staromodnim smećem”, to je njihova poruka. „Ali ako želite da on ili ona odraste u LEPU i PAMETNU osobu, hranite dete našom NAUČNO POTVRĐENOM hranom.”

Ma kako da ne! Možete sebi nabiti tu naučno potvrđenu splećinu tamo gde je *klinički* potvrđeno da sunce nikad ne sija.

Sve je ovo u velikoj meri povezano s konstantnom brigom roditelja oko hranjenja dece – neprekidan strah da nešto ne radimo dobro, da ćemo na neki način izneveriti svoju decu. I upravo taj nemir „rasklapa” roditelja kada se radi o uvođenju zdravog načina ishrane i stvaranju dobrih navika u ishrani kod dece.

Ali pre nego što dublje zađemo u materiju, zaustavimo se nakratko da popričamo o „sisonacistima”, budući da odatle debelo potiče sva materinska anksioznost oko hranjenja dece.

Sisonacisti

Ne bih mogao da napišem knjigu kao što je ova, a da se makar ukratko ne osvrnem na „sisonaciste”. Moja supruga i ja pohađali smo kurs za nove roditelje pre nego što nam se prvo dete rodilo. Bili smo jednako uzbuđeni i nesigurni kao i ostali mladi parovi oko nas, tako da je bilo sasvim razložno što smo se prijavili. Neki delovi su bili zaista zanimljivi. Međutim, većinu predavanja sam prilično teško podneo od silne dosade, pošto su sve ponavljali osam puta, a ja *prezirem* da mi se bilo

šta bezbroj puta govori. Neka mi se jednom kaže i ne treba mi više.

Tokom celog kursa, samo su me dva predavanja iskreno zainteresovala. Prvo je bilo o tome kako savladati bol tokom porođaja – gde su izneli nekoliko sasvim jednosmislenih ideja koje su zagovarale epiduralnu anesteziju za mekušce, dok je „prirodan porođaj” bio pravi način za svaku čestitu majku, a drugi deo se odnosio na dojenje. O dojenju se govorilo naširoko i nadugačko, dok se o hranjenju na bočicu nije ni prozborilo. Postavio sam pitanje zbog čega je to tako, a odgovor je bio da im „nije dozvoljeno” da govore o hranjenju na bočicu, jer majke treba podsticati da doje. Doduše, na jednom stolu u ćošku bilo je nekih brošura o hranjenju bočicom – ali o tome nije bilo dozvoljeno i da se priča. Pisalo je nešto o nekoj konvenciji UN ili Svetske zdravstvene organizacije (WHO), ili tako nešto slično.

Zar nije smešno? Konvencije UN ne mogu da spreče genocide po svetu, ali zato mogu da zabrane ljudima da govore kako da svoju decu hrane na bočicu. Možda se ipak radilo o Svetskoj zdravstvenoj organizaciji. Ili su to bili, rekao bih, pripadnici SN – sisonacista.

Da me ne shvatite pogrešno, dojenje jeste ubedljivo najbolji način za hranjenje tih majušnih ljudi. Hemijski sastav majčinog mleka se vremenom menja adekvatno potrebama odočeta. U majčinom mleku ima mnogo više finih i korisnih sastojaka nego u bilo kom veštačkom mleku. Takođe, moram jasno da naglasim: ukoliko imate izbora, bez ikakve sumnje treba da se opredelite za dojenje. Ali da se uopšte ni ne *spome-
ne* hranjenje na bočicu?!

Osećam blagi zadržak sisonacista u blizini. Čitava nauka o trudnoći i porođaju bremenita je raznim politikama, isto tako i područje dojenja. Naravno da treba zagovarati dojenje, ali da se budućim roditeljima uopšte ni ne objasne tehničke strane hranjenja na bočicu? Tu mi nešto smrdi.

Prevelik je broj majki koje osećaju krivicu što ne mogu da doje, pa onda još moraju da kopaju naokolo ne bi li se nekako snašle. Neke žene su čak i zabrinute da im veštačka hrana na bilo koji način ne naškodi deci. Veoma često, upravo zbog ove brige, nastaju raznorazni problemi u hranjenju.

Moram da podvučem jednu činjenicu: niti jedna beba do sada nije umrla zbog toga što su je hranili veštačkim mlekom (osim ako je ono bilo neispravno).

Salman Ruždi upao je u razne neprilike zato što je pisao ružne stvari o proroku Muhamedu. Ajatolah Homeini doneo je *fatvu* kojom je Ruždija osudio na smrt. Bez sumnje će i sisonacisti jednako biti uvređeni i na mene baciti laktacioni ekvivalent *fatvi* što ovako nešto govorim (zamišljam da bi to možda bila *mleuva*).

Teško je. Umoran sam od ljudi koji roditeljima izazivaju osećaj krivice, bilo slučajno ili namerno. Pre izvesnog vremena primio sam imejl od jedne veoma srdite babice koja mi je sasula kako sam potpuno bezosećajno izneo da niti jedna beba nikada nije umrla od veštačke hrane za bebe, kad znamo koliko ih je umrlo u Kini kada su im davali bebi-hranu obogaćenu melaminom. Ista ta babica je bila toliko besna, ogorčena i zgrožena mojim rečima da je rekla dabogda ja dobio kamenje u bubrežima da bih shvatio kroz kakve patnje su te bebe prolazile. Hmmm. Ponovo ću reći i izgovoriću to bez ikakve zadržke: niti jedna beba nikada nije umrla što su je na bočicu hranili veštačkom hranom za bebe. S druge strane, nikada nisam zagovarao da se bebama daje melamin. Melamin je otrov. Društvena je razlika između veštačkog mleka za bebe i otrova, što je, bar za mene, sasvim očigledno.

Ako iz bilo kog razloga majka ne može da doji, moramo da razmislimo šta je najbolje i za bebu i za majku. Da majka ima osećaj krivice zato što ne doji, ne čini dobro nikome. Uostalom, *hranjenje* je samo po sebi suština ove priče.

I ovo nas lepo dovodi do momenta da svako treba da se malo opusti oko cele problematike hranjenja, a ko je tu najopušteniji nego tate?

Primena psihologije očeva

Iako mi očevi imamo svojih mana (na primer, ne umemo skladno da obučemo decu ili ne razlikujemo odeću „za napolje” i onu „za po kući”, ili ne znamo čestito da ih očešljamo), neke stvari ipak umemo dobro da uradimo. Tate su opuštenije u vezi s nekim područjima roditeljevanja – barem dok su im deca još mala. Dabome da možemo priuštiti sebi da budemo opušteniji, jer ako nešto pođe naopako, svakako će svi okriviti majku. Tate su, takođe, uglavnom na poslu preko dana i kada stignu kući, deca budu dobra i raspoložena – kad je već mama (u toku celog dana) prošla kroz sve i svašta s njima.

Jedan od glavnih aspekata „visokog nivoa roditeljske popustljivosti” je jelo. Mi tate težimo da budemo opušteni u celoj toj gnjavaži oko klope. Ako je tata zadužen da ujutru spremi doručak, to neće zahtevati posebne pripreme. Neće biti ničega od onih toplih, sveže pripremljenih obroka koje mama sprema. Umesto toga, na stolu će se naći nešto gotovo kupljeno iz prodavnice. Biće tu pahuljice, mini-čokoladica, pojedinačno pakovanih keksića. Ako deca imaju sreće, dobiće i tanjir. Eventualno, tata će im napomenuti da ne mrve po podu.

I što je najveće čudo u svemu ovome, većina dece ipak uspeva nekako da preživi tatin doručak, a da ne dobije skorbut ili da ne oslepi na jedno oko.

Još nešto dobro radimo u vezi s hranom – obično ne brijemo previše ako deca ne jedu puno.

„Pogledaj”, kaže mama glasom punim očaja, „*ništa* nije jeo.”

Tata baci pogled na tanjir, tražeći reči kako bi pokazao da ipak sluša šta mama kaže i da je i on zabrinut i brižan roditelj. Tragajući uzaludno za pravim rečima – jer zaista ne vidi oko čega se diže panika – on jednostavno sleže ramenima: „Ne brini, neće mu ništa faliti.”

Mama ga strelja pogledom, istim onim kao kada obuče deci odeću koja se ne slaže po boji i stilu. Tata, shvativši da ne brinuti nije moguća opcija, predlaže da se detetu ponudi banana.

„Je l' to tvoj odgovor na sve?” – tresne mu ona. „Da mu dam bananu?”

On opet slegne ramenima, osećajući da mu tlo izmiče pod nogama na onaj misteriozan način kao i svaki put kada se uvali u nepriliku uprkos pokušajima da se to ne desi: „A jabuku?”

Od ovog mama već poludi. Mame vode računa o vitaminima, mineralima, skorbutu i svim tegobama. Tate, u većini slučajeva, to ne rade. Tate funkcionišu na osnovu savršeno jednostavne logike da većina dece u razvijenom svetu ne umire od gladi. Oni takođe funkcionišu po logici da to, budući da se ne čuje često na vestima o velikom broju dece koja umiru od gladi u njihovom kvartu ili gradu, jednostavno znači da se ni ne dešava.

Svesno ili nesvesno, tate funkcionišu na osnovu logike da gladna deca jedu. Tate isto tako smatraju da ako ne pojedesh ručak, neće ti se ništa strašno desiti.

Naravno, suprotno ovome stoji činjenica da tate umeju da budu i pravi idioti. Oni znaju da daju deci slatkiše tik pred ručak čime će im napuniti stomacić dovoljno dugo da neće da jedu ništa drugo, a isto tako rade i druge nemoguće stvari, kao na primer, dozvole deci da pojedu desert, iako nisu pojela ručak. Nemojte me pogrešno shvatiti: nemojte biti previše kao

tate, jer tate umeju da budu idioti. Ali što se tiče opuštenog stava prema jelu – to svakako pokušajte.

Tri zlatna pravila o hranjenju dece

Želite li da rešite bezmalo svaki problem oko hranjenja kod bilo kod malog deteta, imajte na umu sledeća tri zlatna pravila:

1. Gladna deca jedu.
2. Treba, otprilike, dvadeset „bljak” zalogaja da dobijete jedan „mljac”.
3. Naučite decu da slušaju svoj stomak, a ne da gledaju u tanjir.

Gladna deca jedu

Probirljiva i sita deca neće da jedu. Ovo je jedna od velikih životnih istina. Srećom po nas, postoji još jedna velika životna istina – gladna deca *hoće* da jedu. Kada organizam sagori svu energiju iz rezervi, stomak počinje da šalje poruke u mozak. One u početku kreću kao učtivi predlozi, ali uskoro prerastaju u očajničke potrebe, zatim u izričite zahteve i na kraju, u gromoglasno krčanje.

Postoji samo jedna stvar koja će probirljivu decu naterati da jedu, a to je glad. Što je fantastično, jer vi baš ništa ne morate da uradite da dete ogladni. Naprotiv, potrebno je samo da čekate. Čekanje rešava oko devedeset osam odsto problema s jelom kod male dece.

Verovatno je istina da konja možete odvesti do vode, ali ga ne možete naterati da pije. Međutim, jednako je tačno da na kraju svaki konj ožedni. Ubrzo pošto konj pije, želeće verovatno i da jede.

Žedni konji piju.

Gladna deca jedu.

To vam je najbitnije što treba da znate.

Pravilo „na dvadeset bljak zalogaja dolazi jedan mljac”

Ako želite da vaš mališan konačno kaže „Mljac, kupus”, morate biti spremni da prvo stoički izdržite oko dvadeset doza „bljak, kupus”. Ovo nije neka moja izmišljotina, to tvrde mudre glave posle mnogih izučavanja ponašanja dece tokom hranjenja. U proseku je potrebno da dete izložite novoj vrsti hrane sedamnaest do dvadeset puta pre nego što će je okusiti. Dvadeset bljak zalogaja, pa jedan mljac.

Dakle, princip s malom decom jeste višestruko nepovezano izlaganje nečemu. Želite li da vam dete proba nešto novo, morate se pripremiti da čekate. I mada nam deluje kao greh od Boga u ovakvim vremenima kada stalno vidimo slike izgladnelih u Africi, takođe morate biti spremni i da ćete nešto hrane i baciti. Ako zbog toga imate veliku grižu savesti, onda nazovite „World Vision” i sponzorirate neko dete. U oba slučaja se morate suočiti s činjenicom da ćete neko vreme bacati hranu.

Novo jelo se detetu prikazuje mnogo puta i bez zahteva da ga pojede. Čudno zvuči, ali broj pokušaja nekako uvek ispadne oko dvadeset.

Izuzetno je važno, nikako ne treba da terate dete da jede, jer ćete na taj način kod njega sigurno izazvati otpor prema jelu. Ako vi gurate, dete će vas, takođe, gurnuti. Kad se to dogodi, pravilo od „dvadeset bljakova” pada u vodu, te broj postaje nepojmljivo velik. Nikako ne treba da terate dete da pojede bilo šta. Mnogo je razloga zbog čega je to loše, o njima ću opširnije govoriti u sledećem poglavlju, ali jedan od njih je činjenica što taj način jednostavno ne funkcioniše. Ako hoćete

da mali Ted zamrzi šargarepu, svakako mu je gurnite u usta na silu dok on vrišti buneći se protiv nje.

Naučite decu da slušaju svoj stomak, a ne da gledaju u tanjir

Upitajte nekog ko ima višak kilograma kada prestaje da jede, kladim se da će odgovor biti *kada je tanjir prazan*. Ako pitate nekog ko je vitak kada on prestaje da jede, kladim se da će reći *kada je sit*.

Ljudi bez viška kilograma često ostave koji zalogaj na tanjiru, dok se ljudima s viškom kilograma, to retko desi.

Razlika između imanja ili nemanja viška kilograma uglavnom se svodi na to da li obraćate pažnju na ono što vidite ili na signale koje vam organizam šalje. Jedni vide hranu i jednostavno *moraju* da je pojedu; drugi vide hranu i ne jedu je, jer *ne osećaju* glad.

Gojaznost kod dece se širi kao epidemija. Ovo je prva generacija dece od koje se očekuje da umru pre svojih roditelja. Postoje brojni razlozi za to: mnogo više sedenja, više kalorija u hrani, lenji roditelji koji ne mogu da se nateraju da za svoju decu skuvaju čestitu hranu i silna ponuda termički obrađenog đubreta na skoro svakom ćošku.

Zašto imamo sve više obolelih od raka, dijabetesa i srčanih oboljenja? Zato što jedemo previše, i ne samo to, već – da stvar bude gora – previše jedemo obrađene hrane.

Zato je od životne važnosti da naučimo decu kako da se pravilno hrane. Pri tome ne mislim na upotrebu viljuške i noža i da se ne pljuje i ne mljacka – mislim na pravilnu ishranu – na odgovarajuća jela u odgovarajućim količinama. Tone knjiga su napisane o tome šta deca treba da jedu, zato o tome sada neću govoriti.

Nije problem ni jesti odgovarajuću količinu hrane. Izmišljeni su veoma dobri sistemi kojima možemo da ograničimo unos hrane, a da istovremeno iz hrane dobijemo sve što nam treba. Međutim, godine i iskustvo mogu sve da pokvare. Ako posmatrate decu na nekoj rođendanskoj žurci, uočićete nešto zanimljivo: mlađa deca slatkiše obično jedu manje nego starija. Mlađa deca jedu slatkiše dok im stomacić ne javi da je sit i onda prestanu. Starija deca imaju tendenciju da jedu više slatkiša, jer su naučila da prenebregnu signale iz stomaka i da se više usredsrede na ono što vide ispred sebe. Isto tako je tačno da deca više jedu ako gledaju televiziju – opet zbog toga što se fokusiraju više na spoljne slike nego na unutrašnje signale.

Sušтина svega ovoga jeste da nikada ne treba da terate decu da pojedu sve iz tanjira. Kažite im: „Ne moraš da pojedeš sve, jedi dok ti stomak ne kaže da je pun.” Isto tako, treba deci naglasiti da kada završe obrok, neće biti druge hrane do sledećeg obroka, pa je bolje da sada budu siti da bi izdržali to vreme – ali nemojte ih terati da pojedu sve.

Ako silite decu da sve pojedu, namećete im problem s viškom kilograma (kasnije u životu).

U našoj kući, naši sinovi sami odluče kada su dovoljno jeli. To ne znači da na pola obroka ustanu od stola i odlaze da se igraju. Ako si završio, sačekaj dok i ostali ne završe, pa onda možeš u igru. Vreme obroka je vreme za porodicu i to je veoma važan deo dnevnog rasporeda, a ne kratka stanka da se preza-logaji i trči dalje. Jedino što moraju, to je da popiju punu čašu mleka. Mleko se mora popiti do kraja. Oko toga nema pregovora. Ne вреди im da histerišu. Ne вреди im da štrajkuju. Ništa im ne вреди. Moraju da popiju mleko i onda mogu da idu na igranje.

Njihovoj majci je s vremena na vreme bilo teško da se izbori s njima. Naš mlađi sin ponekad jede kao anoreksični vrbac. Nekad nešto zagriže i to je doslovce sve – samo zalogajčić nečega. Moj stav, kao tate, uvek je bio da će od toga biti glad-

niji kod sledećeg obroka. Nije zaradio skorbut. Niko nije zvao iz Afrike da ponudi da ga sponzoriše za dolar dnevno.

Gladna deca jedu. I on jede kad je gladan. Prolazi kroz faze kada jedva da nešto okusi, do druge krajnosti kada jede poput nekog Vikinga koji je tek stigao iz hajdučije. Ali znamo da je naučio da se jede kada ti stomak kaže da je prazan, a prestaneš da jedeš kada ti kaže da su zalihe popunjene do sledeće isporuke.

Kakav god da bude u životu – a ja imam nekoliko ideja o tome, mada za njegovu sirotu majku nisu sve baš umirujuće – siguran sam da debeo nikad neće biti.

Kako rešiti problem sa Stivenom

Vratimo se dečkiću koji neće da jede povrće. Prvo i pre svega, mora da se oslobodi zavisnosti od mleka. Stiven kao da je nosio majmuna mlekopiju na leđima, koji je beo i potiče od krave. Problem s bočicom mleka pre jela bio je u tome što bi ga mleko previše zasitilo. Kako da dete unese bilo šta drugo ako mu je stomak pun mleka?!

„Ali napraviće nam čitav cirkus ako ne dobije svoje mleko”, rekla je Karen.

Klimnuo sam. „Naravno da hoće.”

Činilo se da očekuje kako ću još nešto reći o problemu s mlekom. Ja sam samo slegao ramenima.

„Uh!” – uzdahnula je. „U redu.”

„Put do spasenja u ovom slučaju posut je suzama”, rekoh. „Moj vam je savet da hrabro krenete.”

Karen i Pedi su se pogledali.

„Sledeća stavka – ukinite nutkanje višestrukog izbora jela tokom obroka. Od sada se jede ono što je na stolu ili se uopšte ne jede. Znam da možda deluje malo grubo, ali morate vero-

vati činjenici da gladna deca jedu. Kada Stiven bude gladan i on će jesti. Samo treba strpljivo da sačekate.”

„A šta ako danima ne bude hteo da jede?” – pitala je Karen istupajući s najgorim mogućim scenarijom, kao da je to očigledna tačka odakle treba početi.

„Kao prvo, to je prilično nemoguće, a drugo, bacite kocku malo dalje. Možete se sasvim bezbedno osloniti na taktiku da mu prvo date ono što voli, a novu namirnicu stavite kao prilog. I ne zaboravite”, rekoh, „koliko puta morate da servirate novu hranu dok je ne prihvati?”

„Oko dvadeset puta”, rekao je Pedi.

„Dobar broj. Morate biti spremni na toliko. Servirajte šta-piće šargarepe bar dvadeset puta bez ikakve nade da će ih i pogledati. Nemojte ga terati da ih jede, samo ih stavite na tanjir i pustite da njegova znatiželja odradi svoje. U redu?”

Oboje su poslušno klimnuli glavom.

„U redu. Sledeći korak je da želimo da odigramo stratešku igru što se hrane tiče. Treba da uvedete voće i povrće kao igračke.”

Karen me pogleda zbunjeno. „Hoćete da kažete...?”

„Hoću da kažem da treba da zajedno s njim zgnječite bananu prstima. Treba da kotrljate pomorandže po podu. Treba da sakrijete lice iza glavice zelene salate i da skrivate ruže brokolija iza listova salate.”

Oboje su se nasmejali, u trenutku shvativši o čemu pričam. „Znači treba da ga naučimo da o voću i povrću razmišlja kao o zabavnim stvarčicama, a ne o nečemu što isprovocira svađu”, rekao je Pedi.

„Upravo tako. Treba i da mu čitate priče o hrani; ne stalno, ali da ih povremeno ubacite među druge priče.”

„Znači, to bi bilo to”, reče Karen. „Ponuditi manji izbor, ukinuti mleko pre obroka i hranu učiniti zabavnom.”

Klimnuo sam potvrdno. „Tako je.”

„Deluje sasvim jednostavno”, rekla je.

„Da.”

Dok su odlazili, predao sam Karen jednu zalepljenu kovertu. „Otvorite ovo u slučaju krizne situacije”, uputio sam je.

„Šta je to?” – pitala je.

„Uputstva po kojima treba da postupite čim se prvi put zabrinete što nije ništa jeo za ručak. Pozovite me ako se zaglibite.”

Mesec dana kasnije, pošto se nisu javili, pozvao sam Karen da vidim kako se stvari odvijaju.

„Ooo!” – rekla je kad sam se javio. „Vi ste!”

Ovakav početak mi nije obećavao ništa dobro.

„Kako stoje stvari?” – pitao sam.

„Imali smo prave noćne more”, počela je. „Prvo veče je vrištao dvadeset minuta tražeći mleko i onda je odbio da bilo šta jede.”

Napravio sam neku grimasu na drugom kraju telefonske veze. „Stvarno?”

„Da”, rekla je. „Vrištao je kao nesvet!”

„Šta ste onda uradili?”

„Luda glava: uradila sam ono što ste rekli.”

„Pravili ste se da nije ništa i držali se svog oružja?”

„Da.”

„Dobro je”, rekao sam s posebnim naglaskom. „I...?”

„I onda se navikao na takvo ponašanje. Urlao je kao da ga živog deru. Svaki put kad smo seli da jedemo, pomislila sam da će se raspasti od plača.”

„A voće i povrće?”

Smejala se. „Uglavnom ih je pobacao na pod.”

„Razumem”. Ponovo sam napravio onu grimasu. Bio sam uveren po tonu njenog glasa da je odustala od mog plana i vratila se starim navikama. Sada će mene spominjati nekom drugom terapeutu kako nisam uspeo da im pomognem. „Želite li da zakažemo neki termin pa da još malo poradimo na problemu?”

„Ne.”

Hmmm.

„Doo-bro. I šta ćemo dalje?”

Nasmejala se, primetio sam kako joj glas mekša. „Danas smo probali šargarepu.”

Obazrivo sam se nasmešio. „Bravo, čestitam.”

„Ne samo to, nego smo otkrili da volimo i banane i grožđe.”

„Ne šalite se?”

„Ne. Nismo odstupali od plana, kako ste i rekli i neko vreme je bilo užasno, ali onda je malo po malo počeo da jede nove namirnice.”

„Fantastično. Šta mislite, šta je dovelo do toga?”

„Mislim da su bila dva faktora. Prvi, što nismo odustajali i što mu nismo nutkali osamnaest različitih jela, a drugi je što su igre s hranom zaista puno pomogle. Mada, moram da priznam, i dalje više gnječimo banana nego što pojedemo.”

Nasmejao sam se. „Pozovite me ako i u tridesetoj to bude i dalje radio.”

Obećala je da hoće, sigurno.

(I ako ste se kojim slučajem zapitali, u koverti je bio jedan list papira s jednom jedinom rečenicom: *Gladna deca jedu.*)

KAKO MALU DECU NATERATI DA JEDU

Zapamtite ova tri zlatna pravila:

1. Gladna deca jedu.
2. Na dvadeset „bljak” zalogaja dolazi jedan „mljac”.
3. Naučite decu da slušaju svoj stomak, a ne da gledaju u tanjir.

Nemojte im nuditi veliki izbor jela.

Nemojte im davati mleko i slatke grickalice pre obroka.

Igrajte se namirnicama, učinite ih zabavnim.

11

PROŽDRLJIVCI POMFRITA I SLADOLEDA OD PASIRANOG GRAŠKA

PODACI O NOVOM SLUČAJU

Podaci o porodici	Dajana (33) i Kevin (33), Džouzi (9) i Tajler (7)
Opis problema	Džouzi i Tajler ništa neće da jedu osim pomfrita i nešto što nazivaju „sladoledom od pasiranog graška”. Odbijaju čak i da okuse bilo šta drugo. Roditelji se raspadaju zbog toga.
Napomene	Pirati za sladoled.

Kada čujete za decu koja hoće da jedu samo „sladoled od pasiranog graška”, dobijete neodoljivu želju da ih vidite. Znatiželja bi vas, u ovakvim slučajevima, izjedala do smrti ako je ne biste zadovoljili. Da nisam video ove klince svojim očima, otišao bih u grob pitajući se šta je sladoled od pasiranog graška.

„Pa dobro, šta je sladoled od pasiranog graška?” – bilo je prvo pitanje koje sam im postavio. Ispostavilo se da to baš i nije bio mudar potez.

Namrštili su se oboje i pogledali u Dajanu, svoju majku, kojoj je bilo veoma neprijatno pa se blago zarumenela, a Kevin, njihov tata, bio je sprečen da dođe na razgovor, jer nije mogao da dobije slobodan dan na radnom mestu.

Naravno, u istom trenutku sam razumeo šta je sladoled od pasiranog graška. To je bio trik kojim je mama promućurno prevarila decu da jedu povrće – umutila je pire od graška u sladoled. Tog istog sekunda sam shvatio da sam verovatno upropastio njen jedini način da natera decu da pojedu bilo šta zeleno.

Osećao sam se kao da sedim u nekoj istočnonemačkoj kafeteriji negde 1976. i da sam upravo veoma glasno upitao tipa do mene: „I šta kažeš, otkad radiš za CIA-u?”

Dođavola!

Sad ću morati da nateram ove klince da jedu zeleniš, jer sam upravo do daske uprskao jedinu moguću varijantu.

„Sladoled od pasiranog graška?” – pitala je Džouzi, gledajući svoju majku. „Šta je to?”

„To je šala”, rekao sam hvatajući se za slamku da spasem situaciju. „Šta je sladoled od pasiranog graška?”

Džouzi mi uputi sumnjičav pogled. „Ne znam: šta je sladoled od pasiranog graška?”

Očajnički sam pokušavao da stvar okrenem na šalu. „Zeleno”, rekoh, hvatajući se za prvu reč koja mi je pala na pamet i razvukao osmeh, valjda, najneiskreniji na svetu.

Vladala je mrtva tišina kao da je uragan prošao kroz sobu.

„Uopšte nije smešno”, primetila je Džouzi neprijatnim glasom. Neka deca imaju devet godina, a izgledaju kao da pune četrnaest. Ona je bila jedna od njih. Pametna, izražajnog govora i već poseduje onaj adolescentski prezir.

Slegnuo sam ramenima. „Znam, radim na istraživanju nekog novog materijala. Šta je, deco, vaš problem s hranom?”

„Ne volimo je”, rekla je.

„Kako... baš *nikakvu* hranu?”

„Volimo pomfrit”, procvrkutao je Tajler ne bi li nam pomogao.

„I?” – pitao sam.

„I sladoled”, rekla je Džouzi, uputivši majci jedan sumnjičav pogled.

Dajana je, s njene strane, uputila meni jedan pogled.

Kako ti pogledi varniče, još će neko izgubiti jedno oko.

„Ovi klinци jedu samo pomfrit i sladoled?”

Klimnula je. „Tako je.”

„I to je sve?”

„Nažalost, jeste.”

Pogledao sam Džouzi. „Ni zelenu salatu? Ni brokoli? Šargarepu? Pasulj? Ni tikvice... povrće s najsmješnijim nazivom na svetu? Sigurno da makar tikvice jedete.”

Tajler se smejao, ali me je Džouzi potpuno ignorisala. „Mama?” – pitala je, a ja sam joj u glasu nazirao tiho brundanje kamiona koji se približava.

„Molim, Džouzi?”

„Zašto mi uvek jedemo *zeleni* sladoled?”

Jedva sam se uzdržao da ne počnem da se grčim.

„Zato što je s ukusom limete”, odgovori Dajana, mada su svi osim jadnog malog Tajlera osetili da tu nešto smrdi.

Tog momenta sam shvatio da ceo trik sa sladoledom od pasiranog graška više neće proći. Ta vrata su se zauvek zatvorila. Što možda i nije loše. Švercovanje graška u sladoled ne može da funkcioniše na duge staze, koliko god vi to želeli. Džouzi više u životu neće pojesti zeleni sladoled, a potrudiće se da ga ni Tajler ne okusi ni slučajno. Više nije bilo šta da se izgubi – sve su nade potonule s mojim prvim izlaskom na scenu.

U ovakvim trenucima, kada sami sebi popreko ugazite cipelom u usta, uvek mislim da je bolje ubaciti i ostatak noge,

tek toliko da se svetu pokaže da vas nije strah. Do tada sam već dovoljno uprskao stvar, pa zašto je onda ne gurnem niz laticu?

„Možda je zelen od svog onog graška što vaša mama stavlja u njega”, nabacio sam.

Džouzi je pogledala majku; čak je i Tajler delovao zbunjeno. „Je li to istina?” – upitala ju je.

Dajana me je pogledala. Uputio sam joj pogled zvani „izvini, nisam hteo da ti otkrijem fintu, ali sad moraš da kažeš istinu”. Mora da je shvatila makar deo toga, jer je upravo to i uradila. „Pa, morala sam nekako da vas nateram da pojedete neko povrće.”

„Jaaooo, bljaaak!” – zavijala je Džouzi. „U životu više neću jesti sladoled.”

„I to je napredak”, rekla je Dajana, koja baš nije bila uverena u to.

Tajler je sedeo mršteći se. „Kupila si sladoled od graška?”

„Neee, tupane”, prasnu Džouzi, „sama je stavljala grašak u sladoled!”

Tajler se još više namrštio. „Odvratno!”

„Kako to da vi ne jedete nikakvo povrće?” – pitao sam, smatrajući da je sada najpogodniji trenutak da ispitam stvar.

„Zato što je odvratnog ukusa”, rekla je Džouzi.

„Koje povrće?”

„Sve.”

„Sve povrće? Probala si sve moguće vrste povrća i *niti jedno* ti se ne dopada?”

Nabrala je nos. „Ja ih ni ne probam.”

„Otkud onda znaš da imaju odvratan ukus ako ih nisi ni okusila?”

„Vidi se na prvi pogled. Slinici su zeleni – je l' biste njih pojeli?”

„Neki ljudi ih jedu”, rekoah. „I žabe su zelene, a Francuzi ih jedu sto godina.”

Tajler se nasmejao. „Možda bismo mogli da probamo sladoled od slinaca!” – rekao je.

Dopadao mi se Tajler. „Misliš da bi bio gladak ili bi imao lepljive gromuljice?” – pitao sam ga. Ponovo se smejaao.

„Deco, hoćete malo da se izgubite da bih ja mogao da pričam s vašom mamom?” – zamolio sam ih, želeći da taj deo razgovora malo zanemarim, mada na pomalo ružan način.

Poslušno su izašli.

„Izvinite me zbog ovog”, rekao sam Dajani. „Izgleda da je to sa sladoledom sada propala stvar.”

„Šta sad da radim?” – pitala me je s prizvukom blagog očajanja. „To je bio jedini način na koji sam mogla da im uvalim bilo kakvo povrće. Neće da probaju ništa što iole liči na povrće.”

„Jedu li voće?”

„Samo jabuke ponekad, pa moram da ih oljuštim i izvadim semenke.”

„Hmmm”, rekoah. „Jasno mi je zbog čega vas to toliko brine. Ispričajte mi kako je problem počeo.”

Ispostavilo se da su „sisonacisti” i ovde imali svog udela. Dajana je na početku imala poteškoća u dojenju Džouzi, pa je mala veoma teško dobijala na težini. „Strahovala sam od svake druge vrste hrane”, pričala je Dajana. „Želela sam da je dojim, da uzme bar malo mleka, ali nisam ga imala dovoljno i osećala sam se tako beskorisno i glupo.”

Time je nastao ustaljen problem, te je dojenje postalo neprekidna mora za Dajanu. Posledica toga je želja da deca bilo šta pojedu.

Prošla je kroz čitavu proceduru nutkanja raznovrsnih jela Džouzi i Tajleru. Kada je Džouzi krenula u školu, sve je potpuno izmaklo kontroli.

Vreme obroka postalo je prvoklasan cirkus – mali ljudi su diktirali šta će se jesti. Nije trebalo mnogo vremena, a mama se već našla u situaciji da pribegava pasiranju graška i muti ga u sladoled.

Ako im dozvolite, deca će vas naterati za tili čas da dubite na trepavicama. Pasiranje graška u sladoled usred noći ne radi niko drugi osim pomahnitale osobe.

„Dakle”, rekao sam pošto je majka lepo ispričala redosled događaja, „hoćemo li da rešimo ovaj problem?”

Dajana klimnu glavom. „Hoćemo, molim vas.”

Duboko sam uzdahnuo: „Davne 1972. godine avion jednog fudbalskog tima srušio se duboko u Andima...”

Kako su kola krenula nizbrdo

Već znate šta hoću da kažem, zar ne? Utvrdili smo da je strah od hranjenja bio pokretač celog problema i zbog toga se Dajana potpuno izmestila iz realnog, racionalnog sveta. Sve je učinila samo da bi decu naterala da jedu i naravno, deca su uradila ono što klinci normalno rade: stvorila su svoja potpuno suluda pravila. Pomfrit i sladoled.

Ne možete ih kriviti: njihov zadatak i jeste da budu luckasti. A *naš* je zadatak da te njihove luckaste izmišljotine kanališemo i da se makar pretvaramo da smo razložni kao ostali.

Džouzi i Tajler rekoše da ne vole povrće, ali to nije tačno. Oni nisu ni znali da li ga vole, jer ga nisu ni probali.

Prošao sam skoro ceo svoj period adolescencije u potpunosti uveren da mrzim rabarbaru. Uljudno sam je godinama odbijao čvrsto uveren da nije za mene. I onda sam je jednom stvarno probao. Ne sećam se više ni zbog čega niti gde, ali znam

da sam je sigurno probao, jer negde oko svoje šesnaeste sam otkrio da ja u stvari *volim* rabarbaru. Krivio sam svoju ludu glavu zbog svih onih godina propuštene rabarbare i od tada uživam u njoj kad god mi se pruži prilika.

Džouzi i Tajler nisu mrzeli zeleniš – oni su samo imali predrasude o povrću.

Dakle, preostalo nam je jedino da taj stav promenimo.

Jelo ne mora da predstavlja stres

Mnoštvo toga u vezi s vaspitanjem dece je skoro neizbežno stresno. Loše ponašanje može predstavljati stres. Nedostatak sna može biti stres. Početak škole može biti stres.

Jelo ne mora biti stres.

Kao što sam već ranije napomenuo, jelo je problem koji se sam po sebi rešava. Treba samo da sačekate, biće možda koja suza ili nekoliko pobuna, ali treba samo biti istrajan u svojoj nameri. Žalijeće se, ali će i jesti.

Najjednostavniji način da ne doživite stres je da prosto ne dozvolite da vam se desi.

Morate stalno imati na umu da gladni ljudi jedu. Ako meni ne verujete, pročitajte knjigu Pirsu Pola Rida* o fudbalerima koji su se srušili u Andima. Ako je ikada postojao jasniji dokaz da gladni ljudi jedu, to je definitivno ta priča.

Ako ne želite da se stresirate oko hranjenja dece, nemojte.

Ima još jedan način razmišljanja u vezi s ovim: ako biste namerili da izgladnjujete svoju decu i rekli im da ne smeju jesti salatu od piletine koju im servirate za ručak (molim vas da me ne shvatite pogrešno, ne predlažem izgladnjivanje dece kao vas-

* Piers Paul Read: *Alive*. Snimljen je i istoimeni film na osnovu istinitih događaja, čiji je naslov kod nas preveden kao *Preživeli* (1993). – prim. prev.

pitnu meru), šta mislite koliko bi smršali pre nego što bi vam se suprotstaviti i početi da jedu? Šta mislite, koliko dugo bi sedeli poslušno gladujući, pre nego što smisle da je bolje da vas ne poslušaju i pojedu tu salatu od piletine nego da umru od gladi?

Ako biste hteli da im zabranite da jedu, šta mislite koliko dugo bi izdržali?

Kladim se da ne bi jako dugo.

Kako nahraniti Džouzi i Tajlera

„Dobro, Dajana, hoćemo li da dovedemo klince u red?“ – pitao sam je.

Klimnula je. „Ako mislite da je moguće.“

Nasmejao sam se: „Sve je moguće.“

„Šta treba da radim?“

„Ništa posebno: izbacite pomfrit iz kuće i odbijte da ga pravite bar godinu dana.“

Dajani je otpala vilica. „Šalite se!“

Odmahnuo sam glavom. „Nikako. Pogledajte“, rekoah, pokazujući na sebe, „ovo je moj ozbiljan izraz lica.“ Ućutao sam i nabacio ozbiljan izraz lica. „A ovo je“, rekao sam ponovo pokazujući na sebe „ovo je moj šaljivi izraz.“ Ukrstio sam očima. „Kad sam rekao da pobacate sav pomfrit, imao sam ozbiljan izraz lica: evo, ovakav.“ Ponovo sam se uozbiljio da bih naglasio poentu. „Vidite?“

„Ali šta će jesti?“

Slegao sam ramenima. „Od ove tačke postoje dve mogućnosti. Prva je da neće jesti ništa. Dobra strana toga, ako imate malo sreće, što će Bob Geldof pomisliti da je kod vas zavladao glad i napraviće koncert za vas u vašem dvorištu i pozvaće

Bona i Pink Flojdoyce. Druga mogućnost je – i moram priznati da mi je ova nešto izglednija – da će deca jesti šta im date.”

„Ali to sam već pokušala”, rekla je (s iskorakom van pame ti na putu ka zemlji Ludoviji), „i uopšte nije pomoglo.”

„Znam”, rekoh. „Rekli ste mi. Osim što ste povrće stavili kao prilog i što ste popustili kada su odbili da jedu sve što va lja.”

„Ali neće hteti ništa da jedu, znam da neće.”

„Ako izbacite sav pomfrit i godinu dana im ništa drugo ne ponudite osim zdrave hrane, garantujem vam da neće izdržati duže od dvadeset četiri sata, a da ne pojedu ništa.”

„Tek tako, hladno da to uradim?”

„Hladno, toplo, mlako, uradite kako god želite. Ali izba cite pomfrit.”

Dajana se povuče u svojoj stolici do naslona i poče da bri ne. „To mi je suviše grubo”, reče.

„Znam”, rekoh malo mekšim tonom, „ali ako hoćete da vam deca bolje jedu, moraćete da im uskratite lakši put. Ako im ponudite pomfrit, uvek će hteti samo pomfrit. Trenutno su na režimu ishrane koji će ih dovesti do mnogo većih opasnosti: raka debelog creva, gojaznosti i srčanih oboljenja. Ako bi hteli da puše, biste li im dozvolili?”

„Naravno da ne bih.”

„Ovo vam je isto to”, rekao sam. „Loša ishrana ubija.”

Nisam hteo da je plašim, govorio sam istinu.

Klimnula je glavom. „Naravno da ste sasvim u pravu.” Uzdahnula je duboko. „Uradiću to; nema više pomfrita.”

„Odlično. Hajdete sada zajedno da napravimo plan.”

Zajedno smo razradili jelovnik za decu. Umesto uobičajenog slatkog smeća od pahuljica, stavili smo zdravije žitarice, tost od integralnog hleba i sok od pomorandže. Ručak se sa-

stojao od različitih sendviča, pakovane zdrave hrane i raznovrsnog voća. Kuvani obrok je najveći izazov.

„Poenta je u tome da promene svoj pogled na hranu”, objasnio sam. „Trebaju ih naterati da zeleniš gledaju u drugačijem svetlu.”

„Ali kako ja to da izvedem?” – pitala je Dajana.

„Tu nastupa vaša kreativnost”, rekoše. „Jedan od najlakših načina je da ih uključite u pripremanje jela. Neka kuvanje postane zabava za njih. Naučite ih kako da naprave salatu i neki jednostavan preliv. Naučite ih kako se marinira piletina. Izaberite recepte koji su egzotični i zanimljivi. Nabodite komade namirnica i ispecite ih na roštilju. Napravite logorsku vatru u dvorištu i kuvajte kao kauboji.”

Dajana je klimala glavom – imala je onaj daleki pogled majke koja već kuje lukav plan. „Jasno mi je”, rekla je. „Znači, da radimo s hranom ono što će ih animirati umesto da dižu nos zbog jela?”

„Apsolutno! Mada, istina je da čak i ako samo ukinete nezdravu hranu i servirate zdravu, oni bi sigurno popustili i počeli da jedu. Ovako ćete im vremenom promeniti celokupan odnos prema hrani, plus ih još usput i učiti o različitim namirnicama koje treba da jedu kako bi bili zdravi.”

Video sam da se Dajani sasvim dopala ova ideja. Posle dugih godina muke s hranom, izgledalo je da će zanimljivim pristupom ponovo okusiti slast ručkova bez trzavica.

„U redu”, rekla je, „tako ću uraditi.”

I svaka joj čast! Uradila je. Dajana je otišla kući i to večer, usred glasnih protesta svoje slatke dečice, bacila je u kantu pomfrit do poslednjeg krompirića. Takođe je napunila kantu za smeće slatkim pahuljicama, masnim grickalicama beskorisnih kalorija koje su deca toliko volela.

A što se dece tiče, bila su zaprepašćena. Siguran sam da je Džouzi posumnjala da joj je majka skrenula s uma.

To veče su oboje odbili da večeraju (na brzinu pripremljene špagete) i otišli su u krevet gladni. Dajana se brinula zbog toga, ali se držala svog oružja. Sledeće jutro im je dala zdrave žitarice, tost od integralnog hleba, sok od pomorandže, a oni su priredili politički protest. Džouzi je bila nezadovoljna. Tajler je pojeo malo tosta. Situacija ni to veče nije bila bolja – usledili su novi protesti i vrlo malo jela.

Krajem prve nedelje pokazao se blagi napredak. Oboje su jeli, ali ne baš mnogo. U napadu nervoze Dajana ih je petog dana odvela lekaru. Doktor je rekao, mada sigurno na medicinski mnogo prikladniji način: „Ništa im ne fali.”

Do kraja prvog meseca, oboje su jeli nešto veće količine. U nedostatku pomfrita i sladoleda od pasiranog graška nisu imali drugog izbora nego da prihvate nov režim.

Dajana je s njima izvodila nekoliko kreativnih aktivnosti kako bi im hrana postala zanimljivija. Uvela je da svako veče svi na neki svoj mali način pomažu oko pripremanja večere. Za divno čudo, vremenom se kod Džouzi razvila prava strast za kuvanjem. Dajana je kupila nove knjige s receptima i rekla deci da mogu, na smenu, da odaberu koja jela žele. Jedini uslov je bio da i oni učestvuju u pripremanju obroka. Takođe je uvela nedeljno takmičenje za „najneobičnije povrće na svetu” pri čemu onaj koji izabere i pojede najneobičnije povrće, koje nađe u samoposluzi, dobija dvostruku kartu za bioskop. Iako je akcija malo teže krenula, kasnije su se, najblaže rečeno, rasplamsale strasti. Na kraju je Dajana morala da vodi decu u azijsku piljarnicu budući da je potražnja za sve egzotičnijim povrćem prevazišla ponudu samoposluge u njihovom kvartu.

Nakon šest meseci kuća im je bila sasvim drugačija. Voće i povrće postali su deo kućnog pejzaža. Šta više, egzotična jela su zavoleli eksponencijalnom brzinom.

„Večeras Džouzi pravi suši”, rekla je Dajana kada sam poslednji put razgovarao s njom.

„Svaka čast!”

„Baš tako”, rekla je . „Nikad ne bih pomislila da je i to moguće, ali eto, ipak jeste.”

„Vidite da jeste.”

„I što je takođe dobro, primetila sam i promene u njihovom ponašanju.”

„U kom smislu?”

„Oboje su mnogo smireniji, nisu toliko plahi i emotivni. Čak su se i u školi popravili. Učiteljice kažu da su oboje mirniji na časovima i generalno bolje rade.”

Nasmešio sam se. „Fantastično.”

Ko bi pomislio da se deca osećaju, ponašaju i uče bolje kada više jedu zdraviju hranu, a manje previše obrađene hrane pune beskorisnih kalorija ?

„A što je još neobičnije, iduće nedelje je Tajlerov rođendan, i znate šta je poželeo?”

„Šta?”

„Sladoled od pasiranog graška.”

KAKO NAHRANITI VELIKU DECU

Ponoviću još jednom... ne zaboravite tri zlatna pravila:

1. Gladna deca jedu.
2. Na dvadeset bljak zalogaja dolazi jedan mljac.
3. Naučite decu da slušaju svoj stomak, a ne da gledaju u tanjir.

Nemojte im nuditi da biraju između kvalitetne i nekvalitetne hrane – odmah izbacite nekvalitetnu. Jedini izbor neka ostane dobra hrana: ili to, ili glad.

Zainteresujte ih za namirnice – izmislite kreativne aktivnosti kako da im hrana postane zanimljiva i zabavna.

Iznad svega, uključite decu u pripremanje hrane koju jedu. Ne treba da kuvaju kompletan ručak, ali mogu da naprave salatu ili da mariniraju pile. Više će im prijati ako su i oni učestvovali u pripremi.

MAMINA SLIKA I PRILIKA, TATINA KANTA ZA ĐUBRE

PODACI O NOVOM SLUČAJU

Podaci o porodici	Sandra (43) i Maks (45), Evan (11), Emili (10) i Stiven (8)
Opis problema	Roditelji imaju velikih problema s Emili jer neće da jede. Mama misli da možda ima anoreksiju, da je opsednuta dijetama i mršavošću. Dečaci dobro jedu, s njima nema nikakvih problema osim onih uobičajenih dečaćkih stvari.
Napomene	Debele mačke imaju mršave mačiće?

Bili su besprekorno uredna porodica. Budući da sam ja po prirodi ležeran tip, osetio sam se pomalo neprikladno obučen. Mama je bila u firmiranim stvarima i blještala na sve strane. Emili je nosila raskošnu ružičastu majicu i izbledele farmerke po poslednjoj modi. Tata je izgledao kao bogatun pokušavajući da deluje neobavezno, ali je nastojao, u stvari, da izgleda kao bogatun. Suprotno ženama u porodici, koje su bile relativno mršave, tata je imao struk poput debelog mačka.

„Dakle, šta vas dovodi ovamo?” – upitao sam ih, pomišljajući istovremeno „kladim se da vas je najnoviji model mercedesa dovezao ovamo”.

„Zabrinuti smo zbog Emili”, rekla je Sandra.

Emili je prevrnula očima.

„Šta vas zapravo brine?“

„Opsednuta je dijetama“, rekla je Sandra, „potpuno opsednuta.“

„Uopšte nisam“, promrmljala je Emili.

„Ajde molim te, Emili, kaži istinu“, reče Sandra. „Jesi opsednuta dijetama.“

„Uopšte nisam.“

Sada je Sandra prevrnula očima. „Upravo je u ovome problem. Svaki put kada pokušam da razgovaram s njom o tome, ona mi ovo radi.“

Bilo je nečeg čudnog u načinu na koji su međusobno razgovarali i to mi je smetalo. Svi su bili zaglibljeni u zatvorenom krugu „ja sam u pravu – ti grešiš“, ali bilo je tu još nečega. Nečeg suptilnog, ali se osećalo, kao neka debela nit razmimoilaženja.

„Šta vi mislite o svemu ovome, Makse?“ – upitao sam ga.

Slegnuo je. „Pitanje ishrane je veoma značajno“, rekao je jednoličnim tonom. Zvučao je kao da govori o padu vrednosti akcija na berzi.

Pogledao sam Emili. „Znaš li ti šta to znači?“

Slegnula je.

„To znači da tata misli da je problem velik“, rekoh, a potom sam se ponovo okrenuo njemu. „Da li vi uvek tako razgovarate?“

„Kako?“

„Tako komplikovano.“

Malo se namrštio, bio je iziritiran. „Nisam mislio da je komplikovano.“

Pokazao sam na Emili. „Ona ima deset godina.“

Opet se namrštio. „Znam.“

Ne bih rekao da je znao, ali sam ga pustio na trenutak. „Kada je problem nastao?“ – pitao sam ih.

Sandra je govorila: „Oduvek je bila probirljiva, ali pravi problemi su počeli kada je imala pet godina.”

„Otkud to?”

„Kada je krenula u školu, postala je veoma zahtevna u vezi s garderobom, šta hoće i šta neće da nosi.”

Klimnuo sam, jer adekvatno klimanje psihologa održava priču i nema potrebe za onim bolnim „aha” ili „da, razumem”, ili najgore od svega „Nastavite, molim vas.”

„Uskoro je postala veoma probirljiva i u vezi s hranom, stalno ponavljajući da neće da se ugoji.

Počeo sam da žmirkam. „S pet godina?”

Klimnula je potvrdno. „S pet godina.”

Tu su mi se javile neke misli koje su mi nakostrešile psihološke bodlje. S pet godina deca uglavnom rade ono što vide oko sebe. Oni su tad pravi sunderi. Odakle li joj taj stav da će se ugojiti ako bude jela i da nije zadovoljna svojim izgledom? Iz škole ili od kuće?

„Šta voliš da jedeš?” – upitao sam Emili.

Slegnula je ramenima. „Ništa.”

„Ni čokoladu?”

Nasmešila se podrugljivo, mada više kalorijama nego meni. „Čokolada goji.”

Pogledao sam je. „Sudeći po tvom izgledu, mogla bi da pojedeš čitavu fabriku čokolade, a da i dalje budeš mršava.”

„To joj i ja govorim”, rekla je Sandra. „Žene u našoj porodici jesu sklone gojenju, ali dovoljno je samo paziti. Emili bi mogla da se ugoji bar dve-tri kile, a da i dalje bude vitka.”

Ponovo sam počeo da žmirkam. Odgovorio sam na svoje pitanje: problem ide iz kuće.

„I šta ste učinili kako biste joj pomogli da normalno jede?” – upitao sam.

„Obećala sam, ako se ugoji kilogram, kupiću joj novu šminku”, reče Sandra.

Moje žmirkanje se pretvorilo u grimasu koja se – shvativši da sam preterao – vratila u mrštenje. „U redu. Bilo bi dobro da mi ovde malo porazgovaramo dok Emili pogleda neke časopi-se u čekaonici.”

Kada je devojčica izašla, prvo sam se usredsredio na Sandru. „Jeste li vi zadovoljni svojim izgledom?” – upitao sam je.

„Molim?”

„Da li ste zadovoljni svojim izgledom? Jeste li zadovoljni svojom linijom?”

Nasmejala se pomalo nelagodno. „Ne znam. Valjda. Ne baš, ne u potpunosti.”

„Jeste li sada na dijete?”

Prekrstila je noge, skoro potvrđno. „Samo na umerenoj dijete.”

„Jeste li često na umerenim dijete?”

„Brzo mi se lepe kilogrami ako se ne pazim.”

Pogledao sam je. „Ocenite sebe od jedan do deset”, reko-h.

Tata je sedeo posmatrajući me sa zanimanjem i nasmešio se. Nema veze – on je sledeći.

„Hoćete da kažete...?” – pitala je Sandra zbunjeno.

„Hoću da kažem: ako biste ocenjivali svoju figuru od jedan do deset po ličnom osećaju, koja bi to ocena bila?”

Na trenutak se zamislila. „Šest. Ne... pet. Za neke delovi-ma četiri.”

„Dobro. A vi?” – obratio sam se Maksu.

Nasmejao se poput debelog mačora. „Mislite, kako bih ocenio svoje telo?”

Klimnuo sam: „Da.”

I gle čuda, baš tog trenutka zazvonio mu je mobilni telefon. „Oprostite”, rekao je podižući prst. Nisam mu oprostio, ali već je bio otišao. Posle minut-dva tihog poslovnog razgovora s nekim partnerom na drugom kraju žice, prekinuo je. „Dakle”, reče, „gde smo ono stali?”

„Ocena od jedan do deset?” – rekoh.

Maks je nabacio kez debelog mačora: „Desetka.”

Ko bi rekao?

„Dobro, znači hoćete da devojčica jede više?” – pitao sam Sandru.

Klimnula je. Maks je sedeo s izrazom lica koji je odavao pomešana osećanja zainteresovanosti i dosade.

„Sada me pažljivo slušajte”, rekao sam svojim najprofesionalnijim tonom. „Preporučujem vam da nabavite pola kile kanabisa – ali kvalitetnog, ne one otpatke – i onda oko pola sata pre svakog obroka treba da sednete s Emili dok se ne stondira da jedva gleda.”

Sandra me je zapanjeno gledala kao da imam rogove. Maks je nabrao čelo.

„Tako će”, nastavio sam veselo, „dok joj se sve bubice slegnu, doći vreme da se jede, i ona će pojesti šta god stavite pred nju.”

Pobednički sam se nasmešio. Moj osmeh je govorio *Gledajte me kako sam pametan i mudar*. Kunem se, da sam ispustio iglu, čulo bi se kako odzvanja u tišini koja je usledila.

Kako su kola krenula nizbrdo

Problem je bio u tome što je Emili postupala onako kako su je vaspitavali. A vaspitavali su je tako da ima loše mišljenje o sebi, da traži i preispituje svoje manjkavosti i da preduzima drastične mere. Emili je bila proizvod svog okruženja.

Imala je majku koja je bila žrtva moderne industrije oblikovanja tela i oca koji nije vršio svoju ulogu. Moj utisak je bio da je Maks, nakon što je prvo pozavršavao sve svoje poslove, supruzi i deci davao ono što bi preostalo od njega.

Uloga oca je da obezbedi svoju porodicu. To treba da radimo. Zarađujemo za njih, štitimo ih, dajemo sve od sebe da se dobro osećaju u svojoj koži i pružamo im pozitivno uverenje da će oni, koliko god je ovaj svet zbrkan, uvek imati svoj dom. Uvek će postojati jedna stolica na koju mogu da sednu i uvo koje će da ih sasluša.

Uvek ću biti tu, šta god da ti se desi, ili šta god da uradiš. I znaj da to važi zauvek.

Obezbediti najnoviji model mercedesa je jedna stvar, ali stolica, malo pažnje i jedno uvo je nešto sasvim drugo.

Povrh cele ove zbrke u glavi, Emili je upijala popularnu masovnu kulturu koja je prodirala u njen svet s televizije, interneta, iz časopisa, od drugarica, ali u najvećoj meri iz razgovora u svojoj rođenoj kući da treba da brine o svojoj težini. Emili je vaspitavana da bude zaokupljena svojom težinom i ostavljena da se sama bori s tom konfuzijom. Sandrina preokupacija svojim kilogramima i kilodžulima počela je da truje i njenu kćerku kao i nju samu, dok je Maks sve vreme bio suviše zauzet sklapanjem poslova da bi imao prostora da posveti koji razgovor porodici i da razmisli o tome šta se zapravo dešava.

Najbitniji su međusobni odnosi

Apsolutno nema dileme oko toga da su u vaspitanju dece najvažniji međusobni odnosi. Kvalitet odnosa koji gradite sa svojom decom jedino je i najvažnije o čemu treba da vodite računa. Takođe morate uvek imati na umu da deca oponašaju ono što vide. Ako ste, na primer, srdita osoba, najverovatnije

će vam i deca biti srdita. Oponašanjem velikih oni otkrivaju kakvi treba i oni da budu u svom realnom svetu.

Ako ste opsednuti težinom, ako smatrate da ste predebeli, izvesno je da ćete to preneti i na svoju decu. Moram priznati, nije sve isključivo do roditelja – mnogo toga potiče i iz popularnog kulturološkog okruženja – ali roditelj i te kako može da pogorša situaciju. Deca vas gledaju šta jedete, kada jedete i kako jedete, a veoma rano počnu da vas posmatraju.

Vaš odnos sa samim sobom uticaće na odnos vašeg deteta sa svojom ličnošću.

Mnoge devojčice, i sve više dečaka, bore se s izgledom svog tela. Ovaj problem neće nestati. Ne možete se sakriti od svog tela, niti se praviti da ono nije tu. Ako imate decu, morate ih naučiti da se dobro osećaju u svojoj koži, dakle u svom kako psihološkom tako i fizičkom smislu.

Sreća je, međutim, što ovo ne mora biti veliki problem. Kao i sve ostalo, ključ rešenja je igra.

Kako pomoći Sandri, Maksu, pa čak i Emili

„Ne dolazi u obzir da detetu dam drogu”, rekla je konačno Sandra.

Glumio sam iznenađenje: „Zbog čega?”

Nasmejala se, pomalo nesigurno, otprilike kao kad bi se neko zaglavio u tesnoj prostoriji s nekim za koga nije baš siguran da li je sasvim čist u glavi.

„Zato što je glupo.”

Slegnuo sam ramenima. „Pa šta onda? Vi hoćete da ona jede, zar ne?”

„Pa da, ali...”

Maks se konačno probudio iz svog nezainteresovanog dremeža. „Zato što je ilegalno, i nemamo nameru da našem detetu dajemo drogu.”

Hvala nebesima da se konačno mrdnuo.

Ponovo sam slegnuo ramenima. „U redu, mada je ideja dobra.”

Namrštio se i na licu mu se video bes. „Uopšte nije. Ako je to najbolji savet koji znate da nam date, onda smo očigledno gubili vreme s vama.”

Pogledao sam ga i nasmešio se, popuštajući taman toliko da obavim zadatak. „Znate, ovo je prvi put da ste se uključili u razgovor otkad ste stigli ovamo”, rekao sam, vidno zadovoljan.

Maks se ponovo namrštio. „Pa kad je to što predlažete, obična glupost.”

Odmahnuo sam rukom, „Naravno da jeste.”

„Pa zašto ste onda rekli?”

„Dozvolite mi da vas upitam: pored činjenice da je droga ilegalna, ima li još koji razlog zbog čega ne biste dali Emili kanabis?”

„Zato što je droga štetna.”

Klimao sam potvrdno. „Baš tako. I ne biste uradili ništa što je za nju loše, je l' tako?” Oboje su potvrdno klimali glavom.

„Zašto onda na takav način govorite pred njom o hrani i težini?” – pitao sam Sandru. „A vi, Makse, zašto primete poslovne pozive kada ste došli ovamo da biste pronašli način kako da dete naterate da ponovo normalno jede?”

„Hoćete da kažete da smo za sve krivi *mi*?” – rekla je Sandra uvređenim tonom.

Nisam ni trepnuo. „Delom jeste – možda čak i dobrim delom. Nisam baš siguran koliko je kriv svet oko nas i koliko ste krivi vas dvoje, ali svakako imate značajnog udela.”

Delovali su prilično pokunjeno.

Često se upitam kako je svet uopšte došao do stadijuma u kom niko ni za šta nije kriv. Kako je postao toliko iščašen da je desetogodišnja devojčica mogla da krene putem „poremećaja ishrane”, a da pri tom roditelji misle da oni s tim nemaju nikakve veze?

„Nemojte biti toliko potišteni”, rekoh. „Vi ste joj roditelji. Među vašim zadacima je i da pogrešite. Svi mi omanemo na neki svoj način. I ja sam jednako kriv kao i svi ostali očevi. Caka je u tome da kada brod počinje da gubi kurs, vi treba da preuzmete kormilo. Krivicu treba da osetite samo ako znate da kola kreću nizbrdo, a vi ništa ne činite da ih zaustavite i preusmerite. Vi ne spadate u takve ljude, jer ste oboje došli ovamo da biste popravili stanje. Jesam li u pravu?”

Klimali su glavom.

„U redu. Hoćemo li onda da popravimo situaciju?”

„Da”, rekla je Sandra.

Popravka ovog slučaja zahtevala je dva koraka. Prva stvar koju je trebalo srediti, bilo je pitanje hrane i težine.

„Danas kada dođete kući, morate iz kupatila da iznesete vagu i bacite je u smeće.”

Bilo je očigledno da je ovaj razgovor bio veoma naporan za jadnu Sandru. „Zapravo da je izbacim?” – pitala je.

„Tako je. Vi i Emili ste preterano usredsređeni na te male brojeve. Ona ne mora da se fokusira na cifre i da razmišlja šta li ti sitni brojevi govore o njoj. Ona mora da se usredsredi na zdraviji odnos prema svom telu. Sitni brojevi samo je još više udaljavaju od njenog unutrašnjeg fizičkog fokusa. Otarasite se vage.”

Sandra je klimnula. „U redu.”

„Potom treba da promenite svoj odnos prema hrani, od početka do kraja.”

„Kako to mislite?”

„Mislim da treba da ukinete sve prevarantske dijetete. Atkins* je umro gojazan, a firma mu je propala. Odustanite od dijete. Devedeset i nešto posto ljudi se vrati na svoju polaznu težinu dve godine posle dijetete. Batalite dijetete.”

„A šta da radim?” – pitala je Sandra.

„Vrlo jednostavno. Treba da se hranite zdravo, vežbate i nađete načina da se bolje osećate u svojoj koži. Onda pomozite Emili da se i ona oseća bolje u *svojoj* koži.”

„Deluje sasvim jednostavno kad vi pričate o tome”, reče ona.

„Znam da to ne ide tek tako, ali ima mnogo dobrih izvora informacija. Mogu vam preporučiti dobrog nutricionistu, a i neke knjige koje će vam pomoći. Tajna postizanja odgovarajuće težine je u tome da vam mozak bude gde treba, da jedete kvalitetnu hranu i da vežbate. Ništa vam drugo ne treba.”

Sandra, blago rečeno, nije imala poverenja u ono što govorim, ali ja sam odlučio da joj dam konkretne savete šta da radi.

„A što se vas tiče”, okrenuh se Maksu, „koliko vremena dnevno posvećujete razgovorima s Emili?”

Odmahnuo je glavom. „Verovatno ne onoliko koliko bi bilo potrebno”, odgovorio je.

„Znam kako vam je”, rekao sam. „Nekada je zaista teško pronaći vremena. Ceo dan radite kao konj i kada stignete kući, ništa vam drugo ne prija nego samo da se sručite u fotelju i gledate neku glupost na televiziji. Problem je u tome što imate kćerku kojoj ste potrebni, pa ne možete to sebi da priuštite.

* Tvorac veoma popularne Atkinsove proteinske dijetete bez ugljenih hidrata. – prim. prev.

Morate za svaki dan da odredite vreme koje ćete provesti s njom. Ne mora to da budu čitavi sati, ali mora makar da zna da postojite za nju. Ako ne izgradite jaču vezu s njom, njena adolescencija će vam verovatno postati prava noćna mora.”

Maks je klimao glavom. „Znam, u pravu ste.”

„Bogami jesam u pravu. Imam gomilu diploma iz ovakvih problema!”

Nasmejao se.

„Reći ću vam u čemu je tajna kako da izgradite dobre odnose s namćorastom decom: *postavljajte im pitanja*. Nemojte joj govoriti šta da misli ili kako da se oseća: *pitajte* nju. Naučite je da priča o svojim osećajima. Treba da zna da ćete mirno saslušati šta ima da kaže. Naučite je kako da sama rešava probleme umesto da joj govorite šta da radi. Svaki put kada pomislite da joj nešto kažete, zaustavite se, izbrisite pola od toga i stavite znak pitanja na kraj rečenice.”

Oboje su me slušali pažljivo.

„I poslednji deo ovoga je”, rekoh pokazujući na Maksov struk kao u debeloga mačora, „da treba da se ukrcate na voz ka zdravoj ishrani i fizičkim vežbama. Cela stvar mora postati zajednički porodični poduhvat, u redu?”

On se nasmejao i lupnuo se po stomaku. „Ne bi bilo loše da se i ja malo se uobličim.”

„Možda malo manje okruglo?” – upitao sam smešeći se.

Nasmejao se. „Možda.”

Na njihovo zadovoljstvo, otišli su kući i dobro zasukali rukave. Vaga je završila u kanti za smeće, kako sam im preporučio. Mama je batalila svoje dijete i kupila nekoliko knjiga o zdravoj ishrani. Porodica više nije u žurbi jela svoje obroke, već su seli i zajedno jeli. Svi su jeli isto jelo. Krenuli su u „porodične šetnje” i Emili je postala neka vrsta ličnog trenera svog tate.

Svi su se svojski trudili da ponovo uspostave normalan odnos prema hrani i jedni s drugima. Opsednutost brojevima na vagi zamenili su za vreme koje su provodili zajedno. Nešto od tog vremena su čak provodili u zajedničkom kuvanju. Sandra je jedno veče odvela Emili da gleda majstorije čuvenog kuvara poznatih ličnosti i devojčica je bila oduševljena.

„Čak je i njegovu sliku zalepila na zid”, rekla je Sandra.

Nasmejavao sam se. „Nisam baš na to mislio kada sam rekao da uspostavite bolji odnos prema hrani.”

Emili i dalje nije jela besprekorno, ali je počinjala da razvija zdraviji odnos prema sebi, svom telu i hrani. Što je još lepše, razgovarala je s mamom i tatom. Ponovo su bili porodica, a ne gomila poznanika koji se većito raspravljaju oko unosa kalorija.

ISHRANA, FIGURA I PROBLEMI

Kao prvo, ne zaboravite da je vaš najvažniji zadatak kao roditelja da negujete čvrst odnos sa svojom decom.

Isto tako, nemojte zaboraviti da će vaša deca od vas pokupiti mnoge stavove i uverenja o svakojakim pitanjima, uključujući tu i hranu i figuru tela.

Ako ne želite da vam deca imaju problema s jelom, prvo sebe dovedite u red.

Ako imate kćerke, pa čak i ako imate sinove, u kući vam nije mesto da sprovodite drastične dijete. Nemojte deci davati primer o opsednutosti kalorijama. Svet oko njih će učiniti svoje – ne morate još i vi doprinositi tome.

Učite decu da jedu zdravu hranu – da slušaju svoj stomak, a ne da gledaju u tanjir – i da budu zadovoljni sobom.

Ako ste zaista zabrinuti da vam dete možda ima ozbiljnih problema s jelom, uzmite telefonski imenik, potražite nekog stručnjaka i posavetujte se s njim. Nemojte paničiti, ne bacajte svoje dete u paniku, već diskretno idite i porazgovarajte s nekim ko je stručan za tu problematiku.

PRVO PA DRUGO

Navikavanje na nošu. Ne spada među najuzbudljivije zanimacije na svetu o kojima maštamo. Kada mladi ljudi romantično razgovaraju o tome kako će imati bebu, nije im to prvo što će im pasti na pamet: „Zamisli kako će nam biti divno kada ga budemo navikavali na nošu.”

Neće biti divno. Naprotiv, smrdeće i biće gadno. Ali svi mi moramo proći kroz tu fazu. To je jedan od onih zadataka koje – prosto rečeno – moramo da obavimo. Roditelji često samo što se ne u... od muke (ha-ha!) pa ćemo zato brzo završiti s pričom.

Kratko ću se osvrnuti na problem. U najkraćoj verziji ću vam dati neophodne savete, pa ćemo preći na neke miomirisnije teme.

Što se tiče onog drugog po redu, iskustvo mi govori da ne treba predugo sedeti.

BEZ PELENA

PODACI O NOVOM SLUČAJU

Podaci o porodici	Mendi (26), Kim (nepune 4)
Opis problema	Mendi se muči da navikne dete na nošu. Kim je potpuno nezainteresovana i kuća se zbog toga pretvorila u bojno polje. Odbija da sedi na ve-ce šolji i neće da se odrekne pelena.
Napomene	Pitati za uticaj bake.

Zapanjio sam se kad sam otkrio da miris kakice novorođenčeta pomalo podseća na živo testo za pecivo. Možda je to slučaj samo kod naše dece, ne znam, ali kratko vreme kaka i nije bila previše odbojna.

Nažalost, svemu dođe vreme da se promeni. Blagi, slatunjavi miris testa za pecivo zamenilo je nešto što je ličilo i mirisalo na truli mulj iskopan s dna neke bare u Černobilju. Dečica po izgledu zaista liče na anđelčiče, ali u njima se očigledno odvijaju neki prilično gadni procesi – čiji rezultati skoro uvek sadrže i radioaktivni otpad pomešan sa semenom groždica.

Zbog svega ovoga roditelji jedva čekaju da dođe dan kada više neće morati da se bave ovim aspektom života svoje dece. Svakako da ima milion sitnica u kojima roditelji uživaju sa svojom decom, ali kaka definitivno tu ne spada.

Mendi je bilo više nego preko glave cele priče. Očito je htela pod hitno da navikne dete na toalet. Zaista, bilo je pri-

lično jasno od samog početka da joj nedostatak napretka predstavlja ozbiljan problem.

„Ona jednostavno odbija da sedne na ve-ce šolju”, rekla je. „Na kraju sam pokušavala i silom da je držim, dok bi ona plakala i vrištala. Zaista je stresno.”

„Verujem da jeste”, rekao sam. „Kako ste se odlučili da je vreme da počnete da je navikavate na toalet?”

„Moja majka mi je sugerisala. Pričala je kako smo mi do treće godine već skinuli pelene i naučili na toalet. Kim će već četiri da napuni i još uvek je u pelenama.”

A, da, pomislio sam, bake i toalet.

„Znači vaša majka smatra da je vreme da Kim izađe iz pelena?”

Mendi je potvrdno klimnula. „Da.”

Nasmešio sam se: „A šta Kim misli o tome?”

„Očigledno nije oduševljena.”

„Dakle odlučili ste da je Kim zrela za toalet da biste poslušali baku?”

Klimnula je. „Tako nekako... Da, ali pre ili kasnije svako mora da se navikne, zar ne?”

„Tako je, ali iskustvo mi govori da to može da se sprovede tek kada je mali čovek spreman za to.”

„A šta ako ona upšte ne bude spremna, nikad? ”

„Mislim da se ovde postavlja drugo pitanje: šta ako sada nije spremna?”

Još smo malo razgovarali i postalo je jasno da je Mendi podlegla pritisku svoje majke. Bake i deke su sjajni, da me ne shvatite pogrešno. Oni su najbolji kada se bave onim čime bake i deke treba da se bave, ali koliko god i da se bave, oni ne glasaju. Bake i deke mogu da nas savetuju, ali nemaju pravo glasa.

„I šta ste sve pokušali?” – upitao sam Mendi.

„Teram je da sedi na ve-ce šolji svako jutro posle doručka sve dok nešto ne obavi.”

„Dobro, i koliko dugo to traje?”

„Nekada i dvadeset minuta. Ali odbija da obavi nuždu u ve-ce. Sačeka sve dok ne ustane sa šolje i onda obavi u pelenu.”

„Šta radite posle toga?”

„Ponovo je teram da sedi na ve-ce šolji.”

„Ali do tada je već sedela.”

„Znam, ali hoću da nauči.”

Hmmm.

Bacio sam pogled na Kim, slatku malu plavušicu u majici s Vini Puom i farmerkama s čupavim žičastim aplikacijama na nogavicama.

Pokazao sam na Kim. „Bilo bi lakše da taj Vini ne „puva” u pelene, zar ne?”

Mendi se nasmešila. „Nego šta.”

„Dobro. Hoćete da vam kažem kako možete brzo i bezbolno savladati navikavanje na toalet?”

Radoznalo je klimala glavom. „Volela bih.”

Nasmešio sam se. „Odustanite.”

Kako su kola krenula nizbrdo

Zbog čitavog pritiska, Mendi je prerano gurnula Kim u proces navikavanja na toalet kada Kim još nije bila spremna za to. Zato im se život pretvorio u međusobni rat. Doslovce je sve što su imali lepo, palo u vodu.

Najlakši način da sukobi prestanu je prekid svađa. To ne znači da treba pustiti da dete „pobedi”, već da vi morate odigrati mudro gde i kako ćete se pozicionirati. Najgore mesto gde ćete se ušančiti je na kraju debelog creva.

Šta je normalno?

Što se tiče „malih” i „velikih” stvari, kod dece je raspon mogućnosti veoma velik. Navikavanje dece na toalet pre dvadesetog meseca starosti, samo je uzaludno trošenje vremena i neka vam to bude orijentir. Fiziološki gledano, deca mlađa od tog uzrasta jednostavno ne mogu da kontrolišu bešiku i debelo crevo. Neka deca mogu, ali obično je minimalna granica dvadeset meseci.

Do treće godine oko dve trećine dece bude suvo tokom dana – ali ne zaboravite da jedna trećina ipak ne bude, što je prilično velik broj. Do četvrte godine i većina ostalih uspeva isto, a do pete godine pristižu i oni što su kaskali. Takođe treba napomenuti da su dečaci u proseku nešto sporiji od devojčica.

Deca uglavnom ne uspevaju da ostanu suva tokom noći ako to prethodno nisu postigla i danju. U proseku to postižu oko četvrte godine, ali dosta klinaca se uneredi noću, otprilike, sve do oko petog rođendana. Pa čak i onda, oko 10% dece mokri u krevetu kada krenu u školu. Jedan mali procenat se i dalje još nekoliko godina upiški u krevetu.

Sušтина moje poruke – nije svako naučio na vece s osamnaest meseci kao što vam neke bake ili drugi dušebrižnici možda pričaju. Moj vam je savet da se ljubazno nasmešite ovim opaskama i kažete im da ste namerili da vaša deca izađu iz pelena pre polaska u srednju školu.

Sva deca to postignu, ali u vreme i na način koji njima odgovara. Najgore što možete da im učinite, to je da im nametnete nerealna očekivanja, jer će to neminovno dovesti do suza.

Kako da znate kada je vaše dete spremno

Ima nekoliko jednostavnih pitanja koje možete da postavite sebi i svom detetu kako biste jasnije sagledali situaciju. Sledeći spisak možete da koristite kao smernice:

- Da li je dete staro oko dvadeset meseci?
- Da li ume da govori? Ume li da vam kaže kada su mu pelene mokre ili uprljane? Ume li da vam kaže šta želi?
- Da li unosi dovoljno balastnih materija i pije dovoljno vode?
- Da li dete zna kada ste zadovoljni?
- Da li možete da zainteresujete dete da ide u toalet?
- Da li se nervirate? (Ako ne, ostavite dete u pelenama još malo i opustite se.)
- Da li ste spremni da se upustite u navikavanje, da vidite kako ide, ali da prekinete ako dovodi do svađa, pa da pokušate kasnije?
- Imate li čistač za tepih?

Ako su odgovori na gornja pitanja – pogotovu na poslednja dva – pozitivna, možda bi bilo vreme da pokušate. Ako ne, ili ako ste u dilemi, sačekajte još malo. Odlično je što pelene uglavnom ne propuštaju i ne morate stalno da jurcate tražeći toalet, ili da vaš mališan piški u tuđe dvorište, jer u blizini nema nijednog toaleta.

Pelene mogu da smrde, ali zato ne propuštaju i služe kao „ambalaža” za one stvari, što pruža određenu slobodu koja uz to ide.

Tri koraka do toaleta

Postoji mali milion načina navikavanja dece na toalet – ja ću izneti jedan od njih. Ovaj način ima pomalo strogu strukturu, što nekima odgovara, a nekima ne. Što se tiče pitanja roditeljstva, ja lično volim jasno određene smernice, jer one omogućavaju da se osećate sigurno i autoritativno. Ovde, na-

ravno, moram napomenuti da svako ima slobodu da menja i prilagodi postupke prema potrebama deteta i doma.

1. korak: Motivirate dete

Dete ćete najbolje navesti na to da poželi da nešto uradi tako što ćete mu reći da upravo to ne sme. Ako hoćete da vaš mališan sedne na ve-ce šolju, pre nego što započnete poduhvat, recite mu da ne sme. Ne mislim da treba da stavite dete u situaciju da krši pravilo, ali možete mu reći nešto poput ovog: „Zapamti da smeš da udeš i da gledaš ve-ce šolju, ali ne smeš još da sedneš na nju. Šolje su za velike dečake, ti treba još malo da porasteš. Važi?” Nekog ćete najbrže naterati da pogleda u kutiju tako što ćete mu reći da *ne* gleda u nju.

Sledeći korak u fazi motivacije je da postepeno učinite kupatilo/WC zanimljivom prostorijom. Možete da zalepите slike, pričate priče za laku noć u kojima se spominje ve-ce i da kažete nešto veselo kada prođete pored kupatila. Cilj je da vaš mališan tu malu prostoriju poveže s velikom zabavom.

U isto vreme treba da stvorite asocijaciju da su mokre i pljave pelene bljak. Često treba da pitate da li treba te bljak pelene da presvučete. Napravite grimasu kada ga perete od kake, a prilikom stavljanja čiste pelene napomenite kako mu je sada sigurno prijatno što je čist.

Poslednji korak je odbrojavanje. Uzmite kalendar i obeležite dan kada će biti veliki dečak/devojčica. Svaki dan obojite različitom bojom i kako se bliži veliki dan, stvarajte kod deteta veliko uzbuđenje.

2. korak: Prvo naučite medu na WC

Deca najbolje uče kroz igru, zato je iskoristite kao deo vašeg plana. Najdelotvornije je da dete prvo nauči svoju omiljenu plišanu igračku na ve-ce šolju. Prvo moramo naučiti medu, pa smo onda mi na redu. Pretvorite to u igru – neka bude zabav-

no. Kažite mališanu da pita medu da li treba da ide u ve-ce. Ako meda treba da ide, pomozite mu da stavi igračku na ve-ce šolju i jako se obradujte kada meda obavri šta ima. Češće pitajte medu da li možda opet ima potrebu da ide. Ako kaže da nema, samo recite „Dobro” i pohvalite ga što zna kada treba, a kada ne treba da ide u toalet.

Ako kaže da ima potrebu, neka pljušte pohvale. Dakle, cilj je, ponovo, da odlazak na ve-ce šolju bude zabavan.

3. korak: Sada je red na mališu

Ovde nastupa čistač tepiha, jer kada meda savlada veštinu, red je na mališu. Najbolje je da to radite vikendom kada su svi pri ruci i možete da se posvetite ovom važnom poslu.

Prvo i najvažnije je da se proslavi kada se skinu pelene. Dan ranije možete otići s detetom u kupovinu i odaberete „specijalne gaćice” koje će nositi kada bude veliki dečko ili velika devojčica. Kada obuče te specijalne gaćice, pohvalite ga na sva usta kako gadnih, prljavih pelena više nema, ali da su stigle super gaćice.

Mi smo fotografisali našeg sina u njegovim prvim gaćicama, tu je on ponosan poput novoizabranog predsednika države (sjajna fotografija kao prilog poklonu za njegov 21. rođendan, ili možda da se proturi novinarima kada jednog dana postane premijer).

Sledeće što treba da uradite – detetu dajete mnogo tečnosti i potom ga svaka dva sata pitajte da li hoće da ide u ve-ce. Ako ste dobro obavili motivacioni zadatak, sigurno će hteti.

Ako neće da sedi na ve-ce šolji, nemojte ga ni terati već počnite iz početka da radite na motivaciji.

Ako nešto uradi, hvalite ga na sva usta. Pohvale su potrebne. Pozitivan stav ne sme da izostane. U ovoj fazi preporučujem i zločeste bombone kao efikasno mito.

Kako napreduje, te zle nagradice zamenite manje zlim (na primer, markicama), ali na početku nema ničeg boljeg nego iščekivanje obećane dopune šećera. Većina dece prodala bi majku za neki podmukli slatkiš.

Budite spremni na nezgode i nered. Ako imate bele tepihe, ovaj period će vam doneti dosta nervoze. Ako se nezgode dogode, nemojte zvocati detetu i grditi ga – jednostavno počistite i krenite dalje. Ovu priliku možete iskoristiti i kao izgovor da se vratite medi i podsetite ga na osnovne stvari koje je možda zaboravio.

Nastavite da dajete mnogo tečnosti i redovno pravite „piš-pauzu” na svaka dva sata, pohvalite svaki napredak, neka je makar samo koja kap.

Kako vreme prolazi, dete će postati sve uvežbanije. Kako napreduje navikavanje, tako mu proređujete nagrade.

U sledećoj fazi podstičite dete da ode u toalet kada oseti potrebu. Naravno, prvi put kada bude imalo potpuno solo nastup, morate napraviti takvu feštu da se i krov zatrese. Tada treba pozvati bake i deke, tetke, ujake i stričeve, kao i sve one koji će pažljivo da slušaju mališu koji će da saopšti najnoviju udarnu vest.

Ako se desi neka nezgoda – a sigurno će ih biti – nemojte paničiti. Nemojte biti ljuti i nemojte se nervirati. Malim ljudima je potrebno da uče. Budite spremni da počistite posle nezgode i onda nećete biti razočarani. Trebaće vremena, ali ćete uspeti.

Najvažnija stvar: neka detetu bude zabavno

Ne mogu dovoljno da naglasim koliko je važno da detetu bude zabavno sve što radi. Ako se poduhvat pretvori u borbu, najbolje je prekinuti, povući se malo i nešto kasnije, ponovo se vratiti tome.

Navikavanje na toalet možete učiniti zabavnim na mali milion načina. Ako ste umetnički nadareni, uzmite velike komade kartona i pretvorite WC-šolju u dinosaurusu, konjića ili kamion. Za odlazak u toalet možete puštati specijalnu muziku. Možete detetu pevati ili recitovati specijalno sklepanu pesmicu kada ide u WC.

*Volim da piškim, volim da kakim,
I neću da me zovu malim,
U veliki ve-ce idem sad ja,
Da obavim sve tamo kao mama i tata.*

Sate i sate odlaska u toalet možete provesti zabavljajući se s detetom – treba samo da budete malo kreativni i magija će krenuti sama po sebi. Ako to vreme postane mučenje i za dete i za vas, ne вреди vam posao. Ako je svima zabavno, uspeh apsolutno neće izostati.

Suve noći

Ne zaboravite da prvo morate da postignete suve dane da biste imali i suve noći. Ovo je prilično očigledno, ali nije svima i logično. Kada je dete u toku dana suvo, možete preći na noći.

I ovde treba primeniti već poznate principe: neka bude zabavno, budite istrajni i pripremite pun džak nagrada kao što ste i u prethodnoj fazi. Prva suva noć neka donese nešto veoma posebno, kao i druga, treća, četvrta i peta. Posle toga malo proredite nagrade. Neka budu nešto teže dostižne.

- Uvedite režim da dete ode u toalet uveče tik pred spavanje, a zatim ujutru odmah po ustajanju.
- Smatram da je u redu dete probuditi i noću. Pre nego što odete na spavanje, probudite svog mališana i odve-

dite ga u ve-ce, zatim ga odnesite nazad u krevet. Mnogo je jednostavnije nego što mislite.

- Ako se desi neka nezgoda, nemojte ga grditi zbog toga. U ovoj fazi će biti nezgoda. Ako teško napredujete, vratite detetu noćne pelene na neko vreme, zatim pokušajte iz početka.
- Mališa takođe mora da pomogne da se promeni posteljina – naravno ne da sve sam uradi, ali svakako da pomogne. Ne treba to da doživi kao kaznu ili ponižavanje: pristup je taj da se mora pomoći oko pospremanja svakog nereda koji napravimo. Vremenom će malim ljudima dozlogrditi presvlačenje posteljine i sami će hteti da sami idu u toalet. Mi smo u našoj kući uveli i jutarnje tuširanje (ako se dete upiškilo noću), koje je bilo kratko i funkcionalno. Nije bilo dugih kupanja i igre, jer time se samo nagrađuje mokrenje u krevetu. Princip jutarnjeg tuširanja jeste „uskoči, operi se, izađi”.
- Suve noći će svakako doći – treba samo da budete uporni i da strpljivo čekate.

Ako je problem konstantan, najbolje bi bilo da odete kod pedijatra. Prvo treba utvrditi da li ima ikakvih fizičkih razloga za pojavu problema, onda se vratite problematičnom ponašanju i rešite ga. Možda će biti potrebno konsultovati se sa specijalistom. Ako imate bilo kakvih nedoumica, posavetujte se s nekim stručnjakom.

Kako smo rešili problem s kim

Sve sam ovo ispričao Mendi i ona se malo opustila. Mese-cima je vodila bitku s Kim i bilo joj je svega debelo preko glave. Zapravo joj je laknulo kada joj je neko dao zeleno svetlo da prekine ceo poduhvat.

„Znači, samo da čekam?” – pitala me je.

Klimnuo sam. „Da. Pustite je tri meseca, neka se slegne prašina i onda krenite ponovo.”

I tako je i uradila.

Napravile su pauzu koja se produžila na bezmalo četiri meseca. Tokom poslednjeg meseca Mendi je počela da radi na motivaciji. Do dana određenog za „poletanje”, Kim je već ozbiljno zagrizla. Tada je već htela da pukne od želje – barem u psihološkom smislu, da budem precizniji.

Mendi je napravila dekoraciju za „barbi” ve-ce šolju (da se raspametite) i Kim je bila potpuno fascinirana. Sada više nije bilo ni svađe ni borbe. Nestali su i stresovi i pritisak.

Mendi je primenila taktiku davanja mnogo vode i redovnih piš-pauza na dva sata i uskoro se pokazao napredak. Posle dva dana nakon novog početka Kim je imala svoj prvi suv dan. Posle mesec dana bila je suva i noću.

Život je mnogo lakši kada se ljudi ne svađaju.

NAVIKAVANJE NA TOALET

Nemojte ni pokušavati da počnete s navikavanjem na toalet pre *najmanje* dvadesetog meseca starosti.

Šta god da radite, nemojte požurivati dete. Zapamtite, sve u svoje vreme.

Ako niste spremni da počnete s navikavanjem, nemojte. Nisu pelene toliko loše.

Kada ustanovite da su svi spremni, krenite po ovom jednostavnom planu u tri koraka:

1. Motivišite dete.
2. Prvo naučite medu.
3. Sad je red na mališu.

Počnite s mnogo vode i redovnim pauzama za toalet.

Nagradite uspeh pozitivnom pažnjom i zločestim slatkišima.

Kada postignete uspeh, prenesite na dete više odgovornosti za inicijativu.

Ne pretvarajte poduhvat u borbu. Ako ne ide, bolje pokušajte nešto drugo, ili prekinite misiju, pa posle nekog vremena krenite ponovo.

Ako imate problema ili ste zabrinuti zbog nečega, neka lekar pregleda „instalacije”.

Suve noći će doći tek posle suvih dana.

Ne dajte detetu previše tečnosti pred spavanje.

Ide se u toalet pre spavanja, probudite ga pre nego što vi legnete i potom, odmah po ustajanju.

Nagradite ga za uspeh.

Ako i dalje imate problema, obratite se specijalisti za pomoć.

14

MALI DŽIMI I GOMILA POSLEDICA

 PODACI O NOVOM SLUČAJU

Podaci o porodici	Simona (36) i Džon (41) i Džimi (5)
Opis problema	Simona se javila, jer Džimi stalno kaki u gaćice umesto da ide u toalet. U početku se dešavalo samo kod kuće, sada i u školici.
Napomene	Rekao bih da spada u one slučajeve „nećeš mi ti reći gde i kada da kakim!”

Deca umeju da budu zlatna, ali neka od njih, ponekad, i veoma degutantna. Ovaj slučaj je jedan od takvih.

„Jednostavno neće da kaki u ve-ceu”, rekla je Simona. Džon nije mogao da dođe na sastanak jer je bio sprečen poslom, što ništa nije smetalo, pošto je u velikoj većini ovakvih slučajeva potrebno učiniti samo neke manje izmene i ne praviti neku patetičnu scenu oko međusobnih odnosa u kući.

„Koliko dugo to traje?” – upitao sam Simonu.

Pogledala me je, pomalo poraženo, dok se prisećala mnogih borbi s Džimijem zbog njegove velike nužde. „Otkad smo krenuli da ga navikavamo na toalet, otprilike, oko njegove treće godine.”

„Je li ikada išao u toalet?”

Razmislila je na trenutak. „Možda jednom ili dvaput u mesecu, ali ne češće.”

„A da li u školici ide u ve-ce?”

„Donedavno je išao, ali sada se i u školici uneredi u gaće. Zbog toga vam se i obraćamo – nezgode su počele i u školici. Veoma sam zabrinuta, sada je već stariji i druga deca će osetiti miris, a ne želim da ga zbog toga zavitlavaju.”

Klimnuo sam potvrdno, potpuno sam je razumeo. Niko ne želi da mu dete u školi dobije nadimak Smrda ili Ustranko. Te brige uopšte nisu bile zanemarljive.

„Šta ste do sada pokušali?”

Ispostavilo se da su pokušali sve čega god su mogli da se sete. Probali su da mu promene režim ishrane, eksperimentisali su markicama za uspešne pokušaje, podmićivali su ga, ignorisali su nered, vikali, oduzimali mu igračke, slali ga po kazni ranije u krevet, crtali mu... i ko zna čega se još nisu dosetili. Pročitali su gomilu knjiga i pretraživali internet, ali ipak ništa nije urodilo plodom.

„Jeste li ga vodili kod pedijatra?” – pitao sam. Uvek je važno da se ispitaju i fiziološki faktori pre nego što se pređe na rešavanje problema u ponašanju. Na osnovu onoga što mi je Simona do tada ispričala, bilo mi je sasvim jasno da je problem u detetovom ponašanju, ali neophodno je prvo osvrnuti se na osnovne stvari.

„Jesmo”, odgovorila je. „Sve je u redu s njim, potpuno je zdrav.”

„Dobro. Kažite mi sada šta se dešava onog trenutka kada ispusti žutosmeđu gomilicu u pantalone.”

„Uglavnom nastavi da se igra kao da se ništa nije desilo. Kao da mu uopšte ne smeta.”

„A šta vi činite kada primetite?”

„Obično mu samo skinem prljave stvari, istuširam ga i presvučem što brže mogu. Ne želim da pravim scenu oko toga, jer smo to ranije već probali i nije pomoglo.”

Nasmešio sam se. „Znači malo ste i vikali?”

Klimnula je glavom s izrazom lica kao da je upravo priznala krivicu „Policiji za skrivene misli”.

„Ne treba previše da brinete zbog toga”, rekoš. „Tokom dugih godina svoje prakse radio sam s nebrojeno mnogo roditelja čija su deca odbijala da kake u ve-ce šolju. Kada toliko vremena provedu gurajući ruke u žutosmeđe gomilice, nije ni čudo što na kraju *svi* viču.”

Nasmešila se i odahnula.

„Hoćemo li da rešimo ovaj problem?”

„Molim vas”, reče Simona.

„Važi. Treba da znam još nešto pre nego što počnemo.”

„Šta to?”

„Imate li kod kuće jednu lepu veliku plastičnu kofu?”

Kako su kola krenula nizbrdo

U Džimijevom slučaju problem je bio isključivo u motivaciji, a ne u sposobnosti. Umeo je da ide u toalet nekoliko puta u mesec dana i donedavno je u školici mogao da se suzdrži i da se ne uneredi u gaće. Rekao bih da je problem bio zapravo u tome što je Džimija baš „bolelo uvo” kad se ukaki. Možda mu je s vremena na vreme zasmetalo, ali na duže staze uspeo je da razvije sposobnost distanciranja od neprijatnosti i da nastavi svoje aktivnosti kao da se ništa nije dogodilo.

Sećate li se drugog poglavlja u kom sam govorio o tome da problem treba da bude njihov a ne vaš? E, ovo je jedna takva prilika. Trenutno je problem bio više Simonin nego Džimijev, pa smo morali da vratimo problem onome kome i pripada.

Moć plastične kofe

Ako imate dete koje uporno vrši veliku nuždu u gaće, što je Džimi očigledno radio, morate da poradite na motivaciji.

Opšte uzev, na dva načina možete uticati na motivaciju mališana ako od njih nešto želite. Prvi je da im date nešto lepo ako urade ono što ste tražili od njih – na primer, možete ih nagraditi, pohvaliti, zagrliti, dati konjića. Drugi način je da im pomognete da iskuse neprijatne posledice kada urade nešto što ne treba. Najefikasniji i najbrži način da se promeni ponašanje je mudro kombinovanje ova dva načina: nagrada zato što su bili dobri, a neka neprijatnost za neposlušnost.

Neprijatan deo jednačine je onaj gde se nalazi plastična kofa i četka za ribanje. Kada se otklone bilo kakvi zdravstveni razlozi i kada se utvrdi da se u životu deteta ne dešava ništa stresno ili bolno što bi moglo da izazove promene u ponašanju, onda se jedino postavlja pitanje da li je pošteno da osoba koja *nije* napravila nered, to i počisti.

Mislim da nije.

I zato ćemo klinca naterati da opere svoje uneređene pantalone, jer ako dozvoli da žutosmeđa gomilica ode u gaće, neka bude spreman i da ih opere. Veoma je važno da mu to ne sapštavate na ponižavajući način ili besno, jer poenta nije u tome da ga ponizite ili osramotite. Poenta je jednostavno u tome da počisti za sobom. Iskustvo s mališanima mi je već odavno pokazalo da kada sami treba da počiste onaj najgadniji deo, dobiju motivaciju da svoju kaku ispuste u ve-ce šolju, prosto zato što je tako najjednostavnije.

Kako rešiti Džimijev problem

„Dakle, stvarno treba da ga nateram da opere gaće?” – upitala me je Simona.

„Tako je.”

„Da to nije malo zlonamerno?”

„Nije. Zlonamerno je ako izvedete na zlonameran način. Ako besnite na njega ili ako ga posramite dok pere, u tom slu-

čaju jeste zlonamerno. Ali ako mu jednostavno date kofu i četku za ribanje i kažete mu da je sada već dovoljno veliki da počne da čisti nered za sobom, onda u tome nema ničeg zlonamernog.”

„Ali to je za jednog malog dečaka prilično gadno.”

„Gadno je i za vas – a niste vi ta koja je napravila nered.”

Nasmešila se. „Jeste tako.”

„Najvažnije je da mu to saopštite bez ljutnje ili razočarenja, ili bilo kakvih sličnih primesa. Ne treba da nagomilavate negativna osećanja, samo pustite da smrdljiva gomilica odradi svoju kaki-čaroliju.”

„Dobro”, rekla je Simona, koja je već istinski bila na ivici nerava zbog Džimijeve kake, „uradiću to.”

„Ima još nešto što bih vam predložio”, rekao sam.

„Šta?”

„Kada bude ribao gaće, neka to radi na dvorištu. Mi smo imali sličan problem s jednim od naših sinova – i prvi put kada je prao ukakene gaće, odjednom je počeo da ih vrti oko glave.”

Simona je prasnula u smeh.

„Da”, rekoh, „ovako s vremenske distance, smešno je, ali tada je izgledalo kao da je ručna granata punjena govnama eksplodirala u kupatilu.”

„Nije baš zabavno”, rekla je Simona uz kikut.

„Naprotiv, *sada* je stvarno smešno.”

Pozvao sam je nedelju dana kasnije. Kako je izgledalo, Džimi je pomalo sporo krenuo. Kada sam Simonu pitao kako mali napreduje, saznao sam da mu je ona dozvolila da jednostavno potopi gaće u kofu. Savetovao sam joj da bi on morao i da sam riba gaće. Ne kažem da treba uvoditi vojničku disciplinu, ali mali bi morao da uprlja ruke nekoliko puta, pa će prirodna gadost zadatka učiniti svoje.

Naravno, s tom malom ispravkom, trebalo je svega nekoliko dana pranja pre nego što je Džimi iznenada odlučio da počne da vrši veliku nuždu u toaletu. Bio je pametan dečak i mudro se predomislio, videvši da se neko toliko trudio da izmisli ve-ce šolju da bi je i koristio.

ODBOJNOST PREMA TOALETU

Prvo otklonite bilo koji detetov razlog za odbijanje vršenja velike nužde u ve-ceu. Vaš lekar ili pedijatar će znati da vam pomogne oko toga.

Nabavite kofu i četku za ribanje.

Kada pusti kaku u pantalone, jednostavno mu recite da više nije mali/mala, prema tome, mora da ukloni svoj nered.

Nemojte biti ljuti ili razočarani.

Najbolje je detetu reći da ne treba da se oseća loše zbog toga, da se nezgode dešavaju i kako ste sigurni da će uskoro uspeti da se izvuče iz toga.

Ne zaboravite, poenta nije u tome da dete oseća krivicu – poenta je da dete treba da ukloni nered.

Kada je čišćenje obavljeno, pohvalite dete što je lepo obavilo zadatak i nastavite s poslom tamo gde ste stali.

I najvažnije od svega... pazite da gaće oriba i s lica i s naličja.

BEZOBRAZNI DEČACI I DEVOJČICE

Od svega što smo do sada spomenuli, bezobrazluk je ono od čega ogromna većina roditelja sigurno i direktno izludi.

Na sledećim stranicama ispričaću ću vam kako uspešno da nadmudrite bezobrazne dečake i devojčice. Saveti koje dajem u ovim pričama odradili su svoj posao kod svakog klinca kog sam video – a video sam svakakvu decu, verujte mi! Ako su svi ovi saveti bili uspešni kod njih, uspeće i kod vaše dece.

Do pred kraj ovog poglavlja imaćete sve što vam je potrebno da sagledate svoju situaciju, da otkrijete gde su stvari krenule nizbrdo, da napravite jednostavan plan za rešavanje problema i na kraju, da izaberete alate uz pomoć kojih ćete završiti posao.

Sve to i još neke odlične ideje koje imaju veze s mikrota-lasnom pećnicom.

15

USMERENA PAŽNJA: SLUČAJ BEBE-DREKAVCA

PODACI O NOVOM SLUČAJU

Podaci o porodici	Kris (36) i Meri (37) i Šinejd (3)
Opis problema	Šinejd priređuje histerične scene koje traju satima. Neumorna je kada se zahukta i ništa ne može da je zaustavi. Roditelji kažu da nema šta nisu pokušali.
Napomene	Bila je glasna čak i preko telefona.

Ništa ne para uši toliko kao vriska deteta usred napada besa. Taj zvuk vam valjda i opnu s mozga odlepi! To je zvuk na koji se ljudi bez dece (na primer, u avionu) okreću i mrkim pogledom streljaju roditelje dok ti nesrećnici očajnički pokušavaju da obuzdaju svog mališana. (Ja u takvim slučajevima uzvratim streljački pogled – ako ste toliko vešti da obuzdate dvogodišnje dete i prikujete ga da mirno sedi satima, podijum je vaš; u suprotnom, jezik za zube i pustite te jadne roditelje na miru.)

„Zdravo”, javio sam se prilično glasno izašavši u čekaonicu. Beba-gorila sedela je u ćošku i urlala. Naizgled je bila kao i svaka druga devojčica, mada je delovala pomalo zbunjeno. Spolja je bila mala mršavica, a iznutra – veliki drekavac. To je bilo jasno svakom ko ima uši.

Beba-drekavac je bila u stanju da obori avion. Njeno urlanje bi, bez sumnje, odlomilo krila „boinga 747”, ne zbog vibra-

cija ili bilo čega sličnog – ne, avion bi sam sebi odvalio krila da prekrati muke! Čak bi i sunovrat bez krila u bezdan, u sigurnu smrt, bio bolji od ovog živog košmara.

Njena sirota majka mi se nasmešila izvinjavajući se. „Izvinite”, čuo sam kroz detetovo dranje. „Hoće da se igra sa cvećem u toj saksiji.”

Odmahnuo sam rukom. „Nema potrebe da se izvinjavate”, rekoh. „Ja se bavim decom koja dreče. Imam specijalne umetke u ušima da me galama ne uznemirava.” Naravno da to nije bilo istina, ali sam napravio sebi mentalnu zabeležku da se kasnije ozbiljnije pozabavim tom idejom.

„Bilo bi bolje da odložimo razgovor”, rekla je Meri izvinjavajući se usput.

„Zbog čega?” – vikao sam. „Nije joj dobro?”

Meri odmahnu glavom. „Ne, nije bolesna. Samo, kad krene da vrišti, satima ne prestaje.”

„Aha”. Pogledao sam prema bebi-drekavcu. Kris je razgovarao s njom i pokušavao da joj odvrati pažnju s nekom lutkom. Beba-gorila nije htela ni da je pogleda. Kris, duša od čoveka, nastavio je ipak da je ubeđuje.

„Možemo li da zakažemo termin za iduću nedelju?” – pitala je Meri.

Pogledao sam je. Bilo joj je neprijatno, osećala se poraženo. Očigledno, ova pojava kod njih bila je uobičajena.

„Slušajte”, rekao sam prilično glasno, „jeste li za to da napravimo jedan eksperiment?”

„Kako to mislite?”

„Nagnuo sam se bliže Meri da bi me bolje čula. „Hoćete li da pokušamo da je navedemo da se malo utiša?”

Meri je odmahivala glavom, „Neće prestati, ozbiljno vam kažem. U stanju je satima da dreči.”

Slegnuo sam ramenima. „Nemamo šta da izgubimo. Ja sam tu, vi ste svi tu.” Stajala je neodlučno.

„Vidite”, rekao sam, ili bolje rečeno vikao, „hajdete da nam bude zabavno? Ako je ne ućutkam, neću vam naplatiti uslugu; ako je umirim, platićete mi četvorostruku cenu od uobičajene.”

Meri se nasmeja. „Ne dolazi u obzir. Sigurno znate neke psihološke trikove kojima ćete je prekinuti.”

Nasmešio sam se. „Naravno da znam. Šta mislite zašto hoću da vas namamim na opkladu?”

Meri uzdahnu duboko. „U redu, hajde, ostaćemo.”

„Dobro, prionimo onda na posao.” Pozvao sam Krisa. Rukovali smo se, razmenili reči nepotrebnog izvinjavanja i obavezne odgovore tipa „ne brinite, biće sve u redu”. Kad smo završili s tim, rekao sam im da pođu za mnom. Kris se smesta okrenuo da pokupi bebu-drekavca. Potapkao sam ga po ramenu i odmahnuo glavom. Oboje me pogledaše zbunjeno. „Ostavite je tamo”, rekoh. „Kada završi, pridružiće nam se.”

„Ali...” zaustio je Kris, kao da ga je previše zbunila ideja da bi završio rečenicu.

Nasmešio sam se samosvesno. „Dođite”, rekao sam im.

Nevoljno su krenuli za mnom, pogledavajući dete preko ramena. Ordinacija je bila blizu, hodnikom iza ugla, odmah iza čekaonice, gde se nije videla. Usput sam proverio da li su ulazna vrata zaključana. Niko neće izaći dok ovaj problem ne rešimo.

Kako smo zašli iza ugla, zavijanje je preraslo u histeriju po jačini jednaku snazi tornada petog stepena. Zakleo bih se da sam osetio kako vazdušni pritisak pada kako je udahnula atmosferu za svoje strašne jecaje. Prozori su se prosto izvitoperili.

„Možda bi bilo bolje da se vratimo”, reče Meri.

Odmahnuo sam glavom. „Ne, neće joj ništa biti. Uostalom, barem znamo da još uvek diše.”

Meri i Kris su i dalje bili zabrinuti, jer je beba-drekavac nastavila da urla. Moram joj priznati, bila je zaista upečatljiva. Ova devojčica je naučila kako da maksimalno poveća svoj relativno mali kapacitet pluća na načine koji su se graničili s naučnom fantastikom.

„Kad je ovo sve počelo?” – pitao sam u želji da im skrenem pažnju s te očigledne brige da će se beba-drekavac onesvestiti. Nisam mislio da je tako nešto moguće, mada je kombinacija decibela i neprijatnosti koja se valjala niz hodnik čak i mene pomalo bacila u nedoumicu.

„Oduvek je bila naporna”, rekao je Kris.

„To me nekako ni ne čudi.”

Ispostavilo se da Kris nije preterano dramatizovao situaciju. Sve je išlo teško: teška trudnoća, praćena beskonačnim jutarnjim mučninama, užasan porođaj, komplikacije s ishranom i na kraju, problemi s ponašanjem. Kao roditelji, ovi ljudi su izvukli deblji kraj u svemu što je moglo da izazove stres. I dalje su se borili s hranjenjem, a i odlazak na spavanje je predstavljalo košmar. I Meri i Kris su smatrali da s njom nikad neće izaći na kraj.

„Čini mi se da ništa drugo ne radimo, nego je samo grdimmo”, rekao je Kris.

„Pobogu”, rekoh, „to me ni ne čudi. Kako ste uspjeli da ostanete normalni?”

Meri me zabezeknuto pogledala. „Mislite da jesmo?”

„Dobra opaska.”

Ono što ih je toga dana dovelo kod mene, bila je mešavina raznorodnih problema. Meri je nedelju dana pre toga bila s detetom u parku. Sve je lepo krenulo, ali kada je Meri devojčici rekla da je premala da bi išla na veliki tobogan, došlo je do neminovnog raspada sistema.

„Stajala sam tamo”, počela je priču, „s detetom koje vrišti i vrišti, treska nogama o zemlju i pravi neverovatnu scenu, te

sam shvatila da ako nešto ne promenim, počecu da mrzim svoje dete. Jednostavno sam znala da ne mogu da provedem ceo svoj život s kćerkom koja se ovako ponaša. Bila sam svesna da počinjem da je manje volim, da mi je odbojno njeno ponašanje i da mi izaziva negativne emocije. A ja ne želim takva osećam prema svom detetu”, rekla je Meri i odmah briznula u plač.

Nisam počeo da paničim, kako bi laik bez stručnog iskustva verovatno reagovao u ovakvoj situaciji, jer sam znao – budući da sam klinički psiholog ne s jednom, već s dve poslediplomske kvalifikacije na polju intrigantnih specifičnosti ljudske psihe, s godinama iskustva u radu s najneotesanijim rubovima ljudske duše i dubokim i intuitivnim razumevanjem za ono što je čoveku potrebno u ovakvom trenutku nepatvorenog straha i bola – tačno sam znao šta treba da radim. Nagnuo sam se prema njoj: „Hoćete maramicu?”

Kako su kola krenula nizbrdo

Istina je da sam znao u čemu je problem istog momenta kada sam ušao u čekaonicu. Verovatno i vi. Sva su deca pirane, čak i bebe-drekavci. Pogotovo, bebe-drekavci.

Meri i Kris su upali u jednu od najučestalijih zamki u koje svi roditelji upadnu: hranili su ono što ne treba. Beba-drekavac je brzo shvatila da svu pažnju svojih roditelja ima samo za sebe ako napravi predstavu, tačnije, vrišti kao da joj deru kožu s leđa.

Sve njihove nevolje, sve poteškoće i bolna iskustva, sve se svelo na jedno – previše su pažnje obraćali na pogrešno ponašanje.

To je to što sam video u čekaonici. Beba gorila je bila u punom zamahu budući da se to nagrađivalo potpunom posvećenošću mame i tate. Bilo joj je potpuno jasno da je put do roditeljske pažnje bacanje dimne bombe. Otud su se stvari pot-

puno otele kontroli. Nije to bila ničija krivica – to je samo jedan od začaranih krugova u koje roditelji često upadnu.

Moram da priznam, i sâm sam lično oprtrčao nekoliko takvih začaranih krugova sa svojom decom.

Moć usmerene pažnje

Ne postoji ništa – a kad kažem ništa, zaista i mislim *ništa* – što je toliko snažno kao roditeljska pažnja. Ona, više nego bilo šta drugo, može da bude razlog i da reši većinu problema. Ali zbog čega je pažnja toliko moćna?

Odgovor je da nam je pažnja u krvi. Ne smemo zaboraviti da smo tek pre deset hiljada godina izašli iz pećine, što čini samo trenutak u evoluciji života na našoj planeti. Devedeset devet posto našeg genetskog materijala delimo sa šimpanzama, mada sam ja u svojoj praksi sreo ljude koji su s majmunima imali 99,9% zajedničkog genetskog materijala.

Sve ovo znači da smo, uglavnom, samo ćelavi majmuni koji imaju sposobnost da šalju SMS poruke. Besmisleno slanje poruka je očigledan razlog zbog kog je palac evoluirao od pukog hvatanja. Šta biste inače s njim? Uprkos svim zamkama civilizacije, naš mozak je i dalje manje-više ostatak mozga primata. Možda zvučimo veoma ubedljivo dok pričamo s prodavcem ultramodernih televizora, ali iza tog visokoumnog razgovora krije se mozak i kuca srce jedne mnogo manje civilizovane zveri.

Kod dece, celokupno ponašanje se vrti oko blizine staratelja. Kada ste mali, i tek pridošli u ovu džunglu, može bezmalo sve da vas pojede. Video sam to na očiglednom primeru jednog lepog dana kada smo odveli decu u avijarijum da bi klinci dali sebi malo oduška. Naš mlađi sin je posmatrao jednu fantastičnu aru (koja je, u stvari, veliki, šareni papagaj) kada je ona iznenada zaglušujuće zakreštala. Moj sin je stajao pred njom oko sekundu i po, bleđ kao krpa, potom se okrenuo, potrčao

prema meni kao iz puške ispaljen drečeći kao da mu je tigar za petama.

Bio je to jedan od onih roditeljskih momenata kada vam bude žao mališana, ali je u isto vreme i smešno da puknete od smeha. Poveo sam ga nazad do ptice i pokušao da ih pomirim, ali on se nije dao ubediti. Suština svega je bila da je moj sin očigledno mislio da će ga papagaj pojesti, bez obzira na kavez i prva mu je pomisao bila da pobjegne na najsigurnije mesto za koje je znao – kod mene. Reagovao je instinktivno. To je deci u krvi. Zato sve što nam privuče pažnju, njima deluje kao okidač. Deca hoće da im budemo blizu. Hoće da ih čuvamo.

Ko zna gde se kriju potencijalni papagaji?

To njima zapravo znači da *bilo šta* što izazove pažnju, oni u glavi označavaju kao dobro; sve ono što ne izazove pažnju, na radaru se ne pokazuje.

Jeste li ikada imali ovakav slučaj? Dvoje dece sede za stolom, jedno dete tiho jede, drugo dete mlati kašikom po mleku. Roditelj se nagne napred, uopšte ne primećuje tiho dete, a drugo grdi: „*Nemoj to raditi, Emili, jer ćeš ići u svoju sobu.*” I naravno, šta dobro dete iz ovog nauči? Ako želiš da dobiješ roditeljsku pažnju, treba samo da mlatiš kašikom po mleku.

Jeste li se ikada zapitali zašto malci najčešće pakupe loše navike starije dece? Zato što mi previše obraćamo pažnju na lošu naviku, a ona će da raste i raste i raste. I ostala deca će hteti da oponašaju bezobrazluke starijih kako bi i ona dobila istu količinu pažnje.

Obraćanje pažnje na lošu naviku je isto kao i glasanje. Ako glasate, time samo podstičete političare. Ako posvetite pažnju lošem ponašanju i ono će hteti da vodi državu.

Evo, kako to obično izgleda:

„*Tedi, nemoj to raditi.*”

„*Tedi, zašto to uvek radiš?*”

„Tedi, prestani.”

„Tedi, koliko puta sam ti rekao...”

„Tedi, poslednji put te opominjem...”

„Tedi, prestani da maltretiraš tog papagaja...”

„Tedi...”

„TEDI...”

„TE-DI...”

Toliko je lako obratiti pažnju na loše ponašanje da to prosto boli. Problem je u tome što bezobrazluci prosto vaze za našom pažnjom. Ništa ne može da nas iznervira kao kada se dete nameri da nas nervira.

Često čujem od roditelja rečenicu „Čini mi se kao da namerno hoće da me iznervira”.

Tako je.

Naravno da to namerno rade. Neće oni da nas nerviraju zbog nas – oni u stvari hoće da nas *dobiju* za sebe. Razveseliće nas ako mogu, ali će ih i naš bes zadovoljiti ako ne umeju da izvedu ništa bolje. To ne znači da treba sve da ignorišete. Očigledno da ćete kod nekih bezobrazluka morati da intervenišete, a o tome kako se to radi govorićemo povodom slučajeva koje ću izneti kasnije, ali mnogi od njih, verovatno nekih devedeset posto, mogu da se ignorišu kao nepostojeći. Ako ne hranite bezobrazluk pažnjom, *sigurno* je da će nestati.

Obično kada roditeljima saopštim sve ovo, dočekaju me bujicom izgovora koji počinju sa „da—ali”. Vodeći među njima je onaj čuveni „*da, ali to smo već pokušali i nije uspelo*”.

Ja na to imam svoj odgovor sa „da—ali”: *Da, ali jeste li vi zaista ignorisali bezobrazluk i da li ste pohvalili ponašanje kakvo želite?*

Kada ljudi kažu da su pokušali da nešto ignorišu, obično hoće da kažu kako su ga ignorisali desetak minuta, a onda su se povukli. Ili misle na to da su ga ponekad ignorisali, a u ne-

kim slučajevima su se upecali. Moj je stav da ako jednom odlučite da nešto ignorišete, onda dosledno ignorišite. Zauvek. Od te tačke nadalje takvo ponašanje za vas više ne postoji. Takvo ponašanje je momenat kada se vi isključujete.

Male ćelave šimpanze moraju da nauče da će, kada počnu da se njare, mama šimpanza i tata šimpanza baciti bananu i otići. Divna stvar je što se mala ćelava šimpanza toliko plaši da će je pojesti veliki papagaj, da će smisliti neki drugi način kako da privuče pažnju velikih ćelavih čimpanzi da budu uz nju.

Pohvala

Pohvala je duševna hrana dece. Pohvala je Sveti Gral detinjstva. Kada to shvatite, uspećete da rešite skoro svaki problem koji možete da zamislite. Jedina manjkavost pohvala je ta što ih u današnje vreme razbacuju kao konfete. Opšta je pojava da hvalimo sve i svašta, a ne pravimo veću razliku između toga kada dete radi nešto značajno i kada radi bilo šta.

Jedno zanimljivo istraživanje govori o tome da bismo mogli da budemo mudriji u pogledu pohvale dece. Izgleda da ako detetu kažete „Jako si pametan”, ono će se više truditi da deluje pametno, nego što će se oko nečega zaista potruditi. Klinci radije igraju na sigurnu kartu i idu linijom manjeg otpora da bi zadržali titulu „pametnog deteta”, nego da se zaista potruče da vredno porade na nečemu.

S druge strane, deca kojoj se kaže da su „vredno radila” još će se više potruditi da budu vredna. Za njih poenta nije u tome da izgledaju pametno, poenta je u pohvali koju dobiju za uloženi trud.

Dakle, najvažnija pouka iz svega ovoga je: hvalite trud a ne izgled. Umesto da kažete „Dobar si dečko”, recite nešto kao: „Baš si se mnogo potrudio – odlično.”

Možda vam se ovo čini kao nepotrebno cepidlačenje, ali ako malo bolje razmislite, ima smisla. Decu u današnje vreme obasipamo ogromnim količinama pohvala već i za to što su se rodila. Mislim da se u mnogim slučajevima pohvale pretvaraju u obavezan deo repertoara. Deca ih čuju, ali im zapravo ništa ne znače jer ih dobijaju na tone i to za svaku sitnicu koju urade. Umesto toga, pohvalu bismo morali da usmerimo na istinski *trud*, a ne na bezlične svakodnevne sitnice.

Ne želim da od ovoga napravim neku veliku halabuku, jer se kladim da ni Ajnštajnovi roditelji nisu razmišljali o odgovarajućoj dozi pohvala koju će mu uputiti, a on je ipak daleko dogurao. Hoću samo da kažem da bi o ovoj zanimljivoj temi trebalo razmisliti.

U narednim redovima dajem kratak osvrt na neke praktične osnove kako da naše pohvale budu korisne, naravno, moramo imati na umu da efikasne pohvale treba da rezultiraju sa sve više dobrog ponašanja.

Tajna efikasne pohvale

- **Budite određeni.** Stručan naziv za ovo je *konstruktivna pohvala*. To znači da tačno opišete ponašanja koje hvalite: „Hvala ti što mi pomažeš da unesem sve što sam kupila.” Ovim deca povezuju pohvalu s ponašanjem koje se od njih očekuje.
- **Budite lični.** Spomenite sebe u izricanju pohvale da bi detetu bilo jasno da određeno dobro ponašanje donosi više pažnje od vas, a ne samo uopštene dobre vibracije iz okoline: „Mnogo *mi* se dopalo što si sam doneo svoju pidžamu”, umesto: „Baš lepo što si doneo pidžamu”.
- **Pohvala zahteva 100% usredsređenosti.** Dobro, ako ne i sto posto, makar ubedljivo prisustvo istog. Nemoj-

te isporučivati pohvalu zaklonjeni novinama, ili dok se unosite u TV emisiju, ili iz druge sobe.

- **Izgleđajte i zvučite zadovoljno.** Ovo bi trebalo da bude očigledno, ali mnogi ovo uputstvo shvataju pogrešno. Nije dovoljno reći samo: „Baš si anđeo”. Reči koje se izgovore monotonim glasom – ili, još gore, blago iritiranim tonom, jer ste još uvek nervozni zbog nečega što je dete uradilo pre pet minuta – neće ispuniti zadatak pohvale. Izgleđajte i zvučite kao da ozbiljno mislite ono što izgovarate. Još bolje, treba da budete oduševljeni.
- **Važan je fizički kontakt.** Deca cvetaju od fizičkog iskazivanja ljubavi. Za malu šimpanzu nema ničeg lepšeg nego kada mu mama šimpanza i tata šimpanza trebe vaške kada nešto dobro uradi. Osećaj je pravo blaženstvo, kao na vratima Raja. Ako baš nećete da trebite vaške, dovoljno je da zagrlite, pomilujete ili poljubite dete.
- **Radite to odmah i često.** Pohvale ne možete deliti prema nekoj satnici, jer time ne podstičete dobro ponašanje. *Bilo* kada da vidite *bilo* šta pozitivno, odmah i nezaustavljivo krenite napred i iskoristite to. U što kraćem roku vežite pohvalu za dobro ponašanje, tako će poruka biti snažnija da takvo ponašanje vredi ponoviti. To znači da je nalaženje dobrog ponašanja kod deteta vaš prioritet.

Da bismo kompletirali sliku, poruka svega ovoga je da je fraza koju treba da urežete u pamćenje sledeća:

*Ne primećujem ponašanja kakva ne želim,
a hvalim ona koja od deteta očekujem.*

Ovo je veoma jednostavna rečenica, ali je istovremeno i veoma važna. Kada uvidite koliko je velika moć vaše pažnje,

onda treba da počnete da je savladavate. Ciljana primena vaše pažnje jeste jedino najveće oružje koje imate u borbi za planetarnu prevlast u vašoj kući. Trik je u tome da vi morate biti osoba koja povlači konce.

Preusmeravanje pažnje

Kod male dece, preusmeravanje pažnje je jednako moćno ali često nedovoljno primenjivano sredstvo za upravljanje dečjim ponašanjem. Preusmeravanje je odličan metod, jer je deci neverovatno lako skrenuti pažnju. Po pravilu, njihov opseg pažnje je veoma mali, imaju relativno kratkoročno pamćenje, tako da prostim prefokusiranjem na nešto drugo možete, skoro uvek, izbeći nepotrebnu raspravu. Ako savladate tehniku preusmeravanja, pomoću nje možete da izbegnete devedeset pet posto uobičajenih konflikata.

Kako sam već ranije napomenuo, kod mališana je fantastično to što veruju skoro svakoj laži koju im izgovorite, što ih čini lakim za preusmeravanje.

Još jedna dobra strana preusmeravanja je ta što se izvodi kroz igru, pa je i zabavno. Zapravo, preusmeravanje najbolje funkcioniše kada je veselo. Ako je vama zabavno, znači biće i njima. Zabava je zarazna. Granice preusmeravanja su prilično otvorene i nepoznate. Svakoga dana roditelji izmišljaju nove načine i pomeraju granice preusmeravanja, kakve donedavno nismo mogli ni sanjati.

Međutim, moram napomenuti da je nekima preusmeravanje teže nego drugima. Oni se muče s tim. Istina je, međutim, kada se uhodate, cela stvar postaje laka i zabavna. Zbog toga ću ovde izneti neke ideje da vas podstaknem ako vam se učini da je početak težak.

Priručnik za početnike: efikasni metodi preusmeravanja

- **Promenite temu.** Ovo je najlakši način – jednostavno promenite temu. Na primer, ako vaš mališan gnjavi oko kupanja, jednostavno promenite temu: „Šta si lepo radio danas u školici?”
- **Prefokusirajte se na prijatniji deo zadatka.** Umesto da se svađate oko nečega – „Smesta uđi u kadu” – jednostavno prenesite pažnju na zanimljiviji deo onoga što radite: „Hajde da vidimo da li gumena patkica zna da pravi mehuriće.”
- **Pronađite zabavniji način da obavite zadatak.** Umesto da vam bude dosadno, živnite malo. Na primer, umesto da kažete „Hajde, prekini s gnjavažom i kreni na kupanje”, mogli biste reći: „Hajde da poletimo do kade kao sedmoglava aždaja”, pa podignite dete i „preletite” ga do kupatila, puštajući zvuke kao aždaja sve dok ne sleti u kadu, gde ćete ugasiti vatru koju bljuje: „Sssssssssssssss, ugasila se vatra!”
- **Pravite od sebe klovna.** Uvek najbolje uspe ono što je luckasto. Čak ne morate ni biti kreativni. Jednostavno pustite da vam se dogodi neka ludorija. Uzmite nešto u ruku (bananu, čarapu, parče drveta) i neka ta stvar progovori. Ili kažite nešto što nije u vezi s onim što radite: „Zamisli, šta je danas bilo! Video sam zebdu kako ide putem i peva.” Ili zaigrajte zajedno, ili sami, izmotavajući se. Ili ga naučite da mumla pesmicu stojeći na jednoj nozi. Ili uradite nešto blesavo, šta god vam padne na pamet. Izmotavajte se, živnite malo.
- **Čista laž.** Deca u ovome mnogo uživaju. Na primer, kada primetite da dete počinje da se buni zbog nečega, podignite pogled, kažite „Pssst!” – i pitajte ga teatralnim glasom da li je čuo taj neobičan zvuk. Kada pita

kakav zvuk, tiho mu šapnite „Dinosaurusi”, zatim se oboje prikradite prozoru da vidite da li ih ima napolju. Sve na ovu temu odlično funkcioniše. Upitajte nerasploženo dete u samoposluzi da li vidi plavog zeca kako skakuće među rafovima. Ovakvi štosovi su uvek delotvorni.

Ako imate izbora da li ćete se svadati ili juriti plavog zeca u samoposluzi (uspud prikupljajući namirnice koje vam trebaju), često je mnogo jednostavnije i zabavnije da jurite za onim glupim zecom.

Kako rešiti problem bebe-drekavca

Meri je uzela maramicu.

Odahnuo sam jer nisam imao spreman plan B. Šta se radi kada maramice ne prođu?

Malo je šmrcala, a Kris ju je umirujuće tapkao po leđima.

„Eto”, rekoh pošto se malo povratila, „ima makar nešto dobro u svemu ovome.”

„Šta bi to bilo?” – pitala je Meri suznih očiju.

„Barem je malecka prestala da plače.”

Oboje su me pogledali u tišini koja je odjednom prevladala. Na trenutak sam pomislio da će se oboje zavaliti u stolice i malo uživati u tišini, ali im se uvukao nemir.

„Idem da je vidim”, reče Kris skočivši na noge.

Ja sam već znao da je mala dobro. Zapravo, sedela je tačno ispred otvorenih vrata prostorije u kojoj smo mi bili; odala ju je ispružena nožica u čarapicama. Pokušao sam da opomenem Krisa, ali bilo je prekasno. Ona ga je pogledala i ponovo počela da urla.

Nasmešio sam se.

Pričao sam s Meri i Krisom oko pola sata. Beba-drekavac je ućutala posle nekih petnaest minuta. Plan koji smo napravili bio je veoma jednostavan. Trebalo je samo da ne obraćaju pažnju na njeno loše ponašanje, ali da pohvale sve što je dobro.

Da bi se ovo valjano sprovelo, morao sam da proverim da li se oboje slažu oko toga koje ponašanje je kakvo. Mnogi roditelji su nadrljali jer nisu uspeli da se dogovore šta spada u dobro a šta u loše ponašanje, pa su detetu davali nejasne poruke tako što bi jednom ignorisali određeno ponašanje dok bi drugi put popuštali. Ako ništa drugo, time su samo povećali učestalost takvog ponašanja. Ova pojava ima čak i otmen stručan naziv: potkrepljenje u varijabilnom intervalu.

Ja to jednostavnije nazivam: nisu vam sve ovce na broju.

Ovaj slučaj nije bio težak. Loše ponašanje se očitavalo u gundanju, njarenju i napadima besa. Dobra ponašanja su igranje u tišini, maženje s mamom i tatom i pomaganje oko tekućeg kućnog posla. Kao međukorak, trebalo je da primete i pohvale *svako* ponašanje koje se kretalo u tom pravcu. Čak je i sedenje u tišini nekoliko sekundi važno za ponašanje koje zaslužuje pohvalu. Tada sam im predložio da uzmu sve što mogu da dobiju.

Uz to, savetovao sam im da primene preusmeravanje koliko god mogu. Nagađao sam da bi bebu-drekavca trebalo skinuti s koloseka kojim je išla. Preusmeravanje bi bilo dobar način da se navede na druge mogućnosti kojima bi mogla prvući pažnju roditelja, a da ne pravi scene. Preusmeravanje – ono obavezno podrazumeva pružanje pažnje, što takođe pomaže da ne dođe do katastrofe.

Odmah su počeli da vežbaju. U jednom trenutku, oko pet minuta pošto je prestala da urla u hodniku, na vratima se pojavilo izgubljeno, uplakano lice bebe-drekavca.

„Meri”, reko, smesta joj dodavajući loptu. „Preusmeravajte i pohvala. Počnite.”

„Vidi ono”, rekla je Meri pokazujući u ćošak sobe. „Eno zeka magičnog poljupca.”

Meri je bila rođena glumica. Sad je i mene zainteresovala, jer do sada nisam znao da u sobi imam zeku magičnog poljupca.

Beba-drekavac je pogledala gomilu igračaka u ćošku i lagano, njen prstić se pomerio sa njene tužne usne.

„Taj baš lepo izgleda”, rekla je Meri.

U pohvali nije bilo reči u prvom licu jednine, ali tada nisam hteo da cepidlačim oko toga.

„Da ti pomognem da ga potražiš?” – pitala je Meri.

Beba-drekavac je klimnula glavom.

Zajedno su otišle do ćoška i počele da preturaju po igračkama. Naravno da je tamo bio takav zeka i kada su ga „našle”, počeo je da obasipa poljupcima devojčicu koja se glasno kiko-tala.

Tog trenutka sam znao da će uspeti. Kada roditelji savladaju osnovne principe, onda stvari krenu svojim tokom.

Pozvao sam ih nedelju dana kasnije da vidim kako napreduju.

„Mnogo bolje”, rekla je Meri. „Kao da je potpuno druga devojčica.”

„Šta mislite, šta je promenilo situaciju?”

„Zaista smo bili disciplinovani oko ignorisanja svakog lošeg ponašanja i oko pohvale dobrog. Sada napadi besa traju par minuta, a postala je i mnogo emotivnija s nama.”

„Fantastično”, rekao sam. „Odlični ste.”

„Najbolje od svega je to što sada stvarno uživam da provodim vreme s njom, jer ne moram večitno da je grdim što je ne-

valjala. To jednostavno izbrišem i usredsredim se na ono što je pozitivno, a ona me prati u tome.”

Videli smo se nekoliko meseci kasnije da im pomognem oko nekih sitnih problema u vezi s navikavanjem na toalet. Svi su bili u boljoj formi. Što je najvažnije, nije više bilo ni traga od bebe-drekavca. Očigledno se iselila i ostavila za sobom jednu slatku, veselu devojčicu po imenu Šinejd.

Zar ne volite srećne završetke?

PRIMENA USMERENE PAŽNJE
ZA PODSTICANJE DOBROG
PONAŠANJA

Odlučite kakvo ponašanje ne dozvoljavate i to ignorišite – ali potpuno.

Odlučite kakvo ponašanje dozvoljavate i pohvalite dete svaki put primenjujući načine o kojima smo već ranije govorili. Trudite se da pohvalite određeno zalaganje, a ne da dajete uopštene klišeje.

Pazite da budete saglasni u tome šta ignorišete, a šta hvalite. Brkanje dobrog i lošeg ponašanja će samo pogoršati situaciju.

Kad god je moguće, preusmerite pažnju kako biste izbegli svađu.

Ako je ponašanje takvo da ne možete da ga ignorišete, pročitajte sledeće poglavlje.

16

EFIKASNO SLOBODNO VREME I ZAŠTO SE NIKAD NE PREGOVARA S TERORISTIMA

PODACI O NOVOM SLUČAJU

Podaci o porodici	Adela (34) i Džordž (5) i Kejt (3)
Opis problema	Džordž pravi svakakve probleme u kući. Nikada ne radi ono što mu se kaže i svima zagorčava život. Adela kaže da je sve pokušala, ali Džordž se ne predaje.
Napomene	Svesti stvari na najjednostavnije, čak glupo.

Nije bilo mnogo spoljnopolitičkih pitanja oko kojih sam se slagao s administracijom Bušovih, ali u jednom se Džordž Buš mlađi i ja potpuno slažemo – nikad se ne pregovara s teroristima. To vas zaista može odvesti na veoma mračne puteve.

Džordž s kojim sam ja radio, imao je pet godina i bio je prvoklasni terorista, par ekselans. Teško je bilo odrediti njegove političke interese, ali anarhija je svakako imala velikog uдела u njegovoj specifičnoj ideologiji. Malog Džordža nije zanimala nafta kao velikog Džordža, ali je ipak pravio veliku halabuku.

Adela je bila potpuno skrhana kada sam je prvi put video. Što nije bilo nikakvo čudo. Džordžov tata ih je napustio kada

je Kejti imala šest meseci. Razlog koji je Adeli naveo: navodno, „nije više mogao da izdrži”. Ma hajde!

Ostavio ju je s jednim malim detetom, s jednim novorođenčetom i s gomilom dugova. Osim što je pre dve godine za Džordžov rođendan poslao čestitku, nije im se uopšte javljao.

A šta je Adela trebalo da uradi? Nije imala nekog izbora. Morala je da se snalazi jer je otac njene dece jednostavno digao ruke od njih.

Ja takve nazivam izdajicama.

Kada imate decu, ne postavlja se mogućnost odustajanja. Možete se razvesti ako je to u najboljem interesu svih – a nekada zaista i jeste – ali ne možete dići ruke i odustati. Ne možete jednostavno otići. Ako odustanete i odete, onda ste izdajica.

S decom je bilo veoma teško. Kejti je bila dobra beba, ali Džordž je bio veoma uznemiren kada mu je tata otišao. Tada su zapravo i počeli napadi histerije i besna neposlušnost. Džordž je brzo postao veoma ljutit momak. Odbijao je da uradi skoro sve što bi se od njega zatražilo, prema sestri se ponašao grubo i imao je jasnu nameru da se potpuno otrgne kontroli.

„Mislim da mu nedostaje model oca”, rekla je Adela u toku razgovora. Zamolila me da prvo razgovaramo nasamo, te smo decu ostavili u čekaonici.

Nasmešio sam se. „Mislim da vam oko toga ne mogu pomoći, ali bih možda mogao da pomognem oko ponašanja dece.”

„Ozbiljno vam kažem”, nastavila je, „zaista se pitam nije li u tome problem.”

Slegnuo sam ramenima. „To bi dakako moglo da bude deo problema, ali ništa nije baš tako jednostavno. Po mom iskustvu, uvek je najteže odgovoriti na pitanja koja počinju sa *zašto*. A nama je sada bitno da vi kao porodica budete srećniji i zadovoljniji, je li tako?”

„Jeste.”

„Dobro, dovedite decu, pa da vidimo šta ćemo.”

Adela je izašla po njih. Kejti je doletela veselo i razdraganom. Džordž se vukao iza njih natmuren: da je mogao, pogledom bi provalio sve najcrnje oblake pravo na nas.

„Ćao, Kejti! Zdravo, Džordže!”

Kejti se smeškala. Džordž se stropoštao u fotelju i smesta počeo da je čupka.

„Džordže, molim te, nemoj to da radiš”, rekla je Adela.

On ju je ignorisao.

„Džordže, molim te, nemoj to da radiš.”

Još je više čupkao.

„Džordže!”

Čupka, čupka, čupka.

„Džordže!”

Čupka, čupka, čupka.

„Džordže!”

Prodrao se na nju: „ŠTA JE?”

Pomalo sam se trgao na ovakvu njegovu besnu reakciju, ali ništa nisam rekao jer sam želeo da vidim kako će se stvar razvijati.

„Molim te, nemoj to da radiš.”

„Zašto?”

„Zato što sam ti to rekla.”

„Zašto?”

„Zato što je mama tako rekla, dobro?”

Čupka, čupka, čupka.

„Džordže, ako ne prestaneš s tim, mama će biti jako ljuta.”

I šta onda? pomislih.

Džordža očigledno nimalo nije bilo briga, jer je nastavio da čupka fotelju.

Adela me je pogledala kao da je htela da kaže *Vidite o čemu govorim?*

I video sam, ali ne na način kako je ona mislila.

Nagnuvši se napred, nabacio sam svoj autoritativni glas zvani *ja sam ovde gazda*: „Hej, Džordže!”

Prestao je da čupka i podigao pogled. Mala deca obično budu poslušna kada su s odraslima koje ne poznaju i to je razlog što je prestao da čupka na moje reči, a ne na majčine.

„Voliš li da se igraš automobilčićima?” – pitao sam ga.

Klimnuo je glavom.

„Imam neke super automobile u čekaonici. Hoćeš li da se malo igraš dok ja porazgovaram s tvojom mamom?”

Pogledao me je na trenutak vagajući šta mu se nudi. Uputio sam mu svoj čuveni *čvrst ali prijateljski* osmeh zvani *nemoj da se kačiš sa mnom, mali, jer ja pobeđujem*. Ustao je i protutnjao kroz vrata.

S klinkcima je sve psihologija. Odlučite da ćete pobediti i pobedite.

Kako su kola krenula nizbrdo

Sudeći po izgledu, reklo bi se da je ovaj slučaj pun problema. Imamo napuštenu majku s dvoje dece, bori se s deččićem punim srdžbe koga je, očigledno, duboko poremetio izdajnički odlazak oca. Možda Džordž potiskuje tugu?

Moguće da dečak na neki način majku podseća na oca i zato ona ima potisnuto neprijateljstvo prema detetu? Možda majka usmerava pažnju na dečakovo ponašanje kako ne bi morala da misli na svoja osećanja u vezi s razvodom? Ovo jesu

moгуćnosti, ali sve one nas zajedno vraćaju na istu suštinu: jedan mali dečak se veoma loše ponaša.

Svi tragaju za komplikovanim odgovorima na komplikovane oblike ponašanja. Stalno se susrećem s takvim terapeutima, a često i s roditeljima koji tako misle. Po mom iskustvu, mnogo je korisnije usredsrediti se na ona jednostavnija pitanja.

U Džordžovom slučaju, smatrao sam, problem je bio jednostavno samo u tome što nije imao jasno postavljene granice i isto tako, nije dobijao dovoljno pažnje za dobro ponašanje. Džordž je nedvosmisleno bio uzrujan i poremećen iznenadnim odlaskom svog oca i vrlo je moguće da je to bio okidač za nevolje koje su usledile. Sada se on nalazio u jednom negativnom začaranom krugu i ako se uskoro ne izvuče iz njega, točkovi će sve brže okretati. Ovom dečaku su očajnički bile potrebne jasne ograde, jer mu je trebalo nešto na ovom svetu na šta može da se osloni i da ima poverenja.

U biti svakog ponašanja leži komunikacija, ali to ne mora da znači da deca uvek pokušavaju da nam saopšte nešto komplikovano. Deca obično žele da nam prenesu nešto veoma jednostavno. Smatrao sam da je Džordž hteo da kaže da je tužan, da su mu potrebne ograde i da mu je neophodan pozitivan odnos s majkom. Želeo je da zna gde je zacrtana ta krajnja granica.

Mislio sam da verovatno i Adela nosi krst svojih nevolja oko razvoda i zbog toga se naizmenično osećala krivom i nesrećnom. Paralisao ju je osećaj krivice kada je bilo potrebno da bude aktivna i da drži konce u rukama. Imao sam osećaj da se posle razvoda prilično povukla u sebe – što nije ništa neobično – i to je izazvalo Džordžovu negativnu reakciju ne bi li zadobio majčinu pažnju. Tako su sada oboje bili u klopki začaranog kruga. Povrh svega, Adela je imala i osećaj krivice, pa nije mogla čvrsto da drži konce u rukama i zato se upetljala u beskonačan proces pregovora bez rezultata.

Bio sam uveren da je Džordž jednostavno vapio za majkom.

Deci su potrebne ograde

Da li vam ova priča o ogradama zvuči poznato? Ako ne, vratite se na početak knjige i pročitajte poglavlje o ogradama. Neka od najnesrećnije dece kojima sam se bavio bila su ona bez ograda. Deca to ne vole – to ih plaši. Nedostatak ograda ih zbunjuje i uznemirava.

Ali zašto onda, upitaćete se, guraju te granice što dalje ako su im upravo ograde potrebne? Vrlo jednostavno – da bi saznali gde su ograde. U dečijoj je prirodi da idu što dalje mogu. Hoće da vide sve što ima da se vidi, hoće da se popnu na krov, da stavljaju prste u rupe, da nam se otrgnu u gužvi tržišnog centra. Njihov mozak se brzo razvija i pokušava da shvati sve što može i što brže može pre nego što ga se papagaj dočepa.

Uči, kaže im njihov mozak. Uči kao da ti život zavisi od toga.

Istovremeno, potrebno im je da znaju kako ih neko stvarno čuva od opasnih papagaja. Potrebno im je da znaju da mogu da idu daleko (do određene granice), ali ne dalje. Svet može da bude veoma zastrašujuće mesto kad si mali, zato treba da znaš da postoji neko ko će te povući unazad ako odeš predaleko.

Ako deca nemaju ograde, svet im postaje nepredvidivo i zastrašujuće mesto. Zbog toga neumorno jure napred sve dok zaista ne nalete na ogradu. Ako ne postavite ograde svojoj deci, provešćete mnogo vremena jureći za njima.

Stvari se pogoršavaju pre nego što se poprave

Ovo je važan momenat i treba ga imati na umu: ako krenete s bilo kakvim planom da biste popravili ponašanje, skoro je sasvim sigurno da će se loše ponašanje pogoršati, pre nego što će se popraviti.

Zašto? Zato što deca nailaze na ogradu tamo gde je ranije nije bilo, drmaće je što jače mogu da vide ima li načina da je pomere ili polome. Ako uspeju da je pomere ili polome, sledeći put će je zatresti još jače. Ako ograda ostane čvrsta, prestaće s drmanjem. Možda će neko vreme biti galame, ali svakako će prestati.

Ako podignete ogradu, nemojte je pomerati i neka ostane čvrsta šta god da se desi. Očekujte period pogoršavanja lošeg ponašanja, ali ogradu ni slučajno ne pomerajte, ne krivite, ne popuštajte.

Zamolite, kažite, uradite

Nikada ne smete pregovarati s teroristima. Ama baš nikada.

Ako se upustite u duge, iscrpljujuće pregovore s decom, na sigurnom ste putu do ludila. Beskrajno pregovaranje s decom samo dovodi do frustracija, vike i lošeg ponašanja.

Najprostije pravilo koje preporučujem roditeljima spada u ono najstarije koje život piše u svom priručniku:

1. Lepo *zamolite* dete da uradi zadatak koji želite.
2. Ako to ne funkcioniše, onda *kažite* detetu autoritativnim glasom šta želite.
3. Ako dete i tada ne poslušaa, stupite u *akciju*.

Naravno, ta *akcija* u koju ćete stupiti u trećem koraku zavisi od situacije. U ovom poglavlju osvrnućemo se na dve mogućnosti: davanje tajm-auta za neprihvatljivo ponašanje ili upornu neposlušnost i kako efikasno primeniti tabele s markicama. Znam da će mnogi roditelji reći da su ove metode već isprobali i da nisu dale nikakve rezultate, ali ću vam pokazati na koji način možete uspešno primeniti ove tehnike uprkos ranijim iskustvima.

Tabele sa markicama:

Osnovni plan dobrog ponašanja

Mnogima je mrska već i sama pomisao na tabele s markicama. To su isti oni koji će vam reći da su sve isprobali i da nije bilo nikakvih rezultata. To su takođe isti oni koji nisu sagledali kompletnu sliku. Smatraju da su tabele s markicama jednostavno samo oznake na papiru. Prvo naprave tabelu, onda malo lepe markice, pa malo zaborave da zalepe markice i naposljetku tabela otpadne i sklizne iza frižidera pa je nađu posle nekoliko godina kada se pakuju za selidbu.

Fantastična strana tabela s markicama je ta što one daju jasnu strukturu koju možete upotrebiti kao osnovni plan za dobro ponašanje. Ako se valjano primene, mogu vam pružiti ogroman zamajac za podsticanje dobrog ponašanja i ukazuju na načine kažnjavanja oblika ponašanja koje ne odobravate.

Tajne efikasnih tabela s markicama

- Svaka tabela obuhvata sedam dana, od subote do petka.
- Svaki dan se deli na sedam perioda od po dva sata, na sledeći način:

Buđenje – 8.00

8.00 – 10.00

10.00 – 12.00

12.00 – 14.00

14.00 – 16.00

16.00 – 18.00

18.00 – vreme za spavanje

- Na kraju svakog dvosatnog perioda, ako se dete dobro ponašalo, bira jednu zanimljivu markicu.
- Za prilično loše ponašanje tokom dvosatnog perioda odmah dobija tužno lice smeška, dok za *veoma* loše ponašanje dobija krstić (X).
- Suština je u doslednosti. Budite dosledni koliko god možete kada dodeljujete markice za dobro ponašanje, a tužna lica i krstiče za loše.
- Ako dete dobije pet markica za dobro ponašanje od mogućih sedam u toku dana, zaslužilo je žeton za nagradu.
- Ako dobije makar ijedan krstić u bilo kom delu dana, neće dobiti žeton.
- Žetoni se mogu „štedeti” ili „iskoristiti” u vidu nagrada različitih vrednosti – jedna nagrada može da im donese dodatnu priču za laku noć, a deset sakupljenih nagrada, na primer, odlazak u bioskop.
- Ako dete uključite u proces smišljanja novih nagrada i procenu njihovih vrednosti, *veoma* brzo će se motivisati i saradivati.
- Ako dete zasluži žeton, nemojte mu ga oduzeti. Ako ga je zaradio, njegov je bez obzira na sve.
- Žetoni kao i markice treba da budu dopadljivi. Kao žetone mi smo našoj deci uveli „praporce”, sitne zvončice koje smo kupili u radnji za kućne majstorije. Lepo izgledaju i imaju prijatan zvuk.
- Ne zaboravite da se posle svakog perioda osvrnete na tabelu i da *veoma* pohvalite markicu – kao što ćete pohvaliti i zasluženu nagradu na kraju dana. U našoj kući su praporci nešto uzvišeno i čarobno. Obožavamo ih.

	PONEDELJAK	UTORAK	...
Buđenje – 8.00	☹	☹	
8.00 – 10.00	☹	☹	
10.00 – 12.00	☺	☹	
12.00 – 14.00	☹	☺	
14.00 – 16.00	☺	☺	
16.00 – 18.00	☺	☹	
18.00 – vreme za spavanje	☹	☹	

Neki roditelji vole tabele koje izričito navode određena ponašanja za koja se dobija markica – na primer „nameštanje kreveta” ili „pranje zuba”. Ja sam više za pristup koji nagrađuje uopšteno „dobro ponašanje” po dvosatnim periodima. Moj razlog za to – daje vam mogućnost da budete fleksibilni tokom dana i da maksimalno iskoristite svaku markicu.

Na primer, umesto da kažete „Melisa, *peti* put te *molim* da pokupiš igračke”, možete reći „Melisa, ako ne skloniš igračke dok se vratim, nećeš dobiti markicu.”

Takođe vam pruža mogućnost da prekinete događaje u toku dana koji prete da će dobiti neželjeni tok: „Dobro, Melisa, do sada već imaš dva tužna lica, pa ako želiš da dobiješ zvončić, znači da ceo dan moraš biti jako dobra. Nemoj zaboraviti da ti treba samo još jedan žeton i sakupićeš toliko da ideš u bioskop.” Obećana nagrada može pomoći da preusmeri pažnju koja je opasno odlutala u pravcu anarhije.

Uverićete se da ukoliko koristite tabelu kao što je ova koju sam opisao, vaš mališan će brzo dobiti želju da sakupi što više veselih markica i žetona. U neobičnom svetu dece dovoljna je samo jedna markica da podstakne dete da skloni cipele dok mama ne izbroji do tri.

Magija brojanja 1-2-3

Ako znate da brojite do tri, već raspoložete veoma moćnim alatom. Obično brojanje 1-2-3 je na žalost prilično potcenjen mađioničarski trik. Kao i kod drugih priručnih sredstava i ovdje postoji „uputstvo za upotrebu”, ali je sasvim jednostavno. Tajna brojanja 1-2-3 u potpunosti leži u izvođenju: mirnom, tihom i odlučnom. Ne vičete niti vrištite, jednostavno date uslov i brojite do tri:

„Dženi, hoćeš li, molim te, skloniti cipele?”

„Neću.”

„Dženi, ako ne skloniš cipele dok izbrojim do tri, dobićeš tužno lice na tabeli.”

„Ali, maaaa ...”

„Jedan...”

„Evo, sad ću...”

„Dva...”

„Ali... evo, dobro.”

Čuju se koraci.

Ako vas poslušaju pre nego što stignete do tri, sve je u redu. Ako ne, onda tri znači tri, sa svim posledicama koje nosi. Ako stignete do tri, primenite posledicu *svaki put* bez izuzetka. Brojanje 1-2-3 funkcioniše samo ako deca znaju da tri zaista znači tri. Ako im je to jasno, obično kod broja dva stupaju u akciju.

I ponovo je tajna u mirnoj, tihoj i odlučnoj izvedbi.

Dobra strana brojanja 1-2-3 jeste u tome što mališanima daje veoma određen vremenski period da odluče kada da ispunе zadatak (obično od tri do pet sekundi) i time se povlači jedna jasna linija u pesku koja podstiče taj izbor.

Mikrotalasna pećnica kao alat za popravljanje ponašanja

Ovo je veoma opako, ali nije tako strašno kako biste možda pomislili. Zapravo, radi se o elektronskoj verziji brojanja 1-2-3, s tim da ovaj metod pruža malo više vremena za obavljanje nekog složenijeg zadatka, kao što je, na primer, popiti šolju mleka. Divna je karakteristika mikrotalasne pećnice što zahvaljujući ugrađenoj štoperici, zvoni kada odbroji do nule. Ovim ste fantastično izbegli zanovetanje, jer treba samo da podesimo minute, kažemo detetu koliko vremena ima i pustimo ga da završi svoju obavezu. Po potrebi, možemo da požurujemo mališana odbrojavanjem i time dižemo tenziju („Jao, ostalo ti je još samo 60 sekundi... 59, 58, 57, 56...”).

Mi smo s našim sinom imali problem oko jutarnjeg oblačenja. Bilo je dana kada mu je trebala čitava večnost, a mi smo upali u klopku zanovetanja. Nevolja je u tome što ne možete da ignorišete odugovlačenje zadatka kada se nešto mora završiti u određenom roku. Školsko zvono nikoga ne čeka.

Ovaj problem smo rešili tako što smo mladom gospodinu rekli da ima pet minuta da se obuče, namestili smo štopericu i ako je zazvonila pre nego što se on obuče, dobio je tužnog smeška na tabeli. Rezultati su bili momentalni.

Naravno, ovaj sistem nismo primenjivali svaki put, jer bismo time samo dali povoda za zanovetanje. Primenjivali smo ga kada je bilo potrebno usmeriti pažnju i na taj način izbeći svađu.

Poenta je u tome što dete treba da se plaši posledica koje slede ako ne ispuni zadatak pre zvona. Ovde su tabele s marvicama veoma delotvorne jer daju žeton za zalog. Ako ne koristite tabelu, dobre su i druge slične posledice.

Kazneni tajm-aut: kako *sada* funkcioniše

U prethodnom slučaju govorio sam o usmerenoj pažnji, ali – kako sam istakao – postoje situacije preko kojih ne možete preći – kao što su udaranje, grube reči i lomljenje predmeta. Kada dete ispolji neko od ovih ponašanja, morate odlučno nastupiti kako bi malom čoveku bilo jasno da šef to ne odobrava.

I tu nastupa kazneni tajm-aut.

Čini mi se da čujem negodovanje iz publike: „Nećeš valjda opet o tom ofucanom metodu! Pokušali smo i nismo ništa postigli. Batali tajm-aut – daj nam nešto novo.”

Naravno, daću i nešto sasvim novo, ali to je za stariju decu (šest do sedam godina, pa naviše) i dolazi na red u sledećem poglavlju, ali da ne bismo tek tako odbacili tajm-aut, pogledajmo kako možemo efikasno da ga primenimo.

Štos s kaznenim tajm-autom je u tome što je efekat visoko individualizovan. S različitom decom primenićete ga na različite načine. Treba najpre da vidite kako da tempirate tajm-aut da bi imao pozitivan uticaj na vašu decu.

Princip po kom je primena tajm-auta uspešna – kao i kod bilo koje kazne – glasi: *morate odabrati posledicu koja je bitna za dete i morate je dosledno sprovesti.*

Tajm-aut je u proteklim godinama ocenjen kao politički veoma korektan; naime, ne smatra se kaznom, već šansom za dete da se smiri i razmisli o svojim postupcima.

Da, kako da ne!

Kada je moj stariji sin imao četiri godine, dao sam mu tajm-aut i rekao (protiv svih pravila): „Sad sedi tu u tišini i razmisli o tome kako ćeš biti dobar kada te pustim da izađeš.”

Pogledao me je s hladnom odlučnošću u očima i odgovorio: „E, pa uopšte *neću razmišljati ni o čemu.*”

Pocepao sam se od smeha, što je, takođe, bilo protiv svih pravila.

Tajm-aut je kazna. Najbolje funkcioniše kao kazna. Pod ovim podrazumevam da je to odgovor koji se daje na određeno ponašanje kako bi se mališa sabrao i oduzeo i došao do zaključka da loše vladanje nije vredno tih posledica. Vrlo jednostavno.

U stvari, čak je i sama reč „kazna” postala nepopularna u ovim politički korektnim vremenima. Dakle, treba da govorimo o „posledicama” i „konsekvencama”, jer tako bolje zvuči i pozitivno je. Ugrišću se za jezik na to.

Nemojte me pogrešno shvatiti – nemam ništa protiv reči „posledica”, niti njene dobre zvučnosti i pozitivnosti. Opšte uzev, pohvalno je biti pozitivan i zvučati dobro, ali isto tako nemam ništa protiv kazne. Smatram da je „kazna” dobra reč i nosi dobru ideju.

Da bi bilo efekta, tajm-aut mora da nosi nešto što dete ne voli. Mora biti kazna. Naravno da dete može da se smiri i naravno da može da razmišlja ako želi, ali vi uglavnom hoćete da prestane da radi ono što ne bi trebalo. Zbog toga morate da nametnete neku posledicu koja detetu nešto znači.

Tajm-aut ne funkcioniše zato što deca za to vreme duboko razmišljaju – uopšte se ne udubljuju u tematiku, jer oni nemaju zdravog rezona – već zato što ne podnose kaznu i voljni su da urade bilo šta samo da se ponovo tu ne vrate, pa će biti čak i dobri ako moraju.

To ne znači da treba da budete surovi i stavite ih ispod kreveta u sanduk pun paukova, ali svakako za to vreme treba da ih lišite bilo kakve animacije.

Još jedna važna tačka je da se kazneni tajm-aut mora dosledno sprovesti. To znači da treba da kažete kakvo ponašanje dovodi do tajm-auta i onda svaki put kada se dete tako ponaša, vi dejstvujete bez dvoumljenja.

Svaki put, bez izuzetka.

Postoji nekoliko zgodnih mesta koje možete da koristite za kazneni tajm-aut i svako mesto ima svoje dobre i loše strane.

- **Tajm-aut na stolici ili u ćošku.** Nisam veliki pristalica ni stajanja u ćošku ni sedenja na stolici. Možete imati puno posla ako dete stalno ustaje ili izlazi, pa stalno treba da ga vraćate. S druge strane, za neke su stolica ili ćošak k'o poručeni, jer „šiznu” od tih mesta. Neka deca ne podnose obavezu da sede u sobi i ne mogu da učestvuju u događanjima u kući. Ne treba da obraćate pažnju na njih niti da komunicirate s njima dok su kažnjeni.
- **Tajm-aut u „kavezu od kauča”.** Jedno vreme smo kao ograđen prostor za tajm-aut koristili ćošak koji smo dobili sastavljajući pod pravim uglom krajeve dva kauča. To je bio mekan „kavez”. Odlično je služio neko vreme, jer nismo morali da se stalno šetkamo kako bismo sina vraćali u ćošak, te smo mogli da ga ignorišemo a da, opet, budemo s njim u istoj sobi. Mana ovog prostora je što deca rastu, te posle izvesnog vremena lako mogu da izlaze iz kaznenog ćoška. Poseban je doživljaj videti trijumfalan izraz na tom malom licu kada prvi put uspe da se izvuce iz „kaveza”.
- **Tajm-aut u dečjoj sobi.** Kod neke dece odlično deluje, ali kod neke ne. Ako najviše mrze to što ne mogu da komuniciraju s vama, obavili ste posao. Ako se rado igraju sami svojim igračkama, onda je ovaj metod pogrešan.
- **Tajm-aut u dosadnoj prostoriji.** WC, kupatilo i vešernica pogodne su prostorije za ovaj metod. Dobro je što u ovim prostorijama nema ništa zanimljivo da se radi, tako da će dosada da vam odradi posao. Treba samo da učinite ono što se podrazumeva: da sklonite

sve lomljive predmete i zaključate sve što može da se proguta. Jedan mali savet: ako ćete dete staviti u kupatilo, prvo uklonite rolne toalet-papira.

- **Tajm-aut u Africi.** Odlično funkcioniše, ali zna da bude skupo. Teško ćete decu ukrcati na avion samu, ne vole da primaju sve potrebne vakcine i još su u opasnosti da ih pojedu divlje zveri. Pažljivo primenjujte ovaj metod.

Tajne efikasnog tajm-auta

- Primenite sledeće: „zamolite, kažite, uradite”; brojte 1-2-3; ili koristite tajmer mikrotalasne pećnice.
- Kada stignete do faze „uradite”, morate *momentalno i odlučno* reagovati. Ovde više *nema* nikakvog pregovaranja niti razgovora.
- Morate biti maksimalno *dosledni*. Ako mali čovek zna da će dobiti kazneni tajm-aut svaki put kada se na određeni način ponaša, onda će, na kraju, konačno *prestati* s takvim ponašanjem.
- Detetu *smireno i tiho* kažite da će sada ići u kazneni tajm-aut. Nemojte vikati. *Nemojte* besneti. Vladajte se poput budističkog sveštenika dok svog naslednika odvodite u kazneni prostor.
- *Nemojte* komunicirati s detetom na putu do mesta za tajm-aut. Tog trenutka kada ste odlučili da je preterao, s razgovorom je gotovo. Put do tamo *nije* prilika za pridikovanje.
- Kada je dete u kaznenom tajm-autu, s vaše strane ne postoji *nikakva* komunikacija. Kada je tamo, onda je tamo. *Nema* vikanja kroz vrata i *nema* očitavanja bukvice.

- Pravilo je da se pod kaznom ostaje minut po svakoj godini starosti. Kad je veće izuzetno loše, možete malo da produžite to vreme ako vam je potrebno da razbistrite glavu. Takođe možete da produžite tajm-aut ako smatrate da je detetu potrebno da se smiri.
- Ako dete stavite u odvojenu sobu, nemojte se igrati oko otvaranja i zatvaranja vrata. Idite u prodavnicu za kućne majstorije i kupite rezu kojom možete zaključati vrata. Moraćete da ostavite određeni prostor između deteta i sebe, inače će i dalje dobijati pažnju, a vi ćete se i dalje nervirati.
- Kada vreme tajm-auta istekne, dete može da izađe. Ako lupa na vrata, sačekajte da na trenutak prestane i onda otvorite vrata, tada mu kažite da može da izađe. Pustite ga napolje *tek* kada se smiri. Ako se cika-vriska nastavi, sačekajte da makar *nakratko* prestane i onda ga pustite napolje.
- Ako je dete pod kaznom zbog neposlušnosti, učtivo ponovite zahtev još jednom. Ako odbije, ponovo ga vratite odakle je izašlo. Ponovite postupak onoliko puta koliko je potrebno pre nego što napravi računicu šta mu se više isplati i preda se. Nemojte odustati sve dok ne uradi ono što se od njega zahteva. Verujte mi, od vas dvoje, dete će biti to koje će *prvo* odustati.
- Kada izađe iz kazne, pređite na sledeću aktivnost što je brže moguće. *Nemojte* mu pridikovati. Najbolje je da pređete na nešto u čemu će dete što pre zaslužiti pohvalu. Preusmeravanje je u ovoj fazi veoma korisno.

Vama je, zapravo, u interesu da nađete mesto za tajm-aut koje je toliko nezanimljivo da će dete pristati na bilo šta, samo da izađe odatle. Za neku decu je to što je kazneni tajm-aut u

istoj sobi gde ste i vi pravi melem, za drugu decu je najbolje kada su u odvojenoj sobi.

Ja sam lično za odvojenu prostoriju, jer u isto vreme vama obezbeđuje pauzu. Ništa ne iscrpljuje toliko kao kada dete stalno morate da vraćate u ćošak. To takođe znači da ćete se vi, usled nove predstave, još više uzrujati. Ako je dete u posebnoj prostoriji, *oboje* imate mogućnost da se smirite.

Važnost jasne organizacije i akcije

Deca vole jasnu organizovanost – prosto je obožavaju. Ukratko sam opisao kako možete uneti jasnu strukturu u upravljanje dečjim ponašanjem, ali potreba za jasnom strukturom se ne završava na tome. Deci je ona neophodna tokom celog dana.

Porodični život bez ritma i ustaljenog reda dovodi do toga da su deca besciljna, bezvoljna i nemirna, a ni roditelji nisu ništa bolji.

Ovo ne znači da morate imati tačnu satnicu aktivnosti za ceo dan i to razrađenu na minut. (Iskreno rečeno, kada bih se svako jutro prvo suočio s takvim jednim rasporedom na vratima frižidera, odmah bih se upucao u glavu. Bilo bi pomalo depresivno da dan bude isplaniran do poslednje tančine.) Uместo toga predlažem da imate jedan opšti ustaljeni red koji se lako pamti, pogotovu vikendom kada se obično dan oduži. Ustanite i doručkujte, operite zube, spremite se i prionite na neku aktivnost. Ne morate da izađete iz kuće i da radite nešto što zahteva velike izdatke – za decu je dovoljno uzbudljivo da ih izvedete u obližnji park. Ako pada kiša, odvedite ih u muzej ili u šetnju po kiši. Bilo šta – samo *radite* nešto s njima.

Deca koja se dosađuju postaju i nevaljala.

Možda vam se baš i ne ide svaki put, ali ako se potrudite i izađete s decom radi neke aktivnosti, deca će biti srećnija, a

vi ćete biti zadovoljniji. Boravak u skućenom prostoru je poguban za decu, te i najnormalnijeg roditelja u rekordnom roku može izbaciti iz takta. Ne znači da treba da se pretvorite u otkačenog režisera zabavnog programa i do poslednjeg sekunda isplanirate dan. I deca moraju da nauče kako da se sama zabave. Međutim, dobro je da se za svaki dan isplanira makar neka mala aktivnost.

Treba da imate osnovni, ustaljeni red.

Dignite se iz fotelje i radite nešto s decom.

Kako Džordža dovesti u red

Problem s Džordžom je u tome što je grub, neposlušan i bezobrazan. Džordžu su bile potrebne ograde i usmeravanje. Džordža je trebalo motivisati da se okrene dobrom ponašanju.

Prvi korak je bio da mu se stavi do znanja koja su ponašanja neprihvatljiva i da se ona poređaju po težini, od onih što su manje zabrinjavajuća i mogu da se zanemare, do onih težih koja zahtevaju oštriju intervenciju. U ovom slučaju, Adela je odlučila da može da zanemari njegovu mrzovolju, manje drsko odgovaranje i napade besa. Ono što ne želi da ignoriše su neposlušnost, grubost i fizička agresija.

Ponašanja koja je htela da podstiče kod sina su njegovo pomaganje oko kućnih poslova, poslušnost i lepu i pažljivu igru s malom sestrom.

Da bi se to postiglo, primenili smo metode o kojima sam govorio u prethodnom delu knjige. Adela je napravila tabelu s markicama da bi se uspostavila struktura, počela je da primenjuje usmerenu pažnju tokom celog dana i odredila je vešernicu kao prostoriju za tajm-aut za prilike kada se napadi besa preterano razbuktaju ili ako se pojavi fizička agresivnost.

Rekao sam Adeli da bude spremna na to da će se situacija u početku pogoršati, zatim će se popraviti. Džordž je bio tvrdoglav klinac i bez sumnje će napasti ove nove ograde svim raspoloživim silama. Kao što sam i ranije napomenuo, veoma je učestalo kod dece da se loše ponašanje pogorša prilikom uvođenja nekog novog režima kontrolisanja dečjih postupaka. I kao što rekoh, to je sasvim prirodno, jer je to način na koji deca otkrivaju gde se ograde nalaze. Vi se odupirite koliko god možete da se te ograde ne sruše. Ako ostanu čitave, opustite se i gledajte kako trava raste unutar ograde.

„A najviše od svega”, rekoh joj, „morate biti odlučni da od sada pa nadalje ne tolerišete nikakvo ružno ponašanje. Nemojte tolerisati grubost i bezobrazluk. Isto tako, nemojte ni prego-varati. Jednom ga lepo zamolite, potom mu odlučno recite i naposljetku, *stupite* u akciju.”

Adela je klimnula glavom. „Ne brinite”, rekla je. „Sada mi je jasno.”

I tako je i bilo.

Svaki put me zabezekne kako se deca brzo promene kada oko sebe imaju jasno određenu strukturu stvari. Za tri dana Džordž je postao drugačiji dečak. U početku jesu bili neki sit-niji ispadi, ali ne preterano. Nekoliko puta je bio u tajm-autu u prva dva dana, uglavnom zbog udaranja i zbog veoma drskog odgovaranja majci. Imao je mnogo krstića i tužnih smeška na tabeli, ali je trećeg dana ustao i odlučio da prihvati igru.

„Bio je kao anđeo”, pričala je Adela. „Ceo dan me je zapitkivao kada će dobiti sledeću markicu i na kraju dana kada je dobio svoju prvu pohvalnu traku (Adela je uvela male trake u duginim bojama kao pohvalnice), gledao je tako ponosno da mi je došlo da zaplačem.”

„Odlično”, rekoh. „Svaka čast!”

„I ono s usmerenom pažnjom fantastično deluje”, dodala je. „Ne znam kako mi ranije nije palo na pamet da je bio to-

talni promašaj što sam toliko pažnje posvetila njegovom lošem ponašanju.”

„Sada više nema pregovaranja?”

„Nema. Ništa od toga. Tu i tamo napravimo neki kompromis, ali pazim da to zaista bude kompromis, a ne samo moje popuštanje u zahtevima.”

„Što je veoma razložno”, odgovorio sam. „Ne morate od svega praviti bojno polje.”

„Znam.”

„Jeste li sada srećniji?”

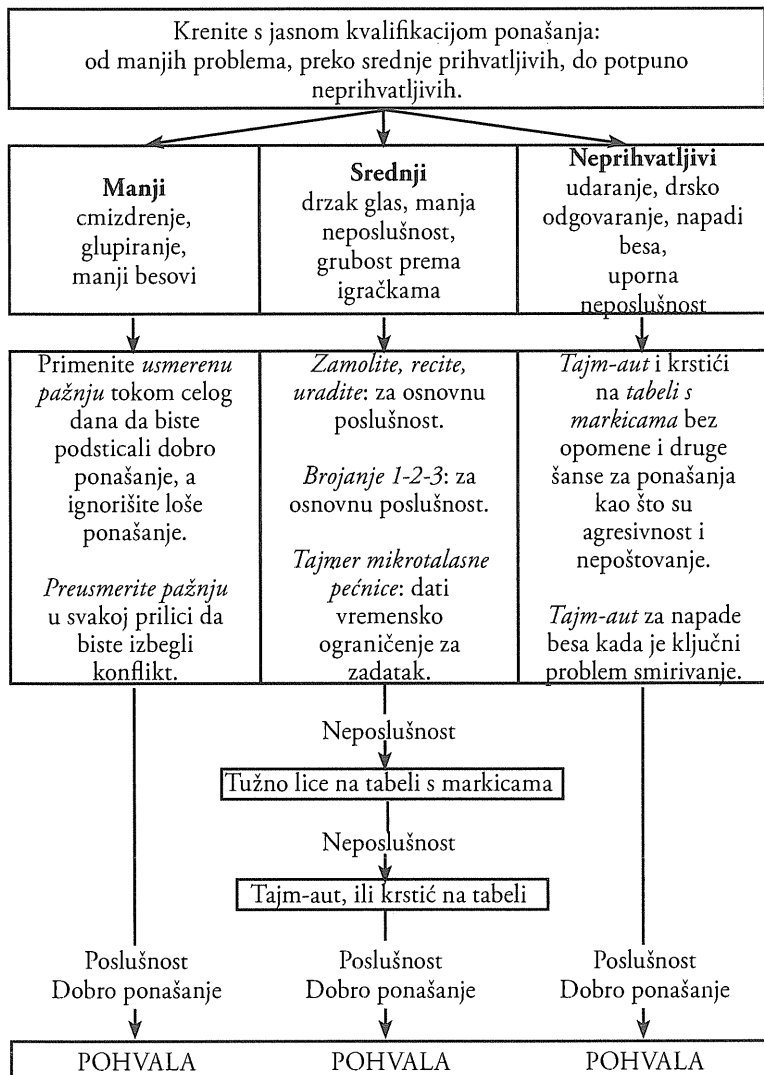
„Jesam, mnogo sam srećnija. Više puta se zagrlimo i čini mi se da je devedeset posto nervoze nestalo iz kuće.”

Rekao sam Adeli da je zaista fantastično uspela, jer zaista jeste.

Ali nismo se tu zaustavili. Nešto kasnije, razgovarao sam s njom o tome kako da kod Džordža rešimo moguć problem nedostatka oca. Dotle se dečko veoma popravio. S takvim poboljšanjem ponašanja mogli su da se usredsrede na popravljnje njihovog međusobnog odnosa, a Adela se mogla posvetiti tome da se Džordž oseća bezbednijim i sigurnijim, jer ona više nije morala stalno da viče na njega i da ga grdi. Koliko mi je poznato, ova porodica je sada dobro. Dakle, sve ukazuje na to da jedna dobra majka može da nadoknadi nedostatak oca izdajice uvek i u svako doba dana.

Kao i obrnuto, ako slučaj zahteva.

Kratak osvrt na regulisanje dečjeg ponašanja:
TABELE S MARKICAMA I TAJM-AUT



LESTVICA NEIZBEŽNE SUDBINE

 PODACI O NOVOM SLUČAJU

Podaci o porodici	Džek (46) i Džil (44), Oliver (10), Džejni (8), Semjuel (6) i Džordžija (4)
Opis problema	Roditelji se bore da obuzdaju ponašanje svoje dece. Džil je izjavila da je kuća „ludnica” i da niko ne sluša. Međusobno razgovaraju svađajući se i vičući. Situacija izmiče kontroli.
Napomene	Izgleda da će svi eksplodirati.

Kada sam bio dete, kazna koju sam najviše mrzeo bila je kada bi me ranije poslali na spavanje. Potpuno se jasno sećam kako sam jedno veče ležao u krevetu – mogao sam imati osamdevet godina – pošto su me oterali ranije u krevet. Ne mogu da se setim šta sam uradio, ali se sećam kao danas kako sam ležao s osećanjem da je to najgora kazna na svetu.

Posle mnogo godina, jednog popodneva radio sam s jednom porodicom i pričali su mi kako kod njih tajm-aut nikada nije funkcionisao i da ni slučajno ne bi pokušali ponovo. Mnogo sam se trudio da ih ubedim, ali nisu prihvatili. Na trenutak sam se naslonio u fotelji, kao u klopci, i u mislima sam se vratio u svoje detinjstvo, pokušavajući da se setim kazni koje sam najviše mrzeo. I tad sam se setio te večeri, kako sam ležao u krevetu i koliko mi je bilo teško.

I kao grom iz vedra neba, sinula mi je ideja: *Lestvica neizbežne sudbine*. Tu tehniku koristim već dvadeset godina sa sva-

kakvim porodicama i sa svakakvom decom i fantastično deluje, verujte mi na reč. Veoma je jednostavna za upotrebu i preko noći može da promeni porodicu. Rezultati su brzo vidljivi i dugotrajni.

Mislite da suviše dobro zvuči da bi bilo istinito? Izvolite, nastavite s čitanjem.

*

Džek i Džil su živeli u ratnoj zoni. Imali su pogled ljudi koji ne žive u normalnim okolnostima. To se vidi prostim okom. Ali nisu samo oni imali taj pogled – i deca su ga imala. Tenzija je bila ogromna, kao da su ceo život provodili okruženi bodljikavom žicom. Mala Džordžija je bila blaženo nesvesna situacije, ali tri dečaka su bila mračna i osorna prema ljudima. Taj stav je prosto izbijao iz njih kao sumporno isparenje. Činilo se da će ovi ljudi uskoro eksplodirati.

Gotovo sam se plašio da postavim pitanje – ali plašljive mačke nikud ne stignu, zato sam se bacio u duboku mutnu vodu. „Vi svi na gomili izgledate kao male bombe u pantalonama i majicama koje samo što nisu eksplodirale”, obratio sam se dečacima.

Dvojica mlađih se nasmejaše, ali desetogodišnji Oliver me je prostrelio pogledom punim gađenja. Taj pogled je govorio da neće dozvoliti da ga navučem na tako neki jeftin trik. Tek smo se upoznali, a već je smatrao da ima pravo da se prema meni ponaša krajnje bezobrazno. Tako sam saznao neke stvari o ovom svetu.

„Je l' ti to vežbaš kod kuće?” – pitao sam ga.

„Šta?” – rekao je i sad se podrugljivo nasmešio – dakle, *podrugivao* mi se.

Opa! pomislio sam, uključivši sva četiri svoja brodska motora, *ti i ja ćemo malo da se poigramo, sine majčin.* „Taj smešak koji si sad napravio. Taj blagi...”, zastao sam i teatralno ga imi-

tirao, „... ta podignuta usna, je l' ti to namerno radiš ili ti se usna zalepila za zub?”

Džejmi se nasmejao.

„Zaveži, pederu”, odvrati Oliver bratu.

„Olivere”, reče Džek, mada sam osetio blago oklevanje u njegovom glasu, „kako to razgovaraš s bratom?”

„Pa, nek' ne bude peder.”

„Olivere”, umešala se Džil, „*prekini.*”

Nešto je promrmljao sebi u bradu, što mi je zvučalo približno kao „Začepi.”

„Molim?” – upitao sam ga.

Pogledao me je, a iz njega je na tone izbijala osionost – i to sve u roku od nepunog minuta. „Šta je?”

„Jesi li ti to mami rekao da začepi?”

„Pa šta?”

Nagnuo sam se bliže njemu i za nijansu tiše mu rekao: „Znaš, Olivere, tek što sam te prvi put video, a već imam mišljenje o tebi kao o veoma nepristojnom dečaku, što je u redu jer sam ja navikao da radim s bezobraznim dečacima. Pretpostavljam da ćemo, kako vreme bude prolazilo, a mi se bolje upoznamo, doći do zaključka šta je uzrok tome. Zato ću zasa-da pustiti da ovakvo ponašanje prođe – ne zauvek, samo sada – ali u mojoj ordinaciji niko, a to znači – ama baš niko, ne može tako da se obraća majci. Znači, ili se izvini mami, ili ćeš morati da izadeš i da sačekaš napolju u čekaonici.”

Pogledao sam ga s iščekivanjem. U ovakvim trenucima se obično u potpunosti koncentrišete. Oliver i ja smo se našli oči u oči i postojao je samo jedan način na koji situacija može da se završi.

„Neću da izadem”, rekao je, mada je sada zvučao malo pitomije.

Ponovo sam se nagnuo napred u stolici i nasmešio se: „Oli- vere, ili ćeš se izviniti mami, ili ćemo ti i ja imati velik problem.”

S jedne strane, nisam imao s čim da trgujem, jer ako bi odbio, ne bih mogao da ga jednostavno podignem i iznesem napolje, koliko god da mi je to bila želja. Umesto toga, jednostavno sam hteo da mu dam do znanja da će se *nešto* desiti. Ako *vi* verujete u to, verovaće i *oni*.

Okrenuo se majci i promrmljao: „Izvini.”

Sasvim dovoljno.

„U redu”, rekoh. „Je li ovo sastavni deo problema?”

Džil je klimnula. „Stalno to dobijam od njega.”

„Tako razgovara s vama?”

Klimnula je. „Tako, i još gore.”

„Kako to rešavate kod kuće?” – pitao sam roditelje.

„Vićemo”, rekao je Džek. „Mnogo vićemo.”

Ispostavilo se da oni uglavnom drugačije nisu ni komunicirali nego drekom. Stvari su počele da izmiču kontroli. Deca nisu slušala, neprekidno su se svađala i bila krajnje nepristojna prema roditeljima. Džil je tu najviše trpela jer je više bila kod kuće, ali ni Džek nije mnogo bolje prolazio.

„Mislim da nas Oliver mrzi”, rekao je Džek. „Ne znam zašto.”

Oliver je prevrnuo očima i meškoljio se u stolici. Ipak, nije ništa mrmljao sebi u bradu, dakle makar je naučio toliko da preda mnogom kontroliše svoje ponašanje.

„Sve smo pokušali”, nastavila je Džil. „Kažnjavali smo ga, zabranjivali smo mu ono što voli, lišavali ga privilegija, svašta. Jednostavno ga nije briga.”

„A šta je s ostalom decom?” – upitao sam.

Džil je duboko uzdahnula. „Sada i oni počinju da primaju njegove loše navike.”

Saznao sam da su i ostala deca bila nepristojna i neposlušna, s tim da je Džordžija bila još najbolja od cele ekipe, ali imala je tek četiri godine. Ni njoj neće trebati mnogo vremena da se prikloni ostalima ako se nešto ne promeni. Oliver je bio najviše kriv za sve, ali ne mislim da je to sasvim u redu. Što je još gore, bilo je očigledno da su Oliver i roditelji već bili na putu ka stvaranju veoma konfliktnog odnosa budući da je dečak polako dostizao godine puberteta. To nikako nije valjalo. Podrška roditelja će mu biti preko potrebna još mnogo godina, zato oni moraju da prekinu takav neprijateljski odnos.

Obavio sam malo pripremnog detektivskog rada. Ispostavilo se da su sva deca imala televizore u svojim sobama, a dvojica starijih dečaka imala su i svoje konzole za igrice.

„Kada obično stižete kući iz škole?” – pitao sam ih sve. Najčešće oko 15.30. „A kada idete na spavanje?” Vremenski raspon se kretao od sedam uveče za najmlađe do pola devet za Olivera.

„Dobro, a sad vi, deco, izađite malo u čekaonicu dok s mamom i tatom porazgovaram o vama.”

I oni svi poslušno izađoše – čak i Oliver.

„Izgledate totalno iscrpljeno”, obratio sam im se pošto su deca izašla.

„I jesmo”, odgovorio je Džek. „Naša kuća je grozno mesto, i za nas i za decu. Samo vičemo na njih.”

„Zaista nam je potrebna pomoć”, rekla je Džil i ozbiljno je tako i mislila.

„U redu”, rekoš. „Ako bih vam rekao da problem možemo da rešimo za četrdeset osam sati, najviše sedamdeset dva sata, da li biste bili zainteresovani za plan?”

Oboje su me pogledali, doduše s nevericom, ali s očajničkom željom da poprave stvar. „Kako?” – pitao je Džek.

„Trebaće vam papir, olovka, magnet za frižider, mikrotalasna i oko dvadeset minuta.”

Nabrali su čela.

„Ispričaću vam za „lestvicu neizbežne sudbine”, rekoḥ.

Kako su kola krenula nizbrdo

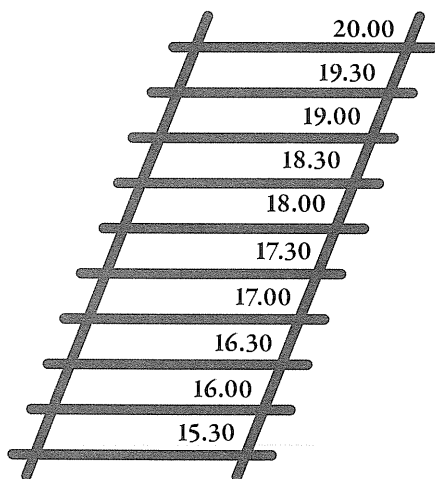
Džek i Džil su upali u dobro poznatu zamku. Problemi s ponašanjem su toliko dizali tenziju svakome da je dan ličio na takmičenje u dranju. Toliko im je dojadilo loše ponašanje dece da su pribegli vikanju kao jedinoj strategiji. Deca su, sasvim prirodno, smatrala da roditelji gube kontrolu i da su van sebe, te su i ona vikala. Cela situacija se poput vrtloga usisavala u potpuni kaos: ponašanje dece nervira roditelje koji viču i pošto roditelji non-stop viču, deca postaju nervozna i sve se lošije ponašaju, što još više iritira roditelje.

Džek i Džil moraju da iznađu način kako da disciplinuju svoju decu bez dreke, bez svađa i stresa. Ako se nešto ne promeni, biće velikih padova, slomljenih kruna i velikih previranja za sve učesnike.

Lestvica neizbežne sudbine

Kao prvo, treba da objasnim *kako* lestvica funkcioniše, a potom možemo da govorimo o tome *zašto* funkcioniše. Jedini je preduslov da deca moraju imati dovoljno godina da razumeju koncept vremena. Ovaj metod obično *ne* možete primeniti s decom mlađom od šest godina. Čak i ako imaju više od šest godina, treba da budete sigurni da oni zaista razumeju šta znači ranije, a šta kasnije.

- Nacrtajte obične merdevine na parčetu papira, kao na slici. Lestvica počinje vremenom kada dete obično ide na spavanje, a spušta se u razmacima od po pola sata sve do vremena kada obično stiže kući iz škole. Ako su deca mlađa, razmaci mogu biti na 10 ili 15 minuta.



- Stavite crtež na frižider da bi svako mogao da ga vidi.
- Na gornju prečku lestvice stavite jedan magnet za frižider. Magnet je sada „zastavica” koja pokazuje kada se ide na spavanje. Svako dete dobija svoj magnet, to jest „zastavicu”.
- Svaki dan počinje zastavicom na vrhu lestvice – u 20.00, kako je u primeru na slici.
- Ako se dete loše ponaša, zastavica se spušta za jednu prečku. Ako se loše ponašanje ne prekine u datom vremenu (najbolje posle brojanja 1-2-3), zastavica se spušta za još jednu prečku.
- Isto tako, ako zamolite dete da uradi nešto u datom vremenskom roku (najbolje se određuje tajmerom na mikrotalasnoj pećnici) i ono ne ispuni zadatak, zastavica se spušta za jednu prečku.
- Zastavica se dalje spušta sve dok dete ne poslušati što se od njega traži, ili dok zastavica ne dostigne trenutno vreme, kada dete mora da ode na spavanje. Ako se zastavica spusti na 15.30 a sada je 15.30, dete mora u krevet.

Sledeći deo je veoma važan

- Ako je dete *izgubilo* vreme od svog najkasnijeg vremena za spavanje, može da povрати svoju poziciju naviše ako odradi „društveno-koristan rad” (vidi u daljem tekstu).
- Zaista dobri dani – kada dete nije izgubilo ništa od vremena – nagrađuju se posebnim nagradama, isto kao i dobrih sedam dana. Sami odlučite koji je realan broj dobrih dana koliko je potrebno za nedeljnu nagradu (imajte na umu: može se rastegnuti, ali mora biti dostižan broj). Možete početi s dva dobra dana i postepeno povećavati broj kako se ponašanje popravlja. Na taj način, lestvica može da služi i kao tabela s markicama.

„DRUŠTVENO-KORISTAN RAD”

„Društveno-koristan rad” je od suštinskog značaja za funkcionisanje lestvice. Ovi poslovi predstavljaju pomoćno sredstvo za izlazak iz negativnih ciklusa i povratak u pozitivne cikluse. Cilj društveno-koristnog rada je da podstakne decu da se predaju pozitivnom ponašanju. Sledi lista primera društveno-koristnog rada:

- čišćenje ispred kuće
- vađenje sudova iz mašine za pranje posuđa
- širenje opranog veša
- spremanje sobe
- usisavanje
- uraditi nešto lepo za mlađeg brata ili sestru koga ste upravo udarili.

Važno je da detetu date pravo da bira koji posao će uraditi. Izbor povećava poslušnost. Predlažem da deca imaju malu

kutiju s kartama od kojih dete može da bira, a na svakoj od njih treba da piše naziv društveno-korisnog rada i kojim redom se posao obavlja. Evo jednog primera:

Vađenje sudova iz mašine za pranje posuđa

1. Pažljivo vadi sud po sud iz mašine.
2. Pazi da sudovi sigurno budu suvi.
3. Skloni svaku posudu na svoje mesto.
4. Zatvori mašinu.
5. Obriši vodu ako se negde prosula.

Ovo se možda čini preterano pedantnim, ali ako niste detaljni, prilično je izvesno da će „posao” završiti raspravom s vama oko toga da li je zadatak dobro izvršen. S ovakvim uputstvom na kartici nema nedoumica: pročitate ga, vidite šta je dete uradilo i onda je odgovor jasan. Ako i dalje ima vode na podu, jednostavno kažite: „Odlično si sve uradio, ali si zaboravio petu tačku. Zovi me kada i to završiš pa ćemo podići zastavicu za jednu prečku.”

Naravno, neki poslovi su složeniji od drugih, za takve poslove možete podići zastavicu za dve prečke (za ceo sat) na primer za spremanje sobe, a samo za jednu prečku (polu sata) za čišćenje staze do kuće. Složenost zadatka može takođe da varira i u zavisnosti od starosti deteta.

Po završetku društveno-korisnog rada, obasipajte ih pohvalama i težite da se mališan oseća dobro što je doneo odluku da se iskrca iz voza za mrgude, a da se ukrca u onaj gde mu je ostatak tima.

„Da, ali moja deca neće da idu ranije na spavanje, čak i ako ih teram”

Ovo je najčešći među odgovorima „da, ali” koje dobijam kada kažem roditeljima za „lestvicu neizbežne sudbine”. Neki roditelji su – pogotovo u porodicama gde se mnogo više i gde je ponašanje izmaklo kontroli – previše uplašeni da neće moći da oteraju decu u krevet.

Ako se i vi sada tako osećate, onda je to za vas najbolji metod, jer morate da povratite kontrolu. Trenutno vaša deca drže konce. Ona režiraju predstavu. Vi *ne* želite da oni odlučuju o tome šta hoće i šta neće. To je recept za potpuni haos, a postaće još *gore* ako odmah ne preduzmete korake da povratite izgubljenu kontrolu nad njima.

Ovde postoji jedan jedini mogući pristup: potpuno se morate posvetiti činjenici da ćete *vi* odlučivati o tome šta će vaša deca raditi ili neće raditi. Ako kažete da treba da idu na spavanje, onda mogu sekire da padaju, ima *odmah* da idu na spavanje. Ako je potrebno, bukvalno ćete podići dete i odneti ga u krevet, a potom ćete sedeti pred vratima celu noć ako treba. Ne postoji druga opcija osim poslušnosti. Ako zastavica pokazuje krevet, onda *vi* kažete krevet, a dete *ide* u krevet. Očigledno nijedno dete neće ostati u krevetu od 15.30 do ujutru, ali mogu da budu u pidžamama i mogu da ostanu u sobi. Oni mogu da večeraju, ali će večerati u sobi.

Ako bi dete htelo da skoči u bazen pun velikih belih ajkula, da li biste mogli da ga sprečite? Rekao bih da biste mogli. Ovde se radi o istom. Vi kažete, oni urade. Ako ne urade, onda ih vi naterate.

Ako neće da odu u krevet, možete im oduzeti neke stvari. Zapravo, možete im oduzeti sve. Možete opustošiti celu sobu osim dušeka i da im te stvari ne vratite sve dok ne pokažu istinsku poslušnost.

„Smesta u krevet” znači smesta u krevet.

Imajte na umu da vaše dete nema nikakav nezavisan izvor prihoda, nikakvo nezavisno prevozno sredstvo, niti pravo na imovinu. Ima samo ono što mu vi date. Ako ste odlučni, toj maloj tvrdoglavoj osobi život možete učiniti krajnje dosadnim i pustim. Vi se držite svog oružja, a deca će već izvesti svoj račun.

Najvažniji sastojci u receptu za uspeh

Ključni faktor za određivanje brzine delovanja „lestvice neizbežne sudbine” je način na koji ga primenjujete. Štos je u tome – i to veoma jednostavan štos – što morate biti poput mašine. Nema rasprave, nema ubeđivanja, nema vike. Zapravo, uopšte nema nikakvih emocija. Postoji samo lestvica. Odgovornost za dobro ponašanje isključivo snosi dete. Od deteta zavisi da li će biti dobro, a ne od vas – vi samo pomerate zastavicu naviše ili naniže. Ako dete odluči da bude dobro, neka bude. Ako odluči drugačije, neka ide u krevet. Kada se lestvica ustali i znaju se pravila, vaš je jedini zadatak da pomerate zastavicu. Nestaće dani ispunjeni čantranjem, raspravama i stotinama opomena.

Neizbežnost je ključ za funkcionisanje lestvice. Ako se uhvatite u klopku raznih rasprava i ubeđivanja oko ponašanja, jednostavno prekinite. Izvucite se iz uzavrele atmosfere i prašine i jednostavno upotrebite alat.

Zamolite Dženi da prestane da vrišti. Ako i dalje vrišti, recite joj da prestane, a ako i dalje ne prestaje, spustite njenu zastavicu.

Vrlo jednostavno.

Ako Dženi počne da se breca na vas kako „nije fer”, vi jednostavno kažete da prestane da se buni dok izbrojite do tri ili ćete joj spustiti zastavicu za jednu prečku.

Zatim brojte: „Jedan, dva, tri.”

Ako ne prestane, spustite zastavicu i brojte ponovo.

Nema svađe, nema rasprave.

Ako postavite vremenski rok do kada nešto treba da se uradi, podesite sat mikrotalasne pećnice i mirni ste. Nemojte čantrati, nemojte podsećati, niti pretiti. Ako zazvoni sat, pomerite zastavicu za jednu prečku i ponovo podesite sat, ali ovaj put na kraće vreme. Ako vam dete dođe da se žali kako ovo uopšte nije fer, jednostavno kažite: „Nemoj sa mnom da razgovaraš, obrati se mikrotalasnoj.” I zatim nastavite da čitate novine, ne osvrćući se na proteste i žalbe dok mikrotalasna ponovo ne zazvoni. Tad ponovo spustite zastavicu za jednu prečku i ponovo podesite sat.

Ako deca shvate da nema smisla raspravljati se, niti postoji način da se zaustavi zastavica, *ućutaće* i *poslušaće*. Ako ste spremni da pošaljete decu u krevet u 15.30 svaki dan do kraja života, garantujem vam da neće biti potrebe za tim više od dva do tri puta. Ni najtvrdoglavija deca s kojom sam radio u proteklih dvadeset godina nisu izdržala duže od četiri dana kada se ovaj metod primenjivao dosledno i poput robota.

Zašto lestvica funkcioniše?

Postoji niz razloga zbog kojih jednostavan alat donosi toliko dobre rezultate da drastično smanjuje nervozu u porodicama:

- Smiruje situaciju.
- Uči decu odgovornosti prema sebi.
- Uči decu da se nose sa svojim emocijama.
- Radikalno povećava mogućnosti da se dete vrati u pozitivni ciklus.

Kao prvo, daje roditeljima način da se isključe iz svih negativnih emocija i da se osećaju potpuno mirno. Nema više ni

svađe, ni vike, ni borbe prsa u prsa da bi se dete oteralo u ćošak, ili da se detetu koje se dere oduzimaju stvari. Postoji samo zastavica koja se tiho kreće dole-gore. Ako su roditelji mirni i osećaju da drže konce u rukama, mogu bolje i efikasnije da vladaju situacijom.

Lestvica takođe jasno stavlja odgovornost na pleća deteta. Nema s kim da se svađa, nema protiv koga da se bori, ništa da udara ili prebija. Ili će se smiriti ili neće. Kako god da odluči, posledice neminovno i isključivo proističu iz njegove odluke.

Lestvica takođe uči decu da vladaju svojim emocijama. Sposobnost da sami sebe smire, veoma je važna veština koju treba da nauče. Deca treba da znaju kako da se ohlade i da razmisle o tome kuda ih njihovo ponašanje vodi. Lestvica im to omogućava, jer jedini način da izađu iz negativnog ciklusa je da nauče kako da se priberu i da naprave dobar izbor. Ako ne odluče da se umire, imaju vremena na pretek da razmisle o svojoj odluci u krevetu od četiri sata popodne.

I na kraju, lestvica deci pruža jasnu motivaciju da pređu u pozitivan ciklus preko „društveno-korisnog rada”. Ne morate im čantrati da urade neki posao – oni će to uraditi ako *oni* žele, a uz to, rade *onaj posao* koji žele. Ako ne žele da rade nikakav društveno-koristan rad, i to je njihov izbor, ali neće ni moći da se popnu na lestvici. Ne možete naterati dete da se tek tako prebaci u pozitivan ciklus, ali možete „baciti kosku” da ga podstaknete.

Kako obuzdari Olivera, Džejmija, Semjuela i Džordžiju

Pošto sam im predstavio koncept „lestvice neizbežne sudbine”, zavalio sam se u svojoj fotelji i upitao Džeka i Džil kako im se dopada.

„Meni se dopada”, odgovorila je Džil.

Džek je klimnuo glavom. „I meni. Dobro zvučí.”

„Odlično”, rekoħ. „Dakle, sada ćete otići kući, nacrtati lestvicu i sestí u krug s decom da im objasnite kako ona funkcioníše. I potom pokrenite mašinu.”

„Važi”, rekla je Džil. „Hoćemo.”

„Ali ne zaboravite”, nastavio sam, „morate biti kao robot da bi vam uspelo. Postavite uslove i onda samo pomerajte zastavicu. Nema ni vriske, ni rasprave, ni gundaranja. Jednostavno ih zamolite šta treba da urade, a lestvica će dalje da odradi svoje.”

Džek se nasmejao. „Oliver će prevremeno íći u krevet do svoje dvadesete.”

„Ako ste spremni da sprovedite metod do dvadesete, moje je predviđanje da će vam biti potrebno najviše u dva navrata.”

Zapravo, Oliver je bio mnogo pametan da bi to sebi dopustio. Njegov mlađi brat Džejmi je bio onaj tvrd orah. Oliver je prvo veće otišao u krevet jedan sat ranije; Džejmi je bio krevetu već u pet sati. Sledeće veće Oliver je otišao samo pola sata ranije, a Džejmi već u 16.30. Tokom nedelje, Oliver i najmlađi brat Semjuel bili su pristojni. Džejmiju, starom osam godina, trebalo je nešto duže, ali je i on konačno shvatio. U roku od nekoliko dana sva trojica su uspela da dobiju specijalne nagrade za dane bez kaznenog perioda. Oliver i Džejmi su tu i tamo imali manje kikseve, ali ne preterano.

Mala Džordžija je bila još premala za lestvicu, zato su Džek i Džil primeniti taktiku usmerene pažnje, preusmeravanja i tabelu s markicama, što je kod nje urodilo plodom. Naravno, roditelji su i s drugom decom primenili usmerenu pažnju i preusmeravanje pažnje.

Ponovo sam se video s porodicom nakon dve nedelje i tad su već bili potpuno drugačija porodica. Tenzija kao da je spakovala kofere i otišla u toplije krajeve. Ova ekipa je sada bila pozitivno opuštena. Oliver mi je čak iscedio jedan osmeh kada

je ušao. Dopao mi se – bio je dobro dete. Mrgud, ali totalno kul.

„Ovo je čudo”, rekla je Džil. „Sve je mnogo, mnogo bolje. Više ne vičemo i ne svađamo se. Sad nam je baš lepo kod kuće, je li, Oliver?”

Slegnuo je ramenima, ali sada bez neke oštine u pokretima.

Još smo se nekoliko puta videli, uglavnom smo radili na tome kako da funkcionišu kao porodica. Posebno sam želeo da Džek i Džil steknu sve neophodne veštine da nastave da grade odnos sa svom decom (pomoću tehnika koje sam predstavio u odeljku „U glavama malih ljudi”) i da zaleče neke emocionalne rane iz starih loših vremena.

Najlepše od svega je što sada više ne viču jedni na druge, već provode više vremena u porodičnim igrama. Džeku i Džil je takođe ostajalo više vremena da se usredsrede na razgovor s decom i da rade sve ono od čega se deci zacakle oči.

Najbolja su deca koja blistaju.

LESTVICA NEIZBEŽNE SUDBINE

Ako je u vašoj kući sveprisutno vikanje i negativne emocije, primenite „lestvicu neizbežne sudbine”. Ovo je veoma efikasan način da u rekordnom roku izbacite stres i postignete dečju poslušnost.

Kao i uvek, jasno odredite kakva ponašanja želite i kakva ne želite.

Zapamtite da neizbežnost i odsustvo emocija jesu ključ uspeha.

Svaki dan počinje s vrha merdevina.

Zamolite, recite, uradite; brojte 1-2-3; ili koristite sat mikrotalasne pećnice.

Ukinite pola sata za manju neposlušnost, a ceo sat za ozbiljniju neposlušnost – kao što su agresija i nepoštovanje.

Nemojte vikati, raspravljati se, niti pregovarati. Ponašajte se kao robot. Upozorite, sačekajte, i potom pomerite zastavicu.

Ako se oštro suprotstavljaju ili se svađaju, brojte do tri i potom pomerite zastavicu.

Kada zastavica pokaže da je vreme za krevet, znači da je vreme za krevet.

Pružite detetu mogućnost da društveno-korisnim radom povрати vreme koje je izgubilo, primenjujući sistem kartica koji je opisan u gornjem tekstu.

Nagradite specijalnim nagradama ili povlasticama unapred utvrđen broj dana kada se zastavica nije pomerala ili se pomerala samo pola sata.

TREĆA FIOKA

Uđete li u bilo koju kuhinju u civilizovanom svetu, svugde ćete, bez razlike, videti da treća fioka odozgo sadrži neko iznenađenje.

U prvoj fioci ćete naći pribor za jelo – noževe, viljuške, kašike i kašičice – sve uredno složene poput malih vojnika od nerđajućeg čelika koji se baš odmaraju u rovovima pre novog odlaska u boj.

Druga fioka obično sadrži neke veće predmete – noževe za hleb i torte, otvarače za konzerve, varjače, lopatice, cediljke, otvarače za flaše, nož za ljuštenje povrća i vadičep. Sve su ovo ozbiljni i potrebni predmeti.

Ali treća fioka odozgo je uvek mesto obavijeno misterijom. Nikad ne znate šta će vam se iz treće fioke prikazati. Ona je poput nekog drugog sveta predmeta koje zaslužuje da bude tamo, ali jasno je da ne pripada prvim dvema fiokama. U ovoj čudnovatoj trećoj fioci naći ćete sve moguće, od igle do lokomotive. Možda štapiće za ražnjiće, ili lupu, možda čak i privezak za ključeve s dinosaurusom...

Čudo i misterija.

Ovo poglavlje je upravo ta treća fioka.

18

„IDI, IGRAJ SE!”

Otkad je posao roditelja da u svako doba dana i noći mora da zabavlja dete? Meni to uopšte nije jasno, jer znam da generacija mojih roditelja nije imala takav pritisak kao što moja generacija ima – da po svaku cenu zabavi svoju decu. Usled toga se zadatak roditeljstvanja prilično zakomplikovao.

Sećam se kako sam jednom prilikom, kao mali, prišao ocu koji je na televiziji gledao kriket. Obavestio sam ga lepo da mi je dosadno. Ja baš nisam bio ljubitelj kriketa, ali je zato moj otac bio veliki navijač. Ništa valjda nije toliko voleo kao da po ceo dan gleda kriket. Ceo bogovetni dan.

„Ta-ta-a-a?” – počeo sam kuknjavu.

Tišina.

„Ta-ta-a-a?” – ponovio sam.

Moj tata je iskočio iz fotelje i prodrao se: „Gospode, šta je to bilo?”

Na trenutak sam se uspaničio, ali onda sam shvatio da to nije bilo upućeno meni već televizoru, pri čemu je tata očigledno mislio da je taj aparat sredstvo dvosmerne komunikacije i da će taj izliv emocija doći direktno do ušiju igrača.

„Ta-ta-a-a?” – zakukao sam ponovo, ovaj put glasnije, pošto je ponovo zauzeo svoje mesto.

Konačno je podigao pogled i vidno iznenađen što me vidi kako stojim pored njega pitao: „Šta je bilo, sinak?”

„Dosadno mi je. Možemo li negde da idemo napolje?”

„Jok! Gledam kriket. Idi napolje i igranj se.”

I što je najbolji štos, stvarno je tako i mislio. Nije se zafrkavao, zaista me je oterao napolje da se igram. Šta više, kako sam bio blesav, ja sam ga i poslušao.

A sada sledi neobičan deo priče, a to je da čak i nakon svih ovih godina, još uvek ne mogu sebi da objasnim: ništa mi se loše nije desilo.

Baš čudno, zar ne?

Ama baš ništa loše.

Nisam se osećao zapostavljenim, niti nevoljenim, niti ne-shvaćenim. Nisam patio od nedostatka muškog modela, niti od uopštenih problema u odnosu na oca. Nisam se ni okliznuo na mokru travu, nisam isterao oko štapom, nisu me pojeli beli medvedi, nisam se zapalio, niti sam pazario svinjski grip. Koliko se sećam, samo sam izašao i igrao se u kolibici koju smo bili napravili na nekom drvetu iza naše kuće.

Mislim da sam se čak i lepo zaigrao.

Ne bih želeo da pomislite da moj tata ništa drugo nije radio osim što je gledao kriket, jer nije bilo tako. Na različite načine se bio angažovao u mom životu i imam lepe uspomene o zajedničkim aktivnostima koje smo kao porodica izvodili. Razlika je u tome što je on jasno davao do znanja, da uprkos tome što je roditelj, ima pravo da provede i po ceo dan urlajući na ljude na televiziji kada je on smatrao da izvode neku glupost.

Moderno roditeljstvo, po svemu sudeći, zastupa stav da je naš posao da deci služimo kao režiseri zabavnog programa, filujući ih beskonačnim stimulativnim i korisnim aktivnostima kad god je njima dosadno, kada su neraspoloženi ili ne znaju šta će sa sobom. Ako kažu da im je dosadno, u većini slučajeva smo mi ti koji gradimo kule od kocaka, isecamo papirne figure ili pomažemo da se oboji bojanka s dinosaurusima.

Ne smatram da je naš posao da ih non-stop zabavljamo. Naprotiv, mislim da ih mi – što nema veze s pomaganjem deci

– zapravo lišavamo dragocenog iskustva učenja. Dosada je odličan podstrekač, može da bude prva iskra u lancu koji počinje u kišno popodne i završava se u čarobnoj zemlji Morgota koji se bore protiv opakih letećih majmuna. Dosada ima moć da otpisanu kartonsku kutiju pretvori u mlazni avion, ili u trkačkog konja, ili u robota. Dosada je opruga koja vas izbací na trambulinu, na bicikl ili na drvo ispred kuće.

U svakom slučaju, dosada je deo života s kojim dete pre ili kasnije mora da se izbori. Dugi periodi svakodnevnog života zaista umeju da budu dosadni i zato sposobnost da se sami zabavite – ili makar da podnosite dosadu, a da ne iritirate druge oko sebe – predstavlja veštinu koju će svako dete morati da izgradi.

Da me ne shvatite pogrešno, ne želim ni na trenutak da zastupam stav da ne treba izlaziti s decom i provoditi vreme s njima, jer bez daljnjeg to morate da radite. Ne samo što će ti trenuci biti divna zabava za sve, već i što je vreme za takve aktivnosti ograničeno. Deca za tili čas odrastu i napuste roditeljski dom, a vama će biti žao što se niste više igrali s njima.

Važno je, međutim, da to ipak ne morate da radite *stalno*. Imajte zajedničke avanture, idite u šetnju, gradite kućice na drveću ako imate alat i sklonost ka majstorisanju – ali nemojte misliti da neprekidno morate da zabavljate decu, jer ćete inače biti loš roditelj.

Baš je danas popodne moj stariji sin sišao u ordinaciju i izjavio da mu je dosadno.

„Stvarno?” – rekao sam.

„Daaa.”

„Znaš da treba da završim ovu knjigu koju pišem.”

„O čemu se radi?” – upitao me je.

„O vaspitavanju dece.”

„E, pa”, rekao je majstorski taktično, „zar nije glupo da pišeš knjigu o vaspitavanju dece kad bi trebalo mene da vaspitavaš?”

„Nije.”

„Zašto?”

„Zato što nisam potpisao ugovor kada si se ti rodio, već kada sam obećao svom izdavaču da ću napisati knjigu. Osim ako nemaš dobrog advokata, mislim da knjiga ima prednost.

Namrštio se. „Ali meni je dosadno.”

„Blago tebi”, rekao sam. „Meni nije, imam jako puno posla. Idi napolje i igraj se.”

„Ali...”

„Evo, kako ćemo”, rekao sam prekinuvši nešto što bi se pretvorilo u raspravu od tri sata da sam ga pustio. „Brojim do tri, i ako ne izađeš iz moje kancelarije dok izbrojim do tri, skraćiću ti odlazak na spavanje za pola sata.”

„Ali...”

„Jedan...”

„Ta-ta-aaa.”

„Dva...”

Škljoc, što je naravno zvuk koji vrata prave kada najavljuju da je jedan dečak upravo krenuo u neku novu, veliku avanturu.

Nekako mislim da bi se moj tata složio s tim.

19

KAKVE LAŽI GOVORIMO DECI

Veliki sam pobornik laganja deci, ako ne iz drugih razloga, onda zbog toga što je neizmerno zabavno. Svi mi lažemo decu u svakakvim prilikama i za svašta. U tome nema ničeg lošeg, jer deca treba da nauče tančine laganja kako bi na miru mogla da žive u društvu drugih. Ako ne bismo mogli da lažemo, svet bi bio veoma uznemiravajuće, disfunkcionalno i opasno mesto. Veoma mali broj odnosa bi mogao da izdrži test potpune iskrenosti. Uzmite za primer ono svima dobro poznato pitanje: „Je l' mi guza izgleda velika u ovome?” Dokle bi stigla ova civilizacija ako bismo morali iskreno da odgovorimo na to pitanje?

Dakle, ne, u laganju nema ničeg lošeg – što se podrazumeva, jer mi veoma mnogo lažemo svoju decu. Mnoge od tih laži čine detinjstvo čarobnijim. Tu su priče o debeljku u crvenom odelu koji ostavlja poklone ispod jelke i o zecu koji sakriva šarena jaja u travi.

Tu su onda i laži, naizgled, pune čarolije, ali kada malo bolje razmotrite, brutalno su jezive. Rekao bih da je najsvetliji primer priča o vili Zubić*. Kada samo pomislite na onu ludu žensku, ne možete da zaspitate od straha. Dakle priča teče tako što se neka ženska obučena u vilin kostim ušunja u kuću u gluvo doba noći – iako su sva vrata i prozori zaključani da lopovi ne bi upali u kuću i pobili nas sve na spavanju – i ona se tako šunja po kući dok ne nađe mrtav zub u čaši vode, pored

* Engl. *Tooth Fairy* – vila koja deci u Engleskoj i Americi, po predanju, donosi poklončiće za ispalni mlečni zub koji stavljaju na ormarić ili ispod jastuka. – prim. prev.

nejakog usnulog čeda, i ponese taj zub da bi s njim ko zna kakvu bolesnu radnju radila, a na mesto zuba ostavlja sitnu lovu. Ova žena misli da je mrtav zub deteta vredniji od novca. To je jedna bolesna, uvrnuta ženska, a laž je jeziva.

Sledeće u nizu su raznovrsne i besmislene laži koje deci možete servirati tek toliko da bi dan bio zanimljiviji:

„Mama?”

„Molim?”

„Kuda idemo?”

„Upisala sam sve vas u piratsku školu, pa sad idemo da kupimo papagaja i povez za oko za svakog od vas.”

Laži možete koristiti kao veoma pametan način da odgovorite na pitanje na koje, u stvari, ne znate odgovor:

„Tata?”

„Molim?”

„Odakle dolaze oblaci?”

„Iz rupe u kojoj majmuni prde.”

Ili, kao što sam ja nedavno uradio u razgovoru sa svojim šestogodišnjim sinom, možete da kombinujete laž s izbegavanjem odgovora kada niste spremni da ispričate neku istinu:

„Tata?”

„Molim?”

„A kako beba izade iz maminog stomaka?”

Pauza. „Na motoru. Hoćeš da ti tata kupi sladoled?”

U svim ovim situacijama laži su izuzetno korisne, zabavne i nekako olakšavaju život. Međutim, postoje laži koje govorimo deci, a koje po mom mišljenju uopšte nisu od pomoći. Rekao bih da ove laži deci stvaraju prostor za nezadovoljstvo i razočaranje. Ja svojoj deci ne govorim takve laži, jer više volim da o tim problemima znaju pravu istinu. Dakle, koje su to laži?

Život je pravedan

Osim u retkim slučajevima, život uopšte nije pravedan. Život je uglavnom veoma *nepravedan*. Dobri ljudi obole od raka, dok loši ljudi dožive duboku starost. Političari započnu rat, a nas puste da idemo na front i bijemo krvave bitke za njih. Bogati bankari iz Vol Strita se ponašaju kao gramzivi, bezobzirni ludaci i kada sve propadne, mi smo ti koji gubimo svoje domove, posao i ušteđevinu. Džordž V. Buš ne samo što je dobio jedan mandat, već dva. Ništa od ovoga nije fer, ama baš ni malo.

Svako dođe na red

Ne, ne dođe. U poslednjih devet godina zaslužio sam svojih par minuta mira i tišine, ali još uvek nisam stigao na red da ih dobijem. Kao što sam bio na redu da letim privatnim avionom umesto da se guram u prepunoj ekonomskoj klasi. Isto tako sam bar šest godina na redu da osvojim premiju na lutriji, ali još uvek nisam stigao na red.

Sve možeš da postigneš, samo treba dovoljno da se potrudiš

Ne, ne možeš. Ima mnogo talentovanih ljudi koji nikada ne uspeju i mnogo netaalentovanih koji uspeju. Zašto se dešava da neki talentovani muzičari nikada ne dobace dalje od svirke u nekoj lokalnoj kafani, dok drugi pune stadione? I zbog čega neki nadareni lideri uspevaju da vode samo jedan lokalni sportski klub, dok drugi bez ikakvih liderskih sposobnosti na kraju dobiju da vode državu? Ako se trudiš, bez sumnje imaš mnogo više šansi da se ostvariš – ali garancije ne postoje.

Nije važno pobediti, važno je učestvovati

Bogami, *važno* je pobediti. Jednostavno jeste. Super je učestvovati i to samo po sebi predstavlja dostignuće, ali nije baš isti

osećaj kao kada pobedite. Deca vole da se takmiče i vole da pobeđuju. Ako pogledate nekoga ko je u životu postigao nešto značajno – bilo da je to u poslu, sportu, u umetnosti ili u rijaliti emisijama – jedan od glavnih pokretača za sve one koji dele želju da budu zaista dobri u onome što rade jeste želja za uspehom, za pobedom.

Svako dobije nagradu

Ne, ne dobije. U svakom slučaju, kada stupite u svet odraslih, u većini bitnih situacija u životu mnogo je bolje biti pobednik, jer u tom svetu često nema nagrade za drugo mesto. Ako izgubite velik posao, nećete dobiti srebrnu medalju – nećete dobiti ništa. Ima nečeg dobrog i u gubicima, jer gubitak boli. Uopšte nije prijatan. Gubitak vas tera ili da se još više trudite ili da prihvatite činjenicu da nikada nećete biti istaknuti u tome i da se naterate da pokušate nešto drugo u čemu biste mogli zaista da uspete.

Ti si poseban

Ne, nisi. Ne mislim to u lošem smislu, ali istina je da ne možemo svi biti posebni. Posebni smo ljudima koje volimo i ljudima koji nas vole, ali nismo posebni u očima ostatka sveta. Neki ljudi jesu posebni – rok zvezde, vrhunski naučnici, umetnici, veliki dobrotvori, plesači neobičnih plesova i njima slični – ali mi ostali smo samo puki prosek. Živimo život kupujući toalet papir i plaćajući poreze i radeći sve što obični ljudi rade. Nema ničeg lošeg u tome, naprotiv, mislim da je to veoma bezbedan način života. Kada bolje razmislite o tome, kome je uopšte stalo da bude rok zvezda?

Možda sve ovo zvuči prilično mračno, ali ne mislim da jeste. Ne želim da moji sinovi odrastaju misleći da je život pravedan, ili da svako dobije svoju šansu, ili da svet misli da su oni

rođeni posebni. Život nije ništa od toga, a svet jednostavno ne funkcioniše na taj način. Ako mislite da je svet drugačiji, onda ćete se grdno razočarati, bićete nesrećni i ogorčeni. Koga je briga za moje sinove. Nije da ih svet mrzi; jednostavno nikog nije briga ni da je ovako, ni da je onako. Ako žele da budu „posebni” u očima sveta, onda moraju i da *urade* nešto posebno.

Poslednje što bih pozeleo svojim sinovima je da krajem detinjstva očekuju da im svet na srebrnom poslužavniku servira srećan život, jer svet tako ne funkcioniše. Kada shvatite da život nije fer, da se ponekad dobrim ljudima dešava loše i da morate da ustanete i sami dođete do onoga što želite, tada je izvesnije da ćete zaista i postići život kakav želite.

KAKO POSTATI RODITELJ KAKVOG UČITELJICE VOLE

Nije nikakav problem biti roditelj kakvog učiteljice vole. Istovremeno je i veoma važno. Zamislite, na primer, sledeću situaciju: pre početka nastave dve mame dovode svoju decu u školu. Prva mama se nasmeši učiteljici, javi se lepo i odlazi. Druga mama se nasmeši, lepo se javi i onda zadrži učiteljicu u dugom, mučnom razgovoru o tome zašto njena kćerka nije u najboljoj čitalačkoj grupi kada je svima jasno da mala čita bolje nego bilo koje drugo dete u razredu. Šta mislite, koje dete će dobiti izlomljene bojice na času likovnog?

U današnje vreme učitelji moraju da istrpe kojekakve sulude ideje roditelja i uglavnom to rade veoma strpljivo i elegantno. Mislim da bi se s punim pravom moglo reći da u zapadnom svetu ne postoji učitelj/nastavnik kome bar malo nije preko glave ludosti koje moraju da podnose od obično dobronamernih ali često preterano angažovanih roditelja. Evo samo nekoliko svežih primera roditeljskih ludorija koje su mi učitelji ispričali:

- Jedna se majka rasplakala jer njena šestogodišnja kćerka nije ušla u „naprednu” grupu iz likovnog.
- Jedan roditelj se obratio direktoru škole s molbom da mu se izda plan i program rada za iduću školsku godinu kako bi se dete unapred, preko raspusta, pripremlilo.
- Jedan otac je bio van sebe od besa, jer je njegov sinčić morao za vreme ručka da sedi ispred zbornice „samo” zato što je učiteljici rekao da začepi.

- Kada su jednom roditelju saopštili da mu je dete u više navrata imalo ispade besa i nepristojno se ponašalo na času, on je odgovorio kako njegovog sina učiteljica „ne stimuliše dovoljno” tokom nastave.
- Direktor je morao da istrpi izliv besa jednog roditelja čija je kćerka izgubila u tenisu za vreme velikog odmora, jer su ostala deca usred igre promenila pravila.
- Jedan roditelj se žalio kako je njegovo dete nepravedno oštećeno i degradirano time što sedi u poslednjoj klupi u učionici, najudaljenije od table.
- Jedan roditelj je angažovao advokata kako bi se ispitala odluka žirija na školskom takmičenju za talentovanu decu, po kojoj je njegovo dete ostalo bez plasmana.
- Nekoliko roditelja se žalilo na učiteljicu jer je izgrdila njihove sinove što su vikali. Kako tvrde, učiteljica je „podigla ton”, što su roditelji smatrali nedozvoljenim.
- Jedan roditelj se žalio pošto ga je detetova učiteljica kritikovala što njegovo dete svaki dan kasni u školu jedan sat. Roditelj je smatrao da učiteljica nema prava da mu određuje kada će njegovo dete da dolazi u školu.

Mogao bih da nastavim ovaj niz, ali verujem da ste stekli jasnu sliku već posle ovog kratkog predstavljanja primera. Iz nekog razloga današnji roditelji smatraju da deca uvek govore istinu, a učitelji/nastavnici uvek lažu i ako u školi nešto ne ide, to je greška škole.

Učitelji ne vole roditelje koji većito kukaju i unose nervozu. Jednostavno ne vole. Učiteljica će se pretvarati da pažljivo sluša besno izlaganje Sarine mame (o Sarinom besprekornom ponašanju kod kuće gde se nikad ne ponaša „tako”, jer je u kući pravilno stimulišu), ali u sebi će jednostavno prevrtati ne baš laskave misli o Sarinoj mami i napraviće sebi mentalnu zabelešku – na sledećem času likovnog devojčici udeliti slomljene bojice.

Na stranu priča o slomljenim bojicama, nešto drugo radi čega je preporučljivo imati dobar odnos s učiteljicom/nastavnikom vašeg deteta je veoma bitno: ukoliko bi se pojavio problem, ona/on će vam uvek biti najbolji saveznik. Ne biste voleli da prevrće očima kada vidi da dolazite na razgovor – treba da vam se iskreno nasmeši.

Dakle, kako postati roditelj kakvog učiteljice vole?

➤ **Nemojte se žaliti na svaku sitnicu**

Ovo je veoma jednostavno, ali istovremeno veoma važno. Učitelji su zauzeti ljudi, a škole su često haotične. Dešava se ponekad da se nešto ne uradi ili se ne uradi savršeno. Imajte razumevanja za situaciju i nemojte se odmah žaliti na svaku sitnicu. Ako se ne žalite stalno, biće spremniji da ozbiljno prime vašu primedbu kada imate potrebu da razgovarate s njima o nečemu što je zaista važno.

➤ **Preuzmite odgovornost za probleme s vašim detetom**

Ako s vašim detetom postoji neki problem u školi, stavite im jasno do znanja da ozbiljno pristupate tom problemu i da želite da se reši. Uostalom, to je vaš problem, a ne problem škole. Svi mi želimo da nam se deca uklope u školsku zajednicu i da budu na dobrom putu da se obrazuju. Ako se ipak *pojave* problemi, moramo da nastojimo da ih rešavamo što je pre moguće.

➤ **Sarađujte sa školom, nemojte ići protiv nje**

Iznenadili biste se koliko roditelja se posvađa sa školom oko nečeg što uopšte ne bi trebalo da se rešava svađom. Ako radite u skladu s prethodno navedenom sugestijom, ova će vam biti takođe jednostavna. U osnovi, ukoliko se pojavi problem, treba da sednete s učiteljicom/nastavnikom i s njima zajedno radite na rešavanju istog. Ako bilo kom pitanju pristupite sa stavom da ste deo tima i učiteljica vidi da niste došli da nju kritikujete, tada možete rešiti većinu problema.

I stvarno je sve ovo vrlo jednostavno. S vremena na vreme može da se pojavi nešto s čim se ne slažete, ali ja bih vam savetovao da odaberete ono što je bitno i veliko, a sitnice pustite. Očigledno, ako ste zaista zabrinuti ili nezadovoljni nečim za šta smatrate da je važno, svakako treba da odete u školu i razgovarate o onome što vas zanima. Ukoliko vam je, pak, uvek sve važno i za sve idete na individualni razgovor s učiteljicom i/ili direktorom, velika je verovatnoća da ćete se poprilično uzrujati oko svake sitnice, pa bi trebalo duboko da udahnете i da se povučete korak nazad.

Uostalom, ko želi da mu dete uvek dobija slomljene bojice? Gde je tu ponos?

BEZBEDNOST DECE

Svi roditelji brinu za svoju decu – to nam je po prirodi dato. Ne želim da bacam roditelje u još veću brigu, zato molim vas budite bez brige, svet je generalno bezbedan i ljudi su većinom dobri.

Ali ako bi neko imao razloga da bude paranoičan, to bi trebalo da budem ja. Osim silnih godina koje sam proveo rađeći s decom i porodicama, radio sam i s ljudima koji su zlostavljali decu kao i s njihovim žrtvama. Video sam sve moguće grozote koje mogu da se dogode malom čoveku i sedeo sam i razgovarao sa zlikovcima koji su te grozote činili. Bezobrazni čika za mene nije samo lik s televizije. Znam mu ime, znam gde stanuje, znam čak i kakav miris ima.

Dakle, ako postoji osoba koja ima sve razloge za paranoju i da prezaštiti svoju decu, to bi bez daljnjeg trebalo da budem ja. Ipak, ne spadam u tu kategoriju. Puštam svoje starije dete da samo ide peške u školu, a tako ću puštati i mlađe čim stekne više sigurnosti u prelaženju ulice. Obojica idu kod svojih drugara da se igraju, napolju učestvuju u raznim opasnim avanturama, imaju džepne nožiće i skaču s nekih visina uz moja uputstva; dogodine će početi da treniraju fudbal, a verovatno i još ponešto. Moj mlađi sin je išao u predškolsku ustanovu gde su imali – gle užasa nad užasima – *čika vaspitača*. Izvodim ih u svet i uprkos svojim nastojanjima, nikada zapravo ne uspem da ih obojicu u isto vreme držim na oku. Ponekad, kada se subotom ujutro šetamo po plaži, čak i razgovaraju s nekim čudnim starcima koji šetaju još čudnije stare pse.

U ovim vremenima opsednutim bezbednošću, lako je upasti u vrtlog preterane brige i to do te mere da je deci jedva dozvoljeno i da dišu. Mi smo u kući imali one plastične zaštitne čepove za utikače, ali svaki put kada sam ih pogledao, osećao sam se nasamareno. Kako to da su moji roditelji uspeli da izvedu četvoro dece kroz detinjstvo, zdrave i čitave, bez ijednog tog pomagala. A da ne pričam, kada hoću da uključim usisivač, izlomim prste dok ne izvadim bar jedan čep.

Zato ne brinite previše, jer u velikoj većini slučajeva sve ispadne kako treba. Da bismo ovaj proces malo ubrzali, daću vam nekoliko osnovnih smernica – moj osnovni, neophodan, praktičan, neparanoičan vodič za bezbednost dece. Nije loše razmisliti o tim smernicama, ali nemojte preterivati u razmišljanju. Hoću da kažem, nemojte praviti sebi besane noći zbog ovoga.

Najvažniji su dobri odnosi

U poglavlju o važnosti razgovora s decom istakao sam neke osnovne smernice kako da efikasnije komuniciramo s mališanima. Sve to važi i ovde. Najvažnije što treba da uradite za bezbednost svoje dece jeste da ih uverite da uvek mogu da vam se obrate i razgovaraju o svemu i da ćete ih vi zaista i saslušati. Počnite to od prvog dana kada beba uđe u kuću i treba da traje dok vas oni ne stave u sanduk.

Deca moraju da osećaju sigurnost i da znaju da ćete ih saslušati kada vam se obrate, kao i to da ćete im pomoći da izađu na kraj s bilo čim što im se događa ili što ih tišti. Što više znate o njima – šta vole a šta ne vole, s kim se druže, šta ih zanima – to ćete uspešnije preduhitriti nevolje. Ako baš i ne obraćate pažnju na svoju decu jer ste prezauzeti, onda verovatno nećete ni primetiti ako se kod njih nešto promeni.

Saslušajte svoju decu

Polazeći od gore navedenog stanovišta, veoma je važno da zaista *saslušate* sve ono što dete ima da vam kaže kada ga nešto tišti. Nekada to može biti stvarno velik problem, ali ga oni možda predstavljaju na veoma ublažen način. Ako vaša deca ispoljavaju otpor da idu u posetu kod nekih ljudi, ili uopšte da idu na određena mesta, posvetite malo vremena ne biste li saznali zbog čega je to tako.

Slično tome, ako vaše dete, koje je prethodno bilo vedre prirode, naprasno ne želi da ide u školu ili počinje da upada u nevolje u školi, saznajte o čemu se *tu* radi. Svako ponašanje se zasniva na komunikaciji i zato ako uočite neko novo ponašanje kod deteta, može biti da vam ono na taj način saopštava da se nešto dešava što se njemu ne dopada.

Slušajte svoju intuiciju

Opasni tipovi retko izgledaju onako kako biste očekivali. Zapravo, tokom proteklih dvadesetak godina koliko radim sa seksualnim prestupnicima, za malo njih mogu da kažem da su svojim izgledom bili tipični pedofili. Ostatak tih tipova nije ništa drugačiji od bilo koga s kim se vozite u autobusu, ili razgovarate u banci ili čak i spavate u istom krevetu.

Zbog toga treba uvek da verujete svom instinktu. Ako vam se neko ili nešto iole ne dopada, poslušajte svoje sedmo čulo. Preduzmite sve korake, šta god je potrebno, da budete sigurni da su vam deca bezbedna.

Ako nekome ne verujete, onda mu zaista nemojte verovati.

Takođe imajte na umu da opasnost od nepoznatih ljudi predstavlja samo delić seksualnih prestupa protiv dece. Velika većina dece pretrpi zlostavljanje od ljudi koje poznaje. To ne znači da treba da se pretvorite u nekog paranoika i da sumnja-

te u svakog – zapravo, ako sumnjate u svakoga, onda biste morali da se posavetujete s nekim stručnjakom – ali u svakom slučaju, treba da slušate svoja neprijatna osećanja. Ako imate dileme, verujte svojoj intuiciji, a ne onome šta drugi kažu.

Učestvujte u životu deteta

Koliko god da ume da bude privlačno da drugima (kao što su učiteljice, vaspitačice u celodnevnom boravku, treneri, voditelji radionica, dadilje i bebisiterke) prepustite da vam vaspitavaju decu, možda ne bi bilo loše da i vi učestvujete u njihovom vaspitanju, bar u nekom trenutku njihovog detinjstva. To ne znači da treba da postanete preterano angažovani opsednuti roditelj i to pravdati time da samo hoćete da zaštitite svoje dete, ali ipak treba u određenoj meri da učestvujete. Treba da nađete onu tananu ravnotežu između dopuštanja detetu da autonomno sazreva i vas kao pasivnog roditelja.

Trudite se i dajte sve od sebe.

Pitajte

Ovo je banalno jednostavno: jednostavno zapitkujte. Nađite neki tihi momenat, jedan lep pozitivan trenutak, možda dok sedite na steni na plaži, ili ušuškani u krevetu dok gledate neki film, i pitajte:

„Jesi li srećan, mališa?“

„Je l' te nešto brine ovih dana?“

Ne mora to da bude ništa veliko, pompezno – neka bude ležerno i opuštено – ali je važno da pitate. Ako vaš mališan kaže da je srećan i da nema nikakvih briga, zagrlite ga i recite: „Dobro“. Možete ga upitati kome bi se obratio da ima nekih briga i nadati se da će odabrati vas. Ako tako kaže, sve je u

najboljem redu. Ako kaže da ne zna, naglasite mu da uvek može vama da se obrati i da razgovara s vama, jer to je zadatak roditelja – da pomognu deci da izađu na kraj s brigama.

Ležerno. Opušteno. Bez nervoze.

Naučite dete da sluša svoje zvono za uzbunu

Pohađao sam mnoge kurseve o bezbednosti dece tokom svoje dugogodišnje prakse i pristalica sam generalnog pristupa tom pitanju. Nikako mi se ne dopada ideja kako dete treba da napravi plan o tome šta bi uradilo da mu neki stranac pipa penis ili vaginu. Ovakav pristup je, za moj ukus, preteran.

Umesto toga, ja učim decu da u sebi imaju jedno „zvono za uzbunu” koje im pomaže u proceni situacije – da li je prihvatljiva ili neprihvatljiva. Ovaj pristup je toliko jednostavan da čak i veoma mala deca, od četiri ili pet godina, momentalno ukapiraju. Ako pitate klinca „Da li bi ti zazvonilo zvono za uzbunu ako mala pufnasta maca sedne pored tebe?” – većina bi rekla da ne bi. Ali ako ih pitate da li bi im zazvonilo zvono za uzbunu kada bi jedna ajkula sela pored njih, većina bi na sav glas viknula „Da”. Slično ovome, možete im predočiti gomilu situacija i pitati ih da li bi im u tim slučajevima zazvonilo zvono za uzbunu:

- Neko starije dete ga gurne u školi.
- Učiteljica vežba s njim čitanje.
- Mama i tata ga zagrlje.
- Lizne ga njegov pas ljubimac.
- Nepoznat čovek ga nešto zapitkuje.
- Nepoznat čovek ga pozove do svojih kola.
- Drug ga u školi zove da zajedno uzmu tuđu užinu.
- Drug ga zagrlje u školi.
- Neko mu u školi kaže da skinje pantalone.

- Zagrlj ga neko koga on ne voli.
- Neko mu da moka poljubac.
- Neko ga zamoli da ne kaže nešto mami i tati.

Sve su ovo situacije koje možete zadati deci u okviru vežbe „za uzbunu”. Takođe ih možete izmeniti na šaljiv način da biste uneli vedrine i zabave u ovu ozbiljnu problematiku, ukoliko je potrebno.

„Šta radiš kada ti zazvoni zvono za uzbunu?”

Ako im zazvoni zvono za uzbunu, treba da nađu neku odraslu osobu kojoj veruju i da joj kažu šta se desilo. Ako su u školi, treba da kažu svojoj nastavnici ili bilo kom nastavniku koga vide. Ako su sami, treba da uđu u prvu prodavnicu i da zamole prodavca da pozove mamu ili tatu. A najvažnije od svega je da moraju da kažu mami i tati, jer mama i tata *uvek* znaju šta treba uraditi. Nije važno u čemu je problem, niti koliko je ozbiljan – mami ili tati se mora reći.

Takođe je važno da se s decom uvežbava šta bi rekla. Vežbaćete tako što ćete jednostavno pitati dete: „Ako bi ti neko u školi rekao ili uradio nešto što ti se ne dopada, pa ti zazvoni zvono za uzbunu, šta bi uradio?”

„Rekao bih učiteljici.”

„Pametno. Kojoj učiteljici?”

„Mojoj.”

„Super. A šta ako ona nije tamo?”

„Učiteljici na dvorištu.”

„Petica! A šta bi joj rekla?”

„Rekla bih da mi je zazvonilo zvono za uzbunu.”

„I šta bi joj još rekla?”

„Paaa, ... ne znam.”

„Trebalo da kažeš šta se desilo što ti se nije svidelo i da je zamoliš da ti pomogne.”

„A, da.”

„Znači, šta ćeš joj reći?”

„Reći ću joj šta je bilo i zamoliti je da mi pomogne.”

„Odlično. Super si. Baš to treba da kažeš. I kome bi još rekla?”

„Tebi.”

Zagrljaj, poljubac itd. „Tako je, jer šta je moj zadatak?”

„Da mi pomogneš.”

Važno je da s decom često uvežbavate šta bi rekla. Deca često znaju da nešto nije u redu, ali ne umeju rečima da opišu. Pomoću metoda zvona za uzbunu ne moraju da opisuju radnju da bi nekom skrenuli pažnju na to. Treba samo da nam daju do znanja da im je zazvonilo zvono za uzbunu i da zatim puste odrasle da rešavaju problem.

„Šta da radim ako mi dete dođe i kaže da mu je zazvonilo zvono za uzbunu?”

Najvažnije je da im tog momenta posvetite svu pažnju. Potrebno je da svom malom čoveku date do znanja da veoma ozbiljno shvatate sve što vam govori. Ovu poruku treba da im prenesete jasno i glasno. Ako vam se dete obrati jer mu zvoni zvono za uzbunu, vi tog trenutka ostavljate šta god da radite da biste mu pomogli.

Vi morate biti sabrani i nipošto ne paničiti, koji god da je razlog što im zvoni zvono. Mali ljudi moraju da znaju da su veliki glavni i odgovorni i da uvek tačno znaju šta treba da se radi.

Ako će vas uhvatiti panika, neka to bude kasnije kada ostanete sami.

Zvono za uzbunu može da zazvoni iz nekog trivijalnog razloga („Tata, Džordan mi je rekao da sam debeli prdonja.”), ali važno je da postoji automatska reakcija u slučaju da se bilo šta ozbiljnije dogodi („Tata, Džordan me je zaprosio i nećemo više da idemo u školu, nego ćemo da budemo putujući pesnici.”)

Kome možete da se obratite za pomoć

Ako vam se dete ikada obrati s nekim veoma ozbiljnim problemom, kao što je na primer, zlostavljanje, imaćete potrebu da se obratite nekome stručnom za pomoć. Najjednostavnije i najbolje je da nekog pozovete telefonom. Ima mnogo adresa na koje možete da se obratite za savet, počev od državnih institucija do privatnih službi.

Većina institucija i ljudi koji rade s decom u bilo kom svojstvu – od javnih institucija do privatnih praksi – stoje vam na usluzi da vas upute u odgovarajućem pravcu. Ako niste sigurni koga da pozovete, jednostavno uzmite telefonski imenik i okrenite broj onoga ko vam je najbliži. Ako ta organizacija ili osoba nije nadležna ili kompetentna, oni će sasvim sigurno znati na koga da vas upute.

Najvažnije je da ne paničite ako ne znate tačno kome da se obratite. Jednostavno odaberite osobu ili instituciju koja je blizu i na kraju ćete dospeti na pravo mesto. Imajte na umu da su svi ljudi iz ovog posla spremni da pomognu, kako deci tako i porodicama, zato ne zameramo kada ljudi pozovu, a mi nismo kompetentni za njihov slučaj. Ako se niste obratili na pravo mesto, mi ćemo vam dati broj telefona onoga ko je kompetentan.

Neke smernice kako da odaberete vrtić/predškolsku ustanovu

Moram odmah na početku da istaknem da ovo što ću ovde izneti predstavlja isključivo moje lično mišljenje. To mišljenje se zasniva na mom dvadesetogodišnjem radu sa svakojakim kriminalcima, svih doba i oba pola, svih boja kože, uključujući doslovce hiljade seksualnih prestupnika i njihove žrtve. Dakle, iznosim lično mišljenje, ali uveravam vas da je veoma potkovan činjenicama.

Nešto od onoga što ću izneti verovatno će uznemiriti neke čitaoce. Izvinjavam se zbog toga, ali to su pravila koja smo postavili i našoj deci, a takođe i saveti koje dajem svojim prijateljima. Iste savete ću dati i vama, a vi ih možete tumačiti po svojoj slobodnoj volji.

➤ **Vrtići su bezbedniji od čuvanja dece kod kuće**

Lično, nikada nisam bio veliki zagovornik čuvanja dece kod kuće. Prevashodni razlog za to jeste što skoro da ne postoji način da kontrolišete čuvanje deteta ni u svojoj ni u kući onoga ko ga čuva. Znam da postoje mnoge osobe koje fantastično umeju s decom. Moja primedba se ne odnosi na njih, već na one koji ne umeju. Ako imate samo jednu osobu koja se stara o vašem detetu, ko onda kontroliše nju? I ko kontroliše one ljude s kojima se ta osoba viđa tokom dana, ili ljude koji dođu njoj u posetu?

Ako vaše dete neko čuva kod kuće, vi nemate nikakvu kontrolu niti uvid u to kakvim je ljudima izloženo tokom dana. Baš nikakvu.

U vrtiću je angažovana čitava ekipa ljudi koji efikasno nadgledaju jedni druge i svakako postoje stroga pravila o tome ko može a ko ne može da uđe u tu ustanovu. Isto tako, mnoge su oči uprte u osobe koje iz bilo kog razloga posete vrtić.

➤ **Proverite fizičko okruženje**

Ponešto je sasvim očigledno, kao što su opasni predmeti po podu, ali većinu toga sami procenite. Među najvažnijim elementima na koje uvek obratim pažnju jeste fizički izgled zgrade. Da li je zgrada otvorena i pregledna, ili ima mnogo zavučениh prostorija i hodnika? Da li su kupatilo i svlačionica pregledni? Ima li mogućnosti da se deca sakriju ili da ih neko sakrije? Moje laičko pravilo jeste sledeće: što je zgrada otvorenijeg plana, preglednija, to bolje. Ako svako vidi šta onaj drugi radi, onda to mora biti dobro.

➤ **Kako se osoblje proverava?**

Uvek se naokolo raspitam o osoblju. Takva vrsta provere nije garancija bezbednosti, ali jeste makar nešto. Takođe se može proveriti stručnost osoblja. Moje pravilo je: što je pedagoško osoblje obrazovanije, to bolje za dete. Osoblje koje se još podučava takođe je dobro, jer dok ste još student obično imate ozbiljan odnos prema radu i veoma se trudite.

➤ **Čime se deca hrane?**

Ova tačka je prilično očigledna, ali je vredna pažnje. Pitajte šta deca dobijaju za užinu. Što je više slatkiša, to mi se mesto manje dopada. Nisam opsednut kontrolom hrane, ali nisam ni zagovornik grickalica punih šećera. Koliko god da ne zastupam ideju da sva deca polude od šećera, ipak smatram da mnogo slatkog škodi zubima, a i goji. Osmotrite li kuhinju, mnogo toga ćete saznati. Vidi li se prioritet ustanove da deci daju zdravu hranu?

Drugo pitanje je šta deci daju da piju. Mleko i voda su dobro piće. Sokovi nisu.

➤ **Kakva je disciplina?**

I o ovome se jednostavno treba raspitati. Saznajte kako regulišu ponašanje dece. Pitajte ih šta bi radili ako bi neko dete udarilo ili ugrizlo drugo dete. Ako su odgovori odlučni i slažu

se s principima regulisanja ponašanja o kojima smo govorili u ranijim poglavljima, u redu je. Ipak, morate imati na umu da u vrtićima deca ne smeju da idu u ćošak, tj. da dobiju tajm-aut, jer stalno moraju da budu pred očima nekog od osoblja. (Za mene je to potpuno suludo što vaspitači ne smeju da daju deci tajm-aut, ali to je samo još jedna manifestacija potpuno sulu-dog, slatko-korektnog sveta u kom živimo.)

➤ **Kakva je komunikacija s roditeljima?**

Najviše treba da vas zanima jedan logičan, regulisan sistem. Iako sistemi nisu sami po sebi garancija – neka mesta imaju odličan sistem, ali loše osoblje – makar ćete znati da postoji solidan način komunikacije kako biste dobili informacije o svemu bitnom što se događa vašem detetu.

➤ **Provedite neko vreme posmatrajući vrtić**

Većina vrtića će vam dozvoliti da dođete nekoliko puta da pogledate kako sve izgleda i svakako treba da iskoristite tu mogućnost. Treba da obratite pažnju na način kako se odnose prema deci u redovnim, u svakodnevnim situacijama. Da li su dobro organizovani, a da pritom ne budu sitničavi? Da li deca dobijaju uputstva od osoblja, ili jednostavno trče naokolo u velikoj haotičnoj masi?

Obratite pažnju i na male incidente i vidite kako se osoblje snalazi u tim slučajevima. Sva mala deca su povremeno gruba – to je tipično za njihov uzrast – pa ako dovoljno dugo čekate, neko će nekog da zvekne ili gurne. Kada se to desi, obratite pažnju da li je to neko primetio i kako je postupio.

➤ **Kakva je atmosfera?**

Ovo možda zvuči malo preterano, ali je veoma važno: ukoliko sve viđeno ostavite po strani, šta vaša intuicija govori o tom mestu? Ako imate nekih dilema, poslušajte intuiciju. Ako mesto deluje prijatno, ušuškano, usmereno na potrebe dece, onda je sve u redu. Ako, s druge strane, liči na zoološki vrt, ili je

emocionalno hladno, ili ako osoblje deluje kao da bi radije bili negde drugde, ili vam se jednostavno ne dopada a ne znate zbog čega, u tom slučaju bih vam savetovao da najbolje poslušate svoju intuiciju i tražite dalje sve dok ne pronađete mesto koje vam se zaista dopada.

Pitanje bebisiterke

Svet je izuzetno kompjuterski orijentisan i nije umesno davati uopštene izjave o bilo kojoj grupi ljudi, bilo na osnovu etničke ili polne pripadnosti, seksualne orijentacije, boje kose ili higijene usne duplje („To nije loš zadah, zatucanko jedan – to se zove oralni diverzitet”). Bože sačuvaj da nekog slučajno uvredimo, a pogotovo one s oralnim diverzitetom.

Naravno, jedini problem u vezi s tim je što postoje ljudi na ovom svetu kojima je glavna preokupacija u životu da se vređaju na sve moguće. Oni će često prihvatiti uvredu i u tuđe ime. Rekao bih da je izraz *biti nakraj srca* nastao baš zbog ovakvih tipova.

U svojoj knjizi *Into the Darklands** nisam koristio ulepšane izraze ni za koju od tih grupa, čak ni za one s oralnim diverzitetom i rekao sam da za bebisiterku nikad ne treba uzimati momka tinejdžera. Ovaj iskaz je ponukao jednog kritičara da napiše kako sam paranoičan i „istrošen”. Koliko se sećam, dok sam čitao njegovu kritiku, pomislio sam da je običan naduvenko.

E pa, čak i da me neki drugi kritičar isto tako iskritikuje kao i tada, ponovo ću reći: *nikad za bebisiterku ne treba uzimati momka tinejdžera*.

Da li ja to hoću da kažem da su svi momci tinejdžeri loši?

* U slobodnom prevodu *Mračnim predelima* – prim. prev.

Ne.

Da li ja to hoću da kažem da su svi perverznciji?

Ne.

Da li ja to hoću da kažem da su vam deca bezbednija s tinejdžerkama?

Da, upravo to hoću da kažem.

Radio sam s mnogim tinejdžerima koji su izvršili seksualni prestup s decom koju su čuvali. Neki od tih tinejdžera bili su primerna deca iz dobrih porodica – jednostavno su napravili veoma pogrešan izbor. Radio sam s dovoljno velikim brojem takvih momaka da vam tvrdim da nikad ne bih uzeo momka tinejdžera da mi čuva decu. Upravo zbog toga smatram da je u redu da podelim s vama ovo svoje mišljenje kako biste i vi mogli da se odlučite.

Tek toliko da se zna, da li ja mislim da mladići ove nacije haju za ono što sam rekao?

Ne.

Da li ja mislim da će njihovo krhko malo samopouzdanje biti zauvek oštećeno zbog ovoga što sam rekao?

Ne.

Tinejdžeri imaju mnogo veće brige u životu od bilo kog komentara koji bih ja mogao da izreknem o čuvanju dece.

Ja bih uvek na prvom mestu angažovao pristojnu, razumnu tinejdžerku iz dobre porodice nego pristojnog, razumnog tinejdžera iz dobre porodice.

Vi, naravno, uradite onako kako smatrate da je najbolje za vas.

Strah je štetan

Najvažnije u vašem stavu o bezbednosti dece jeste da strah nikada nije suvišan. Strah je prirodan, sastavni deo roditeljstva.

Obično se javlja još pre početka i traje dokle god ste živi. Postoji mali milion toga što može da se dogodi deci, ali se većina nikada zapravo ne desi.

Iako na sve strane ima bezbroj oštrih predmeta koji neodoljivo privlače decu tokom njihovog odrastanja, većina dece ne iskopa sebi oko. A čak i ako dođe do toga, skoro sva ta deca izrastu u normalne ljude. Moj otac je kao dete izgubio jedno oko kada ga je rođak pogodio strelom s vakumskom gumom na kraju, pa je ipak uspeo da se izbori za sasvim lep život.

Loše se događa – to je neizbežan deo života – ali dešava se i lepo.

Isto kao što trenutno sigurno ima mnogo dece koja su slomila ruku, ili su opekla prste, ili su isterala jedno oko, ima nebrojeno više dece koja se smeju, igraju se na suncu, neko ih je zagrlilo, oni su nekog zagrlili, viču, pevaju, večeraju i odlaze na spavanje.

Sutra će svi ustati i ponovo raditi isto to.

Ne može vam strah upravljati životom, jer on iz života isisava život. Samo budite razumni i nadajte se da vam ništa loše neće preprečiti put.

To je sve što možete.

KAKO DA VAM SE GLAVA NE RASPADNE

Ako kao roditelj provodite neki deo dana s decom, znači da ste zalutali u najopasniju zonu od svih: do tačke ključanja kada postajete iznervirani, besni i uopšte, toliko razdraženi da imate osećaj kako će vam se glava raspasti. Ne u prenesenom, već u *bukvalnom* smislu reči, da će vam se glava rasprsnuti. O toj mračnoj zoni vam ne govore u školici za buduće roditelje, a i ako bi vam govorili, ne biste slušali. Zato se čovek uvek iznenadi kada zapravo dođe do toga.

Sećam se kako sam se pre nekih mesec dana toliko razljutio, toliko sam bio van sebe zbog besmislenosti poslednje svađe između moja dva sina, da sam doslovce morao da odem da legnem. U glavi mi je tutnjalo. Osećao sam kako arterije koje hrane vitalne delove mog mozga, prosto grcaju pod pritiskom krvi koja mi je naglo jurnula u glavu.

I čime je sve to izazvano? Koliko se sećam, bila je to neka potpuno besmislena rasprava oko jedne prazne kartonske kutije koja je mesec dana stajala zaboravljena u nekom ćošku. Međutim, baš tog dana ona je bila najvredniji, najdragoceniji predmet na vascelom svetu i obojica su je žarko želela i to takvom žestinom kakvom je Golum želeo prsten u *Gospodaru prstenova*. Oni su vrištali, otimali se, molili jedan drugog, udarali se i gurali. Potpuna besmisao svađe i dužina trajanja cele scene samo što me nisu na mestu ubili.

Svi mi pre ili kasnije dođemo do te tačke ključanja mozga i nažalost, većina nas kupi povratnu kartu za tu destinaciju više puta tokom dugih godina. Svima nam se često dešava da se naljutimo na decu, a nekada je bes toliko intenzivan da nam se pomalo zavrti u glavi i čujemo pišteći visokofrekventni zvuk u ušima. Ako se nikada niste ovako osećali, znači da verovatno ne provodite dovoljno vremena sa svojom decom.

Iz svega proizilazi da je ovakvo stanje opasno jer ako ste predugo u njemu, skratice vam život za nekoliko godina. Zato ću vam izložiti tri korisna predloga da biste što manje boravili na mestu zvanom „van sebe” i kako biste se što pre izvukli odatle ako i dospete tamo. Mnogo toga je vezano za veoma malu decu – jer predškolske godine mogu biti prilično burne budući da se tada vodi borba oko pitanja kontrole i samokontrole – ali mnoge stvari koje ću reći važe i za stariju decu.

Napravite plan

Većina roditelja se razbesni najviše zato što se osećaju nemoćno, jer su na ivici živaca, jer ništa što su do tog momenta pokušali, nije urodilo nikakvim plodom. Većina nas ne *želi* da besni – jednostavno dođemo u takvo stanje, jer je to poslednje utočište zdravog razuma. Totalno nas izbezumljuje potpuna bespomoćnost usled toga što nas mališani ignorišu. Zato morate napraviti plan.

Plan uopšte ne treba da bude komplikovan. Naprotiv, najbolji planovi su oni najjednostavniji. Potrebno je samo da otkrijete kada i gde igra kreće pogrešnim tokom, vidite šta mališa dobija time što se tako ponaša i zatim smislite kako ćete ga naterati da ponovo dobro razmisli. Možete mu skrenuti pažnju na nešto drugo, možete ga podsetiti na nalepnicu za tabelu koju će dobiti samo ako vas posluša, ili mu možete zapretiti kaznom, tj. tajm-autom, ili ga upozoriti na bilo koji drugi način. U suštini nije toliko važno šta ćete uraditi, bitno je da nešto uradi-

te. Ako imate dobar plan, imaćete osećaj da stvari držite pod kontrolom i taj osećaj će vas umiriti. Ako nemate plan samo ćete reagovati – a obično kada u takvim prilikama reagujemo, to bude emotivno, a ta emocija se zove bes.

Posmatrajte stvari u kontekstu

Nekada je lako poverovati da rođena deca hoće da vas ubiju. Ništa lakše nego se prepustiti takvim mračnim mislima i počecete da verujete da klinци provode dane i noći kujući planove kako da vas dovedu do ludila i na taj način vas iz čistog prkosa ubiju. Ipak, to se skoro nikada ne događa. U stvari, nikada nisam ni imao slučaj malog deteta koje je htelo da ubije mamu ili tatu.

Problem je u tome što su deca često jednostavno sklona da se ponašaju... moram da kažem... kao deca. Morate se često podsećati da ona nisu dugo prisutna na ovoj planeti i da treba još mnogo, mnogo toga da usvoje. Kad samo pomislite da do pete godine treba da nauče da hodaju, govore i kontrolišu pražnjenje creva, pa je već dovoljno, a pogotovo još da shvate dobre i loše strane dobrog ponašanja i da nauče kako da postanu odgovorni članovi porodice. S tim se još ni mnogi odrasli nisu izborili.

Zato uvek imajte na umu da oni još mnogo toga nisu videli i da ti njihovi mali umovi tek počinju da se otvaraju prema svetu. Zaista ne možete očekivati od njih da pokažu visok nivo zrelosti i mudrosti. Mnogo manje ćete se razočarati ako očekujete sitničavost i razna izmotavanja. Kako bih sebe podsetio na ovu veoma važnu činjenicu, često kada osetim opasnost da ću je zaboraviti, u sebi citiram jedan razgovor sa sinom:

„Zašto se ponašaš kao da imaš šest godina?” – pitam svog mlađeg sina.

„Zato što imam šest godina”, odgovara on, pomalo srdito.

„Aaa, da.”

Zapamtite da je život pun patnje

Podsećam vas na onaj budistički stav o kojem smo govorili u Poglavlju 7. Radi se o tome da je Buda, pre nekih dve i po hiljde godina, rekao da sami sebe činimo nesrećnim, jer očekujemo da život bude lep i komotan, jednostavan i opšte uzev, bolji nego što obično jeste. Problem je, naravno, u tome što život nije savršen i često nosi duge periode neprijatnosti. Ovo se, bez sumnje, odnosi i na roditeljstvo. Ono jeste fantastično, zadivljuje nas i najveća je avantura koju ikada možete doživeti – ali ponekad je jednostavno grozno. Povremeno je dosadno, frustrirajuće i generalno nosi mnogo stresova.

A sve to se odnosi samo na dobre dane.

Ako očekujete da je proces podizanja dece sve vreme tako veličanstvena i blistava avantura, pomalo ćete se razočarati. Zbog toga ćete početi da bivate ogorčeni, zatim neraspoloženi, potom besni, a onda će vam se glava raspući i na kraju ćete umreti.

Ako shvatite da svi mi prolazimo kroz ove periode dosade, stresa, frustracija i ostalih nedaća koje nas melju, odmah će vam biti lakše da sve to podnesete. Ako prestanete da plivate uz vodu i borite se protiv struje – konstantno težeći da od porodičnog života napravite nešto što ne možete (to jest, nešto što može biti samo u kratkim, prolaznim, divnim trenucima) – tada tek možete malo da se opustite i prihvatite život kakav zaista jeste. Živite život tamo gde se nalazite, to vam je moj savet, a ne u nekoj naučno-fantastičnoj maštariji. Nikome nije lako; to je jednostavno cena koju morate da platite ako ste se već ukrcali u ovaj voz. Kada to prihvatite, mnogo ćete lakše podneti put. Samo, ipak budite na bezbednoj strani i ne zaboravite da platite ratu za životno osiguranje.

Uvek je važno imati i plan B.

KAKO SVE TO ZAJEDNO IZGLEDA

Sada imate sav osnovni alat koji ja koristim kada radim s nekom porodicom. Sve ono o čemu sam do sada govorio predstavlja moj ekvivalent ekserima i čekiću. To su neophodni sastavni delovi pomoću kojih završavam posao, bilo da se radi o psihološkom pandanu nameštanja vrata koja zapinju ili velikom renoviranju koje traje nekoliko meseci duže od očekivanog i daleko premašuje kućni budžet.

Problem s mnogim priručnicima o roditeljstvu jeste taj što u većini slučajeva dobijete mnogo dobrih poruka, ali nemate pravu predstavu o tome šta, u stvari, treba da radite da biste od sastavnih delova dobili jednu koherentnu celinu. Ovo poslednje poglavlje je moj pokušaj da sve to svedem u celinu.

Zato ću prvo da izložim jedno jednostavno uputstvo za upotrebu tog alata, jer ako imate gomilu stvari pred sobom, prvo treba da ih poslažete po prioritetu kako biste znali odakle da krenete i šta da radite. Zatim, kao završni ispit, predstavicu vam porodicu Hamdinger, i pustiti *vas* da na njima vežbate svoje novostečene veštine u popravljanju porodičnog života.

Hamdingerovi su divni ljudi, ali imaju gomilu koječega što ih muči.

23

UPUTSTVO ZA UPOTREBU ALATA

Do sada sam vam prikazao niz tehnika pomoću kojih možete rešiti probleme s odlaskom na spavanje, jelom, navikavanjem na toalet i probleme s ponašanjem. Koristite ih prema priloženom uputstvu i učinak je zagarantovan. Takođe sam govorio o načinima kako da decu naučite da izađu na kraj s problemima kao što su stidljivost i nesigurnost u sebe.

A sada ću vam pokazati kako da sve to organizujete u jedinstven ratni plan. Ako imate nekoliko različitih problema na gomili, treba da znate odakle da počnete i šta da radite, od samog početka do kraja.

Evo, kako to ide.

Trijaža

Poput spasilaca na mestu neke nesreće i roditelji moraju brzo da procene o kakvom se problemu radi i da odluče koji deo prvo da počnu da raščišćavaju. Moj je savet roditeljima kojima su se nagomilali različiti problemi da najpre krenu u paralelno rešavanje situacije sa spavanjem i lošim ponašanjem.

Deca koja se ne naspavaju nemoguća su, prosto rečeno nepodnošljiva, dakle ako krenete odatle, samim tim će se mnogo toga promeniti. Kao što smo ranije videli, problemi sa spavanjem se sasvim jednostavno mogu rešiti, što će vam dati mnogo više sigurnosti. Ako deca ranije legnu, time ćete i vi automatski uveče, kada su deca lepo ušuškana, dobiti više vremena

„za velike”. Vreme za odrasle je veoma važno za vas ako mislite da ostanete zdravog razuma na duge staze.

Naravno, sledeće pitanje je na kakvo ponašanje treba prvo da se usredsredite. Mereći „odokativnom” metodom najlakše ćete se odlučiti pomoću pitanja: *Šta je ono što me najviše izluđuje?*

Koji god da je odgovor na ovo pitanje, odrediće vam odakle da krenete i šta da radite. Ako trenutno imate problema na svim frontovima, u tom slučaju odaberite onaj koji vas najbrže dovede do ludila i pođite od njega – ako vam deca neprekidno vrište po kući, grizu se, neće da jedu, loše se ponašaju kada ste u nabavci, krenite odatle.

Zapravo, nije ni bitno odakle krenete, važno je samo da *krenete*. Neće vam pomoći ako sedite u čošku i nemo posmatrate kako vam se svet urušava nad glavom. Ali ako se trgnete i stupite u akciju, to će vam pomoći.

Takođe je jasan razlog zašto je prioritarno da se deluje na vaše ludilo: što ste vi luđi, to će i deca biti luđa. A to znači, što ste smireniji i oni će biti smireniji. Dakle, odaberite šta će vas najbrže smiriti.

Prema tome, ključ je u fokusiranoj trijaži. Pobrinite se da prvo rešite probleme sa spavanjem, potom postavite sebi pitanje šta vas najviše iznervira, pa krenite odatle. Govorićemo o tome kako ćete nastaviti dalje.

Priručni komplet za popravljnje porodice

Ovo je priručna verzija postupka koji sprovodim kada radim s porodicama – uslužni komplet koji se lako i brzo sastavlja na licu mesta. Sećate se da sam na samom početku knjige rekao da morate, morate, morate imati plan? Dakle, evo kompleta za sastavljanje plana. Izložiću vam postupak u pet lakih

koraka kojima možete da rešite bezmalo svaki problem koji vam se nađe na putu.

Priručni komplet za popravljavanje porodice

1. Jasno odredite problem.
2. Šta vam govori određeno ponašanje?
3. Šta podstiče takvo ponašanje?
4. Jasno odredite cilj.
5. Odredite korake i sredstva.

Dobra strana ovog priručnog kompleta jeste što su uputstva lako razumljiva i nema zbunjujućih dijagrama. Doduše, kao i kod svih priručnih kompleta, delove morate da sastavite jedan po jedan. Zato redom pratite korake i na kraju će vam se isplatiti.

1. korak: Jasno odredite problem

Ovde je caka u tome, kao što sam već i ranije napomenuo, da budete veoma određeni u svojim opisima. Napišite detaljan opis kao da ga radite za nekoga ko ne poznaje vaše dete. Tako ćete se naterati da raščlanite pojedinačna ponašanja koja su na delu.

Na primer, „razdražljiv posle škole” daleko manje pomaže nego ovakav opis: „Pola sata po dolasku kući iz škole neće da sluša, stalno govori, Neću, leži na podu ili krevetu i gleda TV, odbija da odgovori kada mu se obratimo, ako ga više puta zamolimo da nešto uradi, postaje besan i gađa nas raznim predmetima ili se tuče.”

2. korak: Šta vam govori određeno ponašanje?

Ovaj je korak od ključne važnosti i ne sme se zbrzati. Ako ga valjano sprovedete, ostalo će ići lako. Ukoliko ne uradite kako treba, propašće vam plan. Naravno, nije greh ako vam odmah ne uspe pod uslovom da shvatite grešku i ponovo krenete iz početka sve dok ne uradite da valja.

Analizom određenog ponašanja lako možete upasti u zamku i pogrešno protumačiti postupke, naročito one koji su za vas stresni, na primer: „Dženi uveče ustaje iz kreveta zato što me ne voli i hoće da mi pokvari večer.“ Moguće da vi to tako *osećate*, ali verovatno to nije detetova namera. Zato koristite samo pozitivne definicije i posmatrajte stvar *iz ugla deteta*. Upotrebljavajte izraze „Mislim da...“ ili „Imam potrebu da...“ na primer: „Ustajem iz kreveta, jer se plašim mraka i potrebno mi je da me mama i tata uvere da sam na bezbednom.“

Problem treba definisati s pozitivnog stanovišta i kao iskaz u prvom licu jednine, jer tako možete dobiti precizniju sliku o tome šta deca pokušavaju da vam saopšte. Deca su jednostavna stvorenja, s jedne strane, s vrlo jednostavnim potrebama. Može nam se učiniti da nešto urade iz obesti, ali uglavnom to nije tako. Obično, oni samo žele nešto vrlo jednostavno.

Jednom kad shvatite šta dete pokušava da vam kaže svojim ponašanjem, znaćete šta mu zaista treba i tada ćete moći na mnogo bolji i pozitivniji način da mu pomognete da zadovolji tu svoju potrebu.

3. korak: Šta podstiče takvo ponašanje?

Da bi se bilo kakvo ponašanje nastavilo, mora da postoji neka korist od njega. Ako uporno radite nešto, a zauzvrat apsolutno ništa ne dobijate, na kraju ćete s tim prestati. Ovo važi za sve vrste ponašanja, kako kod odraslih tako i kod dece.

Tu vam je potrebna surova iskrenost. Morate dobro razmisliti da li od toga što radite, dete ima neku korist. Ako ne-

prekidno cičite i vrištite, korist je pažnja – jeste bučna i neprijatna, ali je ipak pažnja. Ako se trudite da izbegnete svađu, korist je osećaj kontrole. Ako pred detetom pokažete neslaganje s partnerom, korist je ponovo pažnja. Ako neprekidno pregovarate, korist je pažnja i kontrola.

Sve u svemu, korist će uvek biti u tome što će mališan ili dobiti ono što želi, ili će izbeći ono što ne želi. Treba samo da otkrijete kako mu loše ponašanje pomaže da dođe do toga.

4. korak: Jasno odredite cilj

Ovde ponovo, prilično je očigledno, naglašavam da je ključ u preciznom definisanju zahteva. „Biti dobar u školi” nije precizan cilj. Suviše je široko formulisano, pa nije od neke koristi. Jasniji cilj bi bio: „Raditi marljivo u školi ceo dan, slušati učiteljicu i ni jednom ne biti kažnjen tokom nastave.” Ovaj cilj vam već daje nešto što možete da ocenite. Ako dete završi školski dan ispunivši sve zadatke koje je učiteljica postavila i ne bude pod kaznom niti jednom, u tom slučaju imamo debelog razloga za slavlje, jer znamo da je cilj postignut.

5. korak: Odredite korake i metode

Kao i kod uputstva za učenje veština, koje sam ranije predstavio, neophodno je da cilj raščlanite na manje celine. Nekada je zahtev „biti dobar” suviše velik zalogaj, zato ga treba iseckati sve dok zalogaji ne budu dovoljno savladivi za malo dete. To znači, ako je cilj „odlazak u krevet do sedam uveče bez zanovetanja”, treba ga raščlaniti na manje korake:

Kupanje do 17.30

Presvlačenje do 18.00

Večera do 18.30

Priča za laku noć – završiti do 18.50

Oprati zube do 18.55

Leći do 19.00

Sve uraditi tiho i mirno, bez galame.

Kada vidite niz koraka navedenih na ovaj način, već vam je jasno koje metode treba primeniti od onih o kojima smo govorili. Za mlađu decu, na primer, početne faze zahtevaju kombinaciju usmerene pažnje i tabele s markicama, uz što češću primenu skretanja pažnje i zatim prelazak na načine za rešavanje problema sa spavanjem iz Poglavlja 6 i 9.

Ako sve raščlanite na manje korake, čak i na ovako detaljnu satnicu kao u navedenom primeru, lakše ćete predvideti neke probleme, osmisliti strategije kako da ih rešite.

Kao i sve ostalo, korake dalje možete raščlaniti na potkorake. Na primer, ako mališa iz gornjeg primera počne da se buni zbog kupanja, što će se posle protegnuti na ostatak večeri, primenite proces koji je opisan u Poglavlju 5, gde je opisano savladavanje novih veština. Za ovo bi moglo biti potrebno malo usmerene igre tako što ćete prvo okupati medu, ili ćete posmatrati starijeg brata/sestru kako on(a) uživa u kupanju: pokažite kako kupanje može da bude zabava, ili pričajte priču o maloj devojčici koja se plašila da ne izgubi prljavštinu sa sebe.

Ovde je ključno da postavite cilj, raščlanite ga na manje korake i onda primenite bilo koju tehniku koja vam je potrebna da biste postigli cilj. Pomoći će vam i tabela na sledećoj strani.

Isto tako, pogledajte Poglavlja 6 i 9, gde govorimo o smirivanju dece pred spavanje, od desetog do dvanaestog poglavlja su saveti u vezi s rešavanjem problema s jelom; navikavanje na toalet tema je poglavlja trinaest i četrnaest, a komunikacija s decom obrađuje se od petnaestog do sedamnaestog poglavlja.

Budite nepokolebljivi

Kada ste izvršili trijažu ponašanja, napravili plan i krenuli u akciju bilo kojim metodom koji smatrate najpogodnijim, morate biti nepokolebljivi u nameri da postignete svoj cilj. Kao kod metoda „Čaranje za spavanje”, ishod može da bude jedan jedini.

Zamolite, recite, uradite.

Možete da razmislite i ponovo procenite situaciju, ali *nećete* odustati. Ako dete vrišti i plače, vi se *nećete* pokolebati. Ako vas kumi-moli, vi se *nećete* slomiti.

Zamolite, recite, uradite.

Metod	Strana	Starost deteta	Težina problema*	Delovanje
<i>Usmerena pažnja</i>	184–187	od 18 meseci naviše	mala— srednja	Direktno podstiče dobro ponašanje, a suzbija loše.
<i>Preusmeravanje</i>	190–192	od 12 meseci naviše	mala— srednja	Odličan način za izbegavanje 90% konflikata koji bi se inače razbukkali.
<i>Tabela s markicama</i>	204–207	3,5-4 godine	mala— velika	Daje strukturu i podsticaj da se negativna ponašanja preobrate u pozitivna.
<i>Tajm-aut</i>	209–214	3 godine naviše	velika	Efikasan način za gašenje lošeg ponašanja.
<i>Učenje veština</i>	58–64	4 godine naviše	mala— velika	Pomaže deci da usvoje određene veštine kako bi se sprečio razvoj daljih poteškoća.
<i>Lestvica neizbežne sudbine</i>	219–228	6 godina naviše	srednja— velika	Kombinuje prednosti tabele s markicama i tajm-auta, uz suzbijanje negativnih emocija i svađa.

* *Manji problemi u ponašanju:* zanovetanje, kukanje, manji besovi.

Srednji problemi: uporno zahtevanje, grubost prema igračkama ili predmetima, nepristojnoobraćanje, neposlušnost.

Teži problemi: udaranje, nepoštovanje, veliki izlivi besa, uporna neposlušnost.

Vaš zadatak kao roditelja jeste da budete diktator – svakako dobronameran i pun razumevanja, ali svakako diktator. Porodice ne funkcionišu kada njima upravlja veće i u donošenju odluka učestvuju deca.

Zamolite, recite, uradite.

Možda će vam reći da vas mrze, ali ne obraćajte pažnju na to. Izgledaće, možda, kao da im se srce slama, ali dečja srca su vrlo izdržljiva. To što ćete, na primer, dete jednostavno poslati ranije u krevet, obično neće detetu slomiti srce. A neće ni to što će dobiti tužnog smeška na tabeli s markicama.

Prvo ga lepo zamolite.

Onda mu odlučno kažite.

Potom, kud puklo da puklo, *uradite*.

SAM SVOJ MAJSTOR: PORODICA HAMDINGER

PODACI O NOVOM SLUČAJU

Podaci o porodici	Hari (35) i Seli (37), Kristal (9), Darnel (8), Darijus (8) i Džed (4)
Opis problema	Porodica je u blagom užasu. Žive u iznajmljenom dvosobnom stanu. Socijalni radnici im prete da će im oduzeti decu zbog stanja u kakvom je kuća i zbog načina ophođenja prema deci. I Hari i Seli priznaju da tuku decu, a komšije se redovno žale zbog galame od neprekidnih svađa. Starija deca često izostaju iz škole, a kada su prisutna, ponašaju se užasno. Blizanci, Darnel i Darijus (8), često se tuku s drugom decom u školi, a rečnik im je katastrofalan. Kristal (9) ima poteškoća u druženju s decom, psuje i agresivna je. Džed (5) je izbačen iz predškolske jer grize drugu decu. Nije naučen na toalet. Hari i Seli kažu da se deca stalno svađaju i tuku, uopšte ne slušaju i često do ponoći ne idu na spavanje.
Napomene	Totalni haos, Betmene!

„Najgori” slučaj sam sačuvao za kraj i ostavljam vama da ga vi sami rešite. Sada već znate sve osnovne principe, metode i alate za rešavanje bilo kog problema, zato ću vam ukratko izložiti slučaj, a vi ćete dati svoj plan. Ovo je istiniti slučaj – sve je napisano kako se zaista i desilo.

U sledećem poglavlju dajem analizu i plan koji sam ja primenio s tom porodicom, ali pre nego što to pročitate, pokušajte sami da dođete do rešenja.

Gde god sam radio, svugde sam nailazio na porodice poput Hamdingerovih. Ova porodica ima toliko problema da na stručnim većima, gde se dele novi slučajevi, većina terapeuta sedi i gleda u pod da im slučajno ne bi zapao baš takav slučaj. Problemi su kod Hamdingerovih toliko brojni da je teško odlučiti odakle da se počne. Neki čudan poriv me je terao da dobrovoljno prihvatam upravo ovakve pacijente. Kad god bi se postavilo pitanje „Ko će da uzme ovaj slučaj?” – moja ruka je nekako pronašla put slobode i krenula uvis da objavi dobrovoljca. „Evo, ja ću.”

Sada mi ne deluje tako strašno da odem do Hamdingerovih, ali u početku kada sam još bio student, pa samim tim vrlo malo znao, bilo je užasavajuće. Hamdingerovi su mi sada uža specijalnost, imao sam prilike da upoznam ceo klan Hamdingerovih s jednog na drugi kraj naše domovine. Velika je to porodica, s malim hamdingerovskim izdancima na sve strane. Nema sumnje da ćete i u vašem gradu naći neku njihovu granu. Hamdingerovi nisu loši ljudi, zapravo nisu kada ih bolje upoznate – oni se jednostavno bore više od ostalih. Treba im samo mala pomoć, pa da se vrate na pravi put.

Dakle, znajući sve ovo, dodeljujem vam slučaj Hamdinger. Ništa nije ni bolji ni gori od ostalih. Svašta se ovim ljudima dešava, kao što ćete i sami saznati, a moraćete dobro da razmislite o tome kako ćete im pomoći. Ali morate im pomoći, jer ste im vi jedini izlaz.

Osim toga, bolje je vežbati prvo na tuđoj deci. Pre nego što sam počeo da vaspitavam svoju decu, deset godina sam vežbao na tuđoj. Moj vam je savet da prvo krenete u kućnu posetu.

Kućna poseta

Čim se kolima približite kući, vidite da ona definitivno nije iz žurnala *Lepe kuće i bašte*. Naprotiv, više liči na one iz ogla-

snika *Napuštene kuće i bašte*. Ulazna vrata su tek pritivorena, uprkos tome što je prilično hladno, a vrata nisu ni cela -- donja polovina je od letvica zakucanih preko rupa koje su očigledno nastale tako što je neko nekada šutnuo u njih.

Malo pseto sedi na pragu i gleda vas. Čak je i to pseto čudnog izgleda, kao da je iz kante za škartove neke fabrike za pravljenje pasa. Glava mu je nešto prevelika za tako majušno telo. Kako mu prilazite, on počinje da drhti i reži, a budući da je toliko sitno i neurotično stvorenje, nije vam jasno da li je besan ili preplašen. U svakom slučaju, pitanje ostaje nerešeno jer se pseto okreće i nestaje u kući.

Kako pridete vratima, iz kuće čujete zvuke elektronske pucnjave i primećujete da je jedan od prozora razbijen pa popravljen parčetom kartona trakom zalepljenim za prozorski okvir. Jedna plava gumena čizmica leži ostavljena na pragu, vapeći za svojim parom.

Ispružite ruku: kuc, kuc, kuc.

„Otvori vrata”, čuje se muški glas negde iz kuće.

„Neću.” Glas dečaka, osoran.

„Poslušaj oca.” Ovaj put ženski glas.

„Neću, sad sam ja na redu.”

„Nisi ti”, odvrća mu devojčica. „Ja sam na redu.”

„Nisi”, cvili prvi dečak.

„*Darnele, otvori više ta prokleta vrata!*” – grmi čovek.

„Neću.”

„Darnele...”

„*NEĆU! ODJEBI!*” Čuje se topot malih stopala, verovatno Darnelovih, a zatim se neka vrata zalupe takvom žestinom da se i onaj slomljeni prozor spreda zatresao.

„Gospode Bože, šta je s tim detetom?!”

Tišina, čuju se samo elektronski pucnjevi.

A vi stojite tamo nekoliko trenutaka i ne znate šta da radite. Kada vam postane jasno da su zaboravili da je neko na pragu, ponovo kucate.

„Hoćeš li otvoriti vrata, Mališa?”

Šta god da se sledeće dogodi, umirujete sebe, šta god da izađe odatle, ne smete vrištati.

I onda se pojavljuje prvi Hamdinger od četiri godine, mali Džed. Na sebi ima prljave farmerke i gornji deo pidžame. Diže pogled ka vama mršteći se.

„Ko je to, Mališa?” – pita žena iz kuće.

Džed – koji se očigledno odaziva na alias Mališa – gleda vas u oči, i dalje sav namršten i musav. „Čovek”, izgovara najzad, ne pomerajući ni mišić lica.

Ženski glas, ovaj put tiši: „Jesi li platio onima za veš mašinu?”

Čovek: „Aha.”

„Sigurno?”

„Naravno da je sigurno.”

Škripa opruga u kauču, zvuk stopala koja se vuku po podu.

Stiže majka Hamdingerova, pomislite u sebi.

Kad najednom, evo nje: Seli Hamdinger, sumnjičavog pogleda. „Da?”

„Dobar dan”, kažete vi, trudeći se da zvučite veselo i predstavljate se. „Ja sam iz Porodičnog savetovališta.”

„Čega porodičnog?” – pita Seli, a vama postaje jasno odakle Džedu namršten izraz lica.

„Porodičnog savetovališta”, ponavljate i dodajete moto iz neke televizijske reklame: „Za nas ne postoje ni prevelike ni premale porodice.”

„Niste došli da naplatite za veš mašinu?”

Odmahnете glavom. „Ne, došao sam da vama i Hariju pomognem oko dece.”

Odjednom se uključi svetlo i Salino lice se ozari: „Jeste li vi kao ona Super Dadilja s televizije?”

Uzdahnете. „Tako nešto, s tim što je ona stvarno dosadna, a ja nisam.”

Seli se nasmeje i u toj retkoj prilici deluje mnogo mlađa. „Uđite, uđite.”

Scena unutra nije ništa drugačija od one spolja, osim što je manje trave i neba, a više dece. Porodica je okupljena oko televizora, zavese su navučene da svetlost ne bi smetala. Svi su uključeni u porodičnu aktivnost koja je nedvosmisleno jedna izuzetno agresivna video igrice.

Dok ulazite, Darijus pogađa dva policajca koja padaju u lokvu svoje krvi. Kristal sedi na naslonu dvoseda za ruke pored svog tate. Još uvek je u školskoj uniformi, pa izgleda previše normalno u ovom haosu koji se zove kuća Hamdingerovih. Hari je izvaljen na kauču, puši i pomno posmatra svog osmogodišnjaka kako puca na policajce.

„Hari, čovek je došao da razgovara s nama o deci.”

Malo neurotično pseto, koje ćete uskoro upoznati – i zamrzeti – zove se Golum, sedi drhteći sav skupljen ispod dvoseda.

Hari se podiže na noge dok mu se vi približavate. Pruža ruku, a vi dotle uočavate neobrijano lice i zube požutele od nikotina. Hari nosi radničke pantalone na tregere, vunene čarape i crnu majicu koja pokušava da prenese poruku – ako pijete određenu marku burbona, bićete žestok i kul momak.

Hari je evidentno žestok momak, mada ne baš na najbolji način.

Dok se predstavljate, krajičkom oka primećujete Mališu Mrguda kako prstom bocka Darijusa, koji ga na sekund ne primećuje, ali sledećeg trenutka eksplodira i zvekne maloga

takvom silinom da ovaj pada i udara glavom o pod, momentalno briznuvši u gromoglasan plač.

„*Darijuse!*” – prolama se Hari, muvujući se oko dečaka.
„*Beži u svoju sobu!*”

„*Ali on je...*”

„*Beži ODAVDE!*”

Darijus baca upravljač konzole na pod i izleće kroz ulazna vrata.

„Taj mali me izluđuje”, kaže Hari gledajući kako mu sin odlazi napolje. „Ništa nas ne sluša.”

Kristal se u međuvremenu premešta i uzima upravljač za igricu. Mališa Mrgud se podiže na noge i sad počinje nju da bocka prstom. Seli sve to posmatra i ništa ne govori. Zapravo, reklo bi se da joj se oči nekako cackle, da ima pogled osobe koja se pomirila sa sudbinom prokletih.

„Hoćemo li u kuhinju da malo porazgovaramo?” – pitate je.

Kuhinja je prijatno iznenađenje u ovom haosu. Čista je i uredna, s činijom voća nasred stola. Dečji crteži prekrili su vrata frižidera. Ako zanemarite činjenicu da u zadnjem uglu vidite davno izgubljenu levu gumenu čizmicu, par od one na pragu, ova kuhinja je poput svake druge prosečne kuhinje.

„Dobro”, kažete odlučnim tonom. „Ispričajte mi kakve probleme imate.”

I oni vam pričaju.

Priča teče uz tonsku podlogu cike, vriske i udaranja koji dopiru iz dnevne sobe. Tamo je prava žurka, ali vi hrabro odolivate i ne obraćate pažnju, jer slušate kako vam Hari i Seli pričaju.

Ispostavlja se da jedva postoji problem koji nemaju. Džed još nije naučen na toalet, što dodatno opterećuje kućni budžet s obzirom na to da pelene nisu jeftine. Uz to, dete ima još jedan

problem – stalno se grize; Seli pokazuje tragove zuba na sebi kao dokaz.

„Šta radite kad vas ugrize?” – pitate vi.

„Uzvratim mu”, kaže ona. „Samo tako mogu da mu dokažem.” Sudeći po tragovima ujeda, očigledno da mu nije sasvim jasno šta mu se dokazuje.

Džed, alias Mališa Mrgud, vidno ima opšti problem s agresivnošću. Pored ujedanja, on se u školici i tuče i psuje. Samo što ga ne izbace, a još ni pet godina nije napunio.

Ni jedno od dece ne spava dobro, tačnije, jedva i da spavaju. Jedan od razloga za to je sasvim očigledan: treba im samo pogledati sobu. U jednom uglu na pohabanoj komodi stoji televizor. Sva deca spavaju u istoj sobi, na po dva kreveta na sprat. Pošto im toliko dugo treba da zaspu – poslednje dete obično zaspi oko ponoći – Hari i Seli ih obično stavljaju na spavanje u isto vreme, najčešće negde oko šest popodne kada počinje svakodnevni cirkus. Sok, televizor, plakanje, vikanje. Sve ono što ne treba kada je vreme za spavanje.

Deca se neprekidno svađaju između sebe. Kristal je najstarija i pomislili biste da je i najpametnija, nakon što izvesno vreme provedete s njima. Ona se obično opusti i iz pozadine povlači konce zatežući živce drugih oko sebe. Darnel deluje najeksplozivnije, a Mališa Mrgud prosto uživa u tome. Doduše, posmatrajući ih pažljivije, Mališa Mrgud zapravo provocira starije dečake i to više da bi zadobio zaštitu roditelja nego što voli da od braće dobije batina.

Škola je prava katastrofa. Dečaci su u stalnoj zavadi s učiteljicom i nedavno su ih razdvojili i stavili u različita odeljenja. Nije im se dopalo, ali su se, doduše nevoljno, pomirili s tim. Zaostaju s gradivom i jasna je njihova odluka da budu najžešći momci u školi. Darijus, tiši od dvojice blizanaca, počeo je da teroriše mlađu decu u školi.

Kristal dobro stoji s gradivom i ne pravi problema učiteljici, ali zato ima velikih poteškoća u druženju s decom. Učiteljica kaže da se izolovala od ostalih devojčica i deluje nezainteresovano za sklapanje prijateljstava. Vaš je utisak da je zatvorena i puna srdžbe, ali kao da to niko ne primećuje, ili bar vi ne vidite da primećuje.

Kada Hariju i Seli kažete da vam opišu uobičajen dnevni režim, gledaju vas belo.

„Znate ono...” kažete vi, „opišite jedan vaš tipičan dan.”

Hari sleže ramenima. „Deca jednostavno ustanu i počnu da se svađaju, onda to traje ceo dan, a onda idu na spavanje.”

„Šta ste učinili da rešite taj problem?” – pitate ih.

„Svašta”, kaže Seli.

„Na primer?”

Ona uzdahne: „Svašta. Koristili smo tabelu sa zvezdama, i tajm-aut, i vikali smo, i delili šamare – svašta.”

„Je li nešto od toga pomoglo?”

„Jedino su na šamare odreagovali”, kaže Hari.

Prisećate se razgovora kojima ste nehotice prisustvovali i dosada, koliko se sećate, niste videli ni jedan jedini pozitivan vid komunikacije između dece i roditelja. Ama, baš ni jedan.

„A kako se vas dvoje slažete?” – pitate pred kraj razgovora. Seli brizne u plač, a Hari je zagrlj jednom rukom preko ramena. „Teško je”, kaže on.

A vi osećate u njegovom glasu da je na ivici očaja.

Sedeći tako i posmatrajući ih, shvatate da ovo dvoje zaista vole svoju decu, samo što su stvari poprilično izmakle kontroli.

„Dobro”, kažete uspravljajući se na stolici i nastavljate svojim stručnim tonom koji govori „*ne brinite, znam šta radim*”, „Hoćemo li da sredimo situaciju?”

Hari klima glavom. Seli šmrca, briše oči i diže pogled ka vama. Tada vi otvarate usta i počinjete da govorite...

Dakle, gde su kola krenula nizbrdo?

Prvo treba da utvrdite kada je sve krenulo naopako. Ovde ima mnogo problema, zato će vam trebati nešto čega ćete se pridržavati.

Moj predlog je da se vratite pravilima koje sam naveo u prvom poglavlju i vidite koja pravila su zapostavljena ili prekršena. To će vam pomoći da odredite početni korak.

- Zapamtite tri puta „O”
- Lako je voleti, nije lako dopadati se
- Deca su pirane
- Hranite ono što je dobro, izglednajte loše
- Deci su potrebne ograde
- Budite dosledni (koliko god možete)
- Ne tolerišite bezobrazluk
- Morate imati plan
- Svako ponašanje nešto govori
- Pustite buru da se stiša

Trijaža

Ovde se mnogo toga dešava istovremeno, toliko da bi se i mnogi stručnjaci pogubili. Lako je izgubiti se u magli. Trik je u tome da se usredsredite na jednostavne stvari, da se fokusirate na mesta gde gori – gde je najveće trvenje. U prethodnom poglavlju sam dao nekoliko smernica kako da krenete.

Ovde prvo treba na napišete jednu listu od deset tačaka, navodeći taksativno od čega biste počeli i šta bi bilo sledeće. Ne treba da mislite na neki uzvišeni plan – jednostavno napi-

šite deset prostih tačaka i uporedite ih s onima koje sam ja dao razmišljajući o Hariju i Seli. Daću vam odgovore u sledećem poglavlju, ali zasada se potrudite sami i vidite čega ćete se setiti.

U ovom trenutku je sve otvoreno: ako biste otišli u njihovu kuću, odakle biste počeli? Možda ćete reći da je za početak najvažnije popraviti ulazna vrata, ili da je najbitnije isključiti televizor. Prvi korak zavisi od vas. Šta radite posle toga? A šta biste potom uradili... i tako sve do broja deset.

Metodi

Kada ste sačinili listu deset koraka, u nju dodajte metode i alate koje ćete kod svake tačke koristiti. Život je kratak, zato nemojte pisati čitav sastav – samo napišite teze za metode koje biste primenili.

Nešto od ovoga deluje komplikovano jer smo do sada uglavnom govorili o problemima vezanim za ponašanje u kući, ali mali Hamdingerovi imaju problema i van kuće. Smatrate li da biste ove tehnike mogli da primenite i u školi? Kako biste to uradili? Šta biste preporučili Hariju i Seli?

Imajte na umu da se ovde radi o osnovnim principima, a ti osnovni principi važe svugde. Verovatno ćete morati da ih prilagodite kako bi odgovarali Hamdingerovima. Ni jedno rešenje nije savršeno za svaki slučaj.

Prilagodite se ili odustanite, to je koncept koji treba da prihvatite ako mislite da preživite u igri roditeljstva.

Kada ste sve ovo uradili, okrenite stranicu i uporedite svoja rešenja s mojima. Ali nemojte da virite unapred, jer oni koji varaju, nikada ne doguraju daleko. Ili bar, retko kad.

25

DESET KORAKA DO SREĆE

Kao prvo, nadam se da niste varali i prvo pročitali moja rešenja, a da sami prethodno niste pokušali da rešite zadatak. Ovo je mojih deset koraka koje sam sačinio za Harija i Seli i to po redosledu kojim bih ih ja rešavao. Uporedite moj plan s vašim.

1. *Pospremiti kuću*

Ne možete uspostaviti red u kući ako svi žive u haotičnom neredu, zato je neophodno da se prvo pospremi kuća.

- Pospremiti nered i u kući i oko nje.
- Zabraniti pušenje u kući.
- Izbaciti sve agresivne kompjuterske igrice.
- Hari mora da se brije svaki dan, oba roditelja moraju da budu čisti i uredni. Morate da izgledate adekvatno ulozu koju igrate.

2. *Rešiti problem sa spavanjem*

Nedostatak sna, bez sumnje, pogoršava situaciju.

- Izneti televizor iz dečje sobe.
- Nema sokova u toku noći.
- Upostaviti dobar režim odlaska na spavanje za *svako* dete posebno, uzimajući u obzir uzrast.
- Rasporediti decu tako da Džed leže prvi u sedam uveče, zatim blizanci u osam, na kraju Kristal u pola devet.

- Pošto deca imaju samo jednu sobu, Džed može da se uspava u sobi roditelja, a zatim ga premestiti u njegov krevet kada su svi zaspali. Kod njega se može primeniti metod „čaranje za spavanje”. Ovo rešenje nije idealno, ali nekada se morate zadovoljiti i takvim. Kako se situacija s njegovim spavanjem poboljšava, vremenom može da se vrati u svoju sobu.
- Troje starije dece mogu da zasluže produženo igranje igrice za dobru pripremu pred spavanje, a isto tako mogu biti kažnjeni za uznemiravanje ostalih s petnaest minuta ranijim odlaskom u krevet. Hari i Seli moraju biti nepokolebljivi u oduzimanju vremena zbog uznemiravanja ostalih.

3. Uspostaviti osnovna pravila

- Osnovni dnevni raspored koji uključuje i vreme za neke zajedničke porodične aktivnosti (odlazak u šetnju ili igranje društvenih igara).
- Pravila u kući (najviše pet, napisati ih na papir i istaći na frižider). Treba da sadrže napomene kao što su zabrana nasilničkog ponašanja, pristojno obraćanje, pri-teći u pomoć onome ko ih za to zamoli itd.

4. Regulisati loše ponašanje

- Jasno odrediti šta spada u lakše, srednje i teže povrede discipline.
- Za Džeda koristiti tabelu s markicama, uz kombinovanje s tajm-autom za teže disciplinske probleme.
- Fokusirati se na pozitivna ponašanja primenom usmerene pažnje.
- Posebno se fokusirati na preusmeravanje pažnje.

- Koristiti metod brojanja 1-2-3 i zvono mikrotalasne pećnice.
- Za stariju decu koristiti modifikovanu verziju „lestvice neizbežne sudbine”. Umesto ranijeg odlaska u krevet (s obzirom na to da imaju samo jednu dečju sobu) uskratiti vreme za kompjuterske igrice.

5. Koncentrisati se na uspostavljanje pozitivnog odnosa između dece i roditelja

- Mnogo pomažu usmerena pažnja i učestale pohvale.
- Za prioritet postaviti zajedničko i kvalitetno provedeno vreme (na primer, odlazak u skejtbord park s dečacima i pohvale kako im dobro ide).
- Voditi kratak dnevnik o postignućima radi praćenja napretka.

6. Saradnja s vrtićem radi praćenja Džedovog ponašanja i izrada strategije

- Idealno bi bilo da se u vrtiću i u kući sprovode iste metode (pohvaliti ista dobra ponašanja i ignorisati/kazniti određena loša ponašanja).

7. Saradnja s učiteljicama starije dece

Obavezno saznati šta se tačno dešava u školi i napraviti plan kako njihovo ponašanje dovesti u red.

- Iste metode primeniti i u školi.
- Mnogi problemi iz škole, ublažiće se smirivanjem situacije u kući kada deca počnu bolje da spavaju i kada se uspostavi pozitivniji odnos između dece i roditelja.
- Tabela s markicama neka funkcioniše uzajamno između škole i kuće, kao i ciljevi usmerene pažnje.

- Ako problem ponašanja u školi eskalira do neprihvatljive tačke, Hari i Seli treba da odu po dete, odvedu ga kući i ostave za kaznu u dečju sobu, da ne radi ništa sve do momenta predviđenog za poslednje školsko zveno. Nakon toga mu je svaka igrice zabranjena kao i bilo kakva povlastica.
- Najvažnija je saradnja s učiteljicom kako bi se timski rešili problemi načinima o kojima smo već govorili.

8. Primeniti proces reprogramiranja iz Poglavlja 5 da bi deca stekla nove socijalne veštine i sklopila i održala prijateljstva

9. Fokusirati se na Harijevo zapošljavanje

- Ovoj porodici je neophodna finansijska stabilnost. Novac ne rešava sve, ali u mnogome pomaže.
- Ako Hari radi, u kući se stvara novi vid kućnog reda.
- Novac će takođe pomoći da Hari i Seli sebi nešto priušte.

10. Na kraju, i najlakši problem, naučiti Džeda na toalet

- Primeniti program navikavanja na toalet iz Poglavlja 13.
- Nema smisla kretati u ovaj program sve dok se ostale stvari ne dovedu pod kontrolu.

E sad, ne tvrdim da nema drugog načina da se sve ovo reši, niti da je moj plan jedini i najbolji moguć. Ovo je samo jedan plan koji sam primenio kada sam sve karte stavio na sto i sagledao situaciju. Ima stotine različitih načina da se dođe do željenog rezultata.

A kako vaš plan izgleda?

Ovde se očigledno radi o dugoročnom projektu, jer je za neke od koraka navedenih na spisku potrebno duže vremena. Zapravo, kada pažljivo pogledate listu, izgleda kao posao za puno radno vreme. Naravno, jer je to *zaista* velik poduhvat. Ako ste na dnu jame – kao što su bili Hamdingerovi – ne možete se izvući preko noći ili radeći nekoliko sati nedeljno na rešavanju problema.

Postoji nekoliko koraka koji skoro odmah daju rezultate, kao što su spremanje kuće, rešavanje problema sa spavanjem i lošim ponašanjem. Ostale tačke, poput Harijevog zapošljavanja i rad na školskim problemima neminovno traju mesecima.

Trik je samo u tome da se usredsredite i da krenete. Kada ste uhvatili zamah, budite odlučni do kraja. Nema odustajanja dok se Hamdingerovi ne dovedu u red.

Na njihovu sreću, Hari i Seli su se izuzetno založili i nakon šest meseci život im je bio u zdravijem stanju. Kuća je postala urednija, napravili su dobar režim odlaska na spavanje, te su se i konflikti smanjili za oko sedamdeset pet posto, što je zaista pohvalno. Kristal je imala mnogo bolji uspeh u školi i stekla je drugarice. Dečaci su i dalje imali svoje uspone i padove, ali su generalno češće bili u pozitivnoj fazi.

I sada dolazi ono što najviše volim. Dok svi jedno popodne sedimo oko stola i razmatramo sve pozitivne promene koje smo postigli i lepo se osećamo u tom napretku, Seli spušta svoju šolju i kaže: „Ima tu ipak još nešto.”

„Šta?” – pitam ja.

„Gde će Džed spavati kada nam stigne nova beba?”

Sto mu gromova.

KAKO SE PRIČA ZAVRŠAVA

Voleo bih da mogu da kažem da će sve ovo vremenom ići lakše, ali verovatno da ipak neće. Isto tako, ne mislim ni da će ići teže. Jednostavno, menja se. Vremenom će naučiti da kontrolišu pražnjenje creva, onda će sledeću deceniju da kontrolišu nešto drugo.

Istini za volju, mislim da teže ne može biti, inače bi većina nas definitivno *poludela* – i to do stadijuma kada se ljudima navlače one košulje što se na leđima zavezuju.

Ovaj posao, mislim na roditeljstvo, dovodi vas do stanja kada se toliko trudite da ostanete normalni da vas glava zaboli. Biće trenutaka – a sigurno ste ih već i iskusili – kada stojite na ivici izbezumljenosti i osećate da vas je svaka racionalna misao napustila. Usput će biti mnogo suza i to, svakakvih.

Neka vam za utehu posluži činjenica da *svi* mi imamo momente takve glavobolje, baš kao što su i naši roditelji imali s nama. Više od dvadeset godina radim s decom koja su izuzetno teška za saradnju – deca s kojom se neki plaše čak i da sede u istoj prostoriji – pa ipak u nekim prilikama me moji rođeni slatki sinovi dovode do stanja da mi glava puca. Momenti pobelelih šaka jesu drugi vagon voza u koji ste se ukrcali, a o kojem vam ili nisu prethodno pričali ili, ako i jesu, verovatno niste pažljivo slušali.

Takođe treba da znate i to da ne morate po svaku cenu i do poslednje sitnice pratiti sve te moderne metode odgajanja dece. Ne morate se uzrujavati oko svega i preterano štititi dete, a ne morate ni svaki problemčić da rešavate umesto njega. Neka

se isprlja, neka se penje na drvo, neka sam otkriva i saznaje šta se dešava u svetu oko njega. Ništa mu neće faliti ako mu se desi neka frustracija, neka modrica ili oderotina, pa čak i neki manji lom kosti. Ako ništa drugo, kad pustite decu da malo istražuju svet oko sebe, veća je mogućnost da će zaraditi po koji čestiti ožiljak o kojem će kasnije ispredati priče, dok će mališi „modernih roditelja” odgajanom pod staklenim zvonom, takvo iskustvo biti uskraćeno.

Isto tako, treba imati na umu da roditeljstvo nije takmičarski sport. Ponekad će vam se ovo činiti nepojmljivim, jer će se ljudi oko vas ponašati kao da jeste takmičenje – ponosno kljukajući ljude oko sebe pričama o usponu ka slavi male Beki koja fantastično svira violinu, ili će s ponosom prikazivati referat malog Teda o globalnom zagrevanju koji su mu oni radili prethodno veče.

Manite sve te gluposti.

Pustite decu da rade ono u čemu uživaju – ako je to lupanje granom o drvo umesto da svira Baha na violini, neka im bude. Verovatno je mnogo toga počelo time što je neki klinac šibao granom o drvo i razmišljao o nečemu. Ajnštajn nije imao osamnaest različitih vanškolskih aktivnosti, pa je ipak ostavio traga u našoj civilizaciji.

Možda ste приметili da nisam pisao o tome da čuvate sebe ili o tome kako treba da provodite vreme sa svojim partnerom (ako je još uvek pored vas) i održavate svežinu vašeg odnosa. Dobro ste приметili.

Držite se zdravog razuma koliko god možete – to je manje više sve što možete. A što se tiče vašeg partnerskog odnosa, moj vam je jedini savet da budete pažljivi jedno s drugim na svom putu. Dalek je put pred vama.

Pre nekoliko meseci dok sam se uveče vozio kući, shvatio sam nešto što me je pogodilo kao grom iz vedra neba. Ako imamo sreće, mi zapravo ni ne vidimo kako se životna priča

naše dece završava. Prosto je k'o pasulj, sasvim je očigledno, ali jednostavno mi nikada ranije to nije palo na pamet.

Uprkos svim pričama o glavoboljama; kada ste roditelj, poginuli biste za svoju decu bez ijednog sekunda razmišljanja. Čak i da su najgori, ja bih išao u vatru radi njih, a da ni ne trepnem. Bez ikakvog razmišljanja ili rasprave.

Hoću da budem s njima u svim prilikama. Hoću da proživim s njima svaku sitnicu. Bio sam prisutan kada su se rodili, kada su napravili prve korake, kada su izgovorili svoje prve reči, kada su krenuli u školu i na ostalim veličanstvenim prilikama.

Ja *hoću* da budem s njima u svim prilikama, ali znam da to tako ne ide. Neću moći da vidim celu njihovu priču. Mi roditelji započnemo njihovu životnu priču, ali ne pišemo i njen kraj, baš kao što ni naši roditelji nisu pisali kraj naše priče.

I upravo zbog toga je veoma važno da shvatimo da se ovaj veliki posao – odgajanje naše dece – ne vrti samo oko toga da se na miru ruča, ili oko lepog ponašanja, ili oko toga da se dogura do kraja dana, a da ne poludite. Konačni bilans zapravo ne sadrži te stavke. Smisao svega je da ih učimo da pišu svoju priču.

Naš se zadatak ne sastoji samo od toga da dobacimo do vremena za spavanje, naš je posao da ih naučimo kako da *postoje*. Jednog dana oni će ostati bez nas i sve ono što uradimo od trenutka kada oni dođu na ovaj svet do momenta kada mi odemo s ovog sveta, utiče na način kako će oni nastaviti svoj životni put.

Moramo ih naučiti kako da budu dobri ljudi.

Moramo ih naučiti da razlikuju šta je dobro a šta loše i da ispravno *postupe* čak i kada im je to *najteže*.

Moramo ih naučiti da se bore za ono u šta veruju i da dignu svoj glas protiv onoga što znaju da je pogrešno.

Moramo ih naučiti da se brinu za male i da se suprotstave siledžijama.

Moramo ih naučiti kako da teže ka svemu onome što mogu da postanu, a u isto vreme da budu zadovoljni onim šta jesu.

Moramo ih naučiti da budu *ponosni*.

Moramo ih naučiti da cene zajedništvo.

Iznad svega, moramo ih naučiti kako da vole i da budu voljeni.

Negde ispred svih nas leži jedan prazan list. Tu mi ostavljamo olovku, a naša je deca uzimaju. Odatle oni počinju da pišu svoju priču.

Šta će vaša deca pisati?