

www.vulkani.rs
office@vulkani.rs

Naziv originala:
Laura Markham
PEACEFUL PARENT, HAPPY KIDS

Copyright © 2012 by Laura Markham, PhD
Text design by Laura K. Corless

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with TarcherPerigee, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Translation Copyright © 2021 za srpsko izdanje Vulkan izdavaštvo

ISBN 978-86-10-04063-0



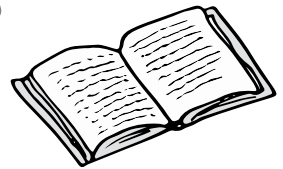
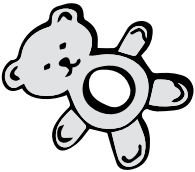
Ova knjiga štampana je na prirodnom recikliranom papiru od drveća koje raste u održivim šumama. Proces proizvodnje u potpunosti je u skladu sa svim važećim propisima Ministarstva životne sredine i prostornog planiranja Republike Srbije.



DR LORA
MARKAM



Smiren
RODITELJ,
SREĆNA
DECA



Prevela Sanja Bošnjak

VULKAN
IZDAVAŠTVO

Beograd, 2021.

*Za Danijela, Eli i Alis, koju su me naučili da volim.
I za sve roditelje čija ljubav oblikuje nove
generacije i transformiše čovečanstvo.
Naša budućnost počiva na vama.*

PRVI DEO

SAMOREGULACIJA

Delić koji ste mi vi pružili, a činilo se da mi je nedostajao pre, jeste to da sam morala da pomognem sebi, oprostim sebi i budem strpljiva sa sobom, isto kao što sam se trudila da se ponašam prema ćerki. I morala sam da shvatim, da stvarno usvojim, to da njeno nepristojno ponašanje nije bilo odraz mene ili mog roditeljstva (barem u većini slučajeva!), već pre onoga kako se ona osećala i kakve su joj potrebe bile tog trenutka.

Ejlin, majka dvoje dece mlađe od četiri godine

Smireni roditelji podižu srećnu decu

Stara izreka kaže: *Podizanje dece najteži je posao na svetu*. Ali zašto je tako težak? Kad publici postavim ovo pitanje, roditelji obično navedu dva razloga. Prvo, zato što su ulozi tako visoki. A drugo, zato što nema jasnih odgovora o tome kako to raditi na pravi način.

Jedan odgovor je ispravan, a drugi baš i nije. Ulozi su svakako visoki. Ali zapravo znamo mnogo o tome kako da podižemo srećnu, odgovornu, brižnu, emocionalno zdravu, samodisciplinovanu decu. Postoji mnogo vrednih istraživanja o ovoj najvažnijoj temi, i roditelji će biti oduševljeni da saznaju koliko su razumna. Studije stalno pokazuju da roditelji koji odgovaraju sa puno poštovanja, toplim prilagođavanjem jedinstvenim individualnim potrebama svog deteta, postavljajući granice uz puno podrške i konstruktivno negujući dečje emocije, podižu sjajnu decu. Razumno, ali teško. Kao što svaki roditelj zna, teži deo je upravljati sopstvenim emocionalnim okidačima, tako da možemo ovo ostvariti makar ponekad.

Kakve god da su jedinstvene poteškoće vašeg deteta, ako želite da budete dobar roditelj, morate raditi i na sebi. Dete ne izaziva ljutnju ili anksioznost koje nas uvuku u borbu za moć; to dolazi iz našeg sopstvenog straha i sumnje. Iskustva iz detinjstva, naše rane traume – velike i

male – deo su onoga što jesmo. Štaviše, one predstavljaju onaj deo nas koji preuzima glavnu ulogu kad god smo uzrujani; zato, kad ste ljuti ili uplašeni, znajte da gotovo uvek neko ranije loše iskustvo pokreće vaše reakcije. Deca umeju da pokrenu ta nesrećna osećanja iz našeg detinjstva, pa možemo da budemo smireni roditelji jedino ako svesno sprečimo stara osećanja da nam izazovu nove neprilike.

Zapravo, ono što najviše želimo za našu decu zavisi od našeg sopstvenog unutrašnjeg stanja. Svi želimo da podignemo decu koja će biti srećni ljudi, voljeni i srećni u ljubavi. Ako pažljivo razmislimo o odnosima iz sopstvenog ranog detinjstva i naučimo da negujemo sebe, možemo ponuditi svom detetu – *vi možete ponuditi svom detetu* – sigurnu povezanost koja će stvoriti osnovu za odnose ispunjene ljubavlju do kraja života. Ne možemo upravljati onim što im se dešava. Ali možemo povećati verovatnoću da će se okružiti ljudima koji se prema njima odnose lepo i pomažu im da pronađu dublji smisao u životu.

Takođe želimo da podižemo decu koja umeju da upravljaju svojim ponašanjem, i zato što je tako lakše živeti s njima i zato što nam je to roditeljska dužnost. A mi znamo kako da podižemo takvu decu. Kad regulišemo sopstvene emocije, i naša deca će naučiti da regulišu svoje. To im omogućava da regulišu i svoje ponašanje, pod pretpostavkom da su dovoljno povezana sa nama da to žele.

Konačno, želimo da nam deca budu uspešna. Ne nužno u smislu da dobijaju nagrade koje nudi naše društvo za uspeh, već u smislu otkrivanja, usavršavanja i deljenja svojih jedinstvenih darova tokom života. Znamo i kako da pomognemo deci da to postignu. Veliki deo toga povezan je sa savladavanjem sopstvene anksioznosti, što oslobađa naše dete da samo otkriva i gradi samopouzdanje i izdržljivost.

Neka deca po prirodi imaju težu narav, i za njih je naše unutrašnje stanje kao roditelja još važnije. Ali bez obzira na to šta vaše dete donosi na svet, način na koji vi odgovarate na to oblikovaće detetovu sposobnost da iz života izvuče ono najbolje. Vaše dete će vas i radovati i bacati u očaj, oduševljavati i ljutiti. Ali zapravo, slučajno, tražiće od vas da i vi rastete.

Ako možete da primetite kad ste izazvani i povratite ravnotežu pre nego što nešto preduzmete, ako možete da umirite sopstvenu anksioznost, ako možete da razmislite o sopstvenom iskustvu i pomirite se s njim, možete da podižete srećnu, emocionalno zdravu decu koja su uspešna u svakom smislu. Možete postati smiren roditelj, koji odgaja srećnu decu.

Vaša najvažnija odgovornost kao roditelja

Sabranost: kad dopustite emociji da počne i prođe, a da ništa ne preduzmete.

Benedikt Keri

Sabranost: kad nikoga ne udarite po ustima.

Jedanaestogodišnje dete, koje je citirala Šeron Salcberg

Vaše dete ponašaće se prilično sigurno kao dete, što znači da je u pitanju neko ko još uči, ima drugačije prioritete od vas i ne može uvek da vlada svojim osećanjima ili postupcima. Njegovo detinjasto ponašanje sigurno će vas povremeno izazvati. Nevolja je kad i mi počnemo da se ponašamo kao dete. Neko mora da se ponaša kao odrasla osoba, ako želimo da naše dete nauči kako! Ako, umesto toga, možemo da ostanemo sabrani – što znači da pazimo na svoje emocije i pustimo ih da prođu pre nego što nas pokrenu na delovanje – dajemo primer kako se upravlja emocijama, i deca uče posmatrajući nas.

Postoji razlog zašto nam avio-kompanije govore da prvo sebi stavimo masku za kiseonik. Deca ne mogu da ih dohvate i ne možemo se osloniti na njih da će ih upotrebiti pravilno. Ako smo mi onesposobljeni, deca ne mogu da spasu ni nas, niti sebe. Dakle, čak i ako bismo se žrtvovali da spasemo sopstvenu decu, naša odgovornost je da prvo masku stavimo sebi.

Deca ne mogu sama da savladaju ni sopstvenu srdžbu. Ne mogu da se ispetljaju iz mreže ljubomore koja ih navodi da udare mlađu sestru.

Treba im naša pomoć da savladaju strah da ih ne volimo, jer nekako prosto nisu dovoljno dobri. Da su dovoljno dobri, ne bi želeli da udare sestru, ili krišom pojedu slatkiš, ili se bacaju na pod i vrište. Ali ne mogu da se suzdrže, koliko god se trudili da to ne rade. (Pomalo kao kad mi pojedemo ono poslednje parče torte.)

Isto kao i sa maskom za kiseonik, posao vam je da pomognete detetu oko njegovih emocija, što mu pomaže i oko njegovog ponašanja. Nažalost, kad ste napeti, iscrpljeni i ostanete bez goriva, ne možete konstruktivno pomoći svom detetu isto kao i kad biste se onesvestili u avionu.

Zato vam je prva odgovornost u roditeljstvu da budete svesni svog unutrašnjeg stanja. Sabranost je suprotno od „gubljenja“ živaca. Nemojte me pogrešno shvatiti – sabranost ne znači da ne osećate ljutnju. Kad ste sabrani, to znači da obraćate pažnju na to što osećate, *ali ništa ne preduzimate povodom toga.* Ljutnja je deo svih odnosa. Nesmotreno postupanje zbog emocija, rečima ili delima, ugrožava naše roditeljstvo.

Emocije su korisne, kao signalna svetla na kontrolnoj tabli. Kad biste videli treptavo crveno svetlo u automobilu, ne biste ga pokrivali ili išćupali žice koje su ga izazvale, zar ne? Poslušali biste obaveštenje i preduzeli nešto, na primer, odvezli auto da mu se promeni ulje. Nevolja sa ljudskim emocijama jeste to što smo tako često zbunjeni i ne znamo šta da uradimo kad ih osetimo. Prirodno nam je da odgovaramo na sve „negativne“ emocije (ona treptava crvena svetla u vašoj psihi koja se pale tokom dana) na jedan od tri načina: borimo se, bežimo ili se ukočimo.

Te strategije su uspešne u većini vanrednih okolnosti. Ali roditeljstvo – uprkos našim strahovima – obično nije hitan slučaj. Obično, u roditeljstvu i u životu, najbolji odgovor na uzburkane emocije jeste da razmišljamo, ne da reagujemo. Drugim rečima, ne preduzimajte ništa dok ste izazvani.

Možete računati na to da će vas povremeno savladati hormoni *bori se ili beži*, ali ako možete uvežbati da primetite kad počinjete da gubite vlast nad sobom, imate izbor da se vratite u stanje ravnoteže. To mirno mesto u nama osigurava da nam postupci budu mudri i puni ljubavi.

Ali šta se dešava kad jednostavno ne možemo da stignemo tamo? Kad nas nešto što naše dete radi izluđuje, i svi naši napori da se smirimo ne uspevaju?

Prekidanje kruga: lečenje sopstvenih rana

U odsustvu razmišljanja, istorija se često ponavlja... Istraživanje je jasno pokazalo da će na privrženost naše dece uticati ono što se nama događalo kad smo bili mladi ako ne obradimo i razumemo ta iskustva.

Den Sigel

Čuveni psiholog D. V. Vinikot izneo je mnogo mudrih zapažanja o roditeljima i deci. Omiljeno mi je da deci ne trebaju savršeni roditelji. Sve što treba da uradimo jeste da im ne naškodimo i da im ponudimo „običnu privrženost“ koja se oduvek traži od roditelja.

Nažalost, ovo nije tako lako kako zvuči. Prvo, nema ničeg običnog u privrženosti. Privrženost, kao što roditelji znaju, znači hodanje tamo-amo u dva ujutru, dok držimo uplakanu bebu sa upalom uha. Privrženost je kad se naterate da odete u kuhinju da napravite detetu večeru posle dugog dana, a samo želite da se sklupčate na kauču i isključite. Privrženost je kad skinete jaknu u hladnoj noći da njome pokrijete usnulo dete na zadnjem sedištu automobila. Ova obična privrženost je ista ona snažna ljubav koja je kroz ljudsku istoriju navodila roditelje da se bacaju između svog deteta i opasnosti, od raspršenog stakla do neprijateljskih vojnika.

Ali čak i ako izrazimo našu privrženost kroz spremnost da stavimo dete na prvo mesto, i dalje nije lako biti „dovoljno dobar“ roditelj. Čak i posvećena majka ili otac često nenamerno povrede dete ili mu naškode. Ovo uključuje i roditelje koji obožavaju svoju decu, koji bi bili pravi junaci i spremni na žrtvu kad bi okolnosti to zahtevale. Odakle taj jaz između naših namera i postupaka? Razlog je taj što se, iako ne bismo

nikad svesno povredili sopstveno dete, veliki deo roditeljstva, kao i svaki odnos, dešava izvan naše svesti.

Istina je da smo praktično svi bili povređeni kao deca, i ako ne izlečimo te rane, one nas sprečavaju da budemo našem detetu roditelj kakav istinski želimo. Ako postoji oblast gde ste vi bili povređeni kao dete, možete računati na to da će vam ta oblast zadavati nevolje kao roditelju – i zauzvrat povređivati i vaše dete.

Svi možemo da se setimo primera: otac koji nenamerno preuzima osuđujući stav svog oca prema svom sinu. Majka koja ne može da postavi granice dečjem ponašanju, jer ne može da podnese da se ljute na nju, i na kraju podigne sebičnu, anksioznu decu. Roditelji koji rade prekovremene sate na poslu, jer sumnjaju u svoju sposobnost da budu zainteresovani za (u prevodu: da vole) svoju decu. Svi imamo zadatak da svesno ispitamo sopstvene ožiljke – neki su umereni, neki bolniji – da ne bismo naneli nove našoj deci.

Divna vest je da nam uloga roditelja daje mapu sa uputstvima gde su ti ožiljci i priliku da kopamo duboko i izlečimo se. Naša deca imaju tajanstvenu sposobnost da nam ukažu na naša povređena mesta, da izvuku naše strahove i ljutnje. Bolje od najboljih majstora zena ili terapeuta, deca nam daju savršenu priliku da rastemo i izlečimo se. Većina roditelja kaže da ih je ljubav prema deci preobrazila: da su postali strpljiviji, saosećajniji, nesebičniji. Uvek ćemo biti osetljiviji u vezi sa pitanjima koja su nam oblikovala ranu psihu, ali kad izlečimo dugotrajne rane, one više ne upravljaju našim ponašanjem, i shvatamo da nas ti ožiljci uče, motivišu i čine boljim roditeljima.

Dakle, kako možete izlečiti poteškoće iz sopstvenog detinjstva, i postati roditelji kakvi želite da budete svojoj deci?

- **Budite svestan roditelj.** Ako obratimo pažnju, primetićemo kad nas deca izazivaju. Nije da se ne ponašaju kao deca – uvek se tako ponašaju. To je u skladu s njihovim godinama. Ali ono što nekim roditeljima smeta, neki drugi bi dočekali smirenim, toplim, šaljivim

stavom koji pomaže deci da *žele* da se pristojno ponašaju. Kad god nas nešto „izazove“, nabasali smo na nešto što zahteva lečenje. Ozbiljno. Svaki put kad vas dete izbaci iz ravnoteže, ukazuje vam na nerešeno pitanje iz vašeg detinjstva.

- **Prekinite krug.** Upotrebite unutrašnje dugme za pauzu. Ne morate ponavljati istoriju na svojoj deci. Čak i ako ste daleko odmakli na pogrešnom putu, *stanite*. Duboko udahnite i pritisnite dugme za pauzu. Podsetite se šta će se dogoditi ako ne izaberete drugi pravac. Zatvorite usta, čak i usred rečenice. Nemojte da se stidite; dajte primer kako se dobro upravlja ljutnjom. Stid čuvajte za trenutak kad dobijete napad besa.
- **Shvatite kako emocije deluju.** Ljutnja je poruka da u našem životu nešto nije kako treba. Nevolja je u tome što je to takođe i biološko stanje koje nam ne pomaže da pronađemo najbolja rešenja. Kad smo uhvaćeni u zamku hemijskih reakcija koje u nama izazivaju „ljutnju“, radimo i govorimo stvari koje inače nikad ne bismo odabrali. Kad su vam telo i emocije u stanju *bori se ili beži*, dete vam uvek liči na neprijatelja. Udahnite i sačekajte da se smirite pre nego što donesete bilo kakvu odluku ili bilo šta preduzmete.
- **Pritisnite dugme za resetovanje sopstvene „priče“.** Ako ste imali bolno detinjstvo, to ne možete promeniti. Ali *možete* promeniti ono što ćete poneti sa sobom iz tog detinjstva: vašu „priču“. To radite tako što razmišljate o tome, osećate bolna osećanja, ali takođe razmatrate nove uglove. Ako je vaš otac napustio porodicu i vi ste zaključili da niste bili dovoljno dobri, vreme je da to ispravite i shvatite, sa tačke gledišta odrasle osobe, da ste bili više nego dovoljni i da njegov odlazak nije imao nikakve veze sa vama. Ako vas je majka udarila i vi ste zaključili da ste bili loše dete, tačnije shvatanje bilo bi da vam je majka bila uplašena i udarila bi čak i

najvećeg anđela od deteta. Bili ste kao i svako drugo dete: tražili ste ljubav i pažnju onako kako ste jedino znali. Prihvatanje sopstvene priče i njeno prepravljavanje može biti mučan proces, ali oslobađa. To je takođe jedini put da budete smiren roditelj kakav želite da budete svom detetu.

- **Oslobodite se stresa.** Svima nam je teže da budemo roditelj kakav želimo kad smo pod stresom. Razvijte repertoar navika koje će vam pomoći da se oslobodite stresa: redovno vežbanje, joga, topla kupka, meditacija. Ne možete da nađete vreme? Uključite celu porodicu. Pustite muziku i plešite zajedno, idite u šetnju, smestite sve u krevet sa knjigama rano u petak uveče da biste proveli tiho, opušteno veče i nadoknadite san. Neka vam usporavanje tempa bude na prvom mestu i pronaći ćete načine da to uradite.
- **Potražite pomoć u rešavanju starih poteškoća.** Svakom roditelju treba podrška i prilika da razgovara o napornom poslu koji obavlja. Ponekad to možemo uraditi neobavezno sa prijateljima ili rođacima. Ponekad zvaničnije „partnerstvo za slušanje“ sa drugim roditeljem, kao što savetuje Pati Vifler iz organizacije *Hand in Hand Parenting*, može da vam spase život. Možda ćete želeti da budete deo grupe ili zajednice za podršku roditeljima. Ako se osećate zaglavljeno, pronađite savetnika koji će vam pomoći da krenete napred srećnije u život. Nije sramota tražiti pomoć; sramota bi bila da se odreknete svoje roditeljske odgovornosti tako što ćete naškoditi svom detetu fizički ili psihički. Ako mislite da vam treba pomoć, molim vas, nemojte čekati. Potražite je odmah.

Nijedan roditelj nije savršen, jer su ljudi po definiciji nesavršeni. Koliko god da radimo na sebi, nećemo uvek uticati na našu decu pozitivno. Ali svaki put kad obratite pažnju, pritisnete unutrašnje dugme za pauzu

i upravljate stresom, postajete smireniji. I to vašem detetu daje veću priliku za sreću.

Vinikotova je bila u pravu. Našoj deci ne treba savršenstvo od nas. Treba im roditelj koji prihvata razvoj, popravlja štetu i otvara svoje srce kad ono želi da otvrdne.

Kako da upravljate ljutnjom

Ovaj pristup je tako moćan da mi je promenio život. Najbolji deo jeste taj što ne morate biti savršeni. Morate biti realni, iskreni i sposobni da kažete da ste pogrešili. Umesto da stvarate eksplozivne trenutke u toku dana, stvarate povezanost, prijatne trenutke i razmenu pravih emocija sa svojom decom. Ovi stvarni trenuci uče našu decu kako da budu najbolji što mogu, ne savršeni, već stvarni.

Keri, majka dvojice dečaka mlađih od četiri godine

Dokle god ste ljudsko biće, i dalje ćete se ponekad naći u stanju bori se ili beži, i dete će početi da vam liči na neprijatelja. Kad vas obuzme ljutnja, fizički ste spremni za borbu. Hormoni i neurotransmiteri preplavljaju vam telo. Dovode do napetosti mišića, ubrzanog pulsa i disanja. Nemoguće je ostati smiren u tim trenucima, ali svi znamo da ne želimo zapravo da izmlatimo svoju decu, iako nam to možda može doneti trenutno olakšanje.

Zato se obavežite da nećete udarati, psovati, nazivati dete pogrdnim imenima, i da nećete pretiti. Šta je sa vrištanjem? Nikad na decu; to je napad besa. Ako zaista morate da vrištite, uđite u automobil, zatvorite prozore i vrištite gde vas niko ne čuje, i nemojte koristiti reči, jer ćete tako biti još ljući.

I vaša deca se ljute, tako da im dajete dvostruki poklon kad se obavežete da ćete konstruktivno upravljati svojom ljutnjom. Ne samo da ih nećete povrediti već ćete im ponuditi i uzor. Deca će vas svakako

ponekad videti u ljutitom stanju, i tada će ih način na koji se ponašate u takvim okolnostima mnogo naučiti. Hoćete li ih naučiti da jači tlači? Da i roditelji dobijaju napade besa? Ili da je ljutnja deo ljudskog bića, i da je učenje da njome odgovorno upravljamo deo odrastanja? Evo kako...

- **Uzmite pet minuta.** Priznajte da stanje ljutnje nije najbolje polazno mesto da se umešate u bilo kakav događaj. Umesto toga, udaljite se i vratite se kad budete smireni. Ako vam je dete dovoljno odraslo da ga ostavite na trenutak, možete otići u kupatilo, ispljuskati lice vodom, i duboko disati. Samo recite, što mirnije možete: „Trenutno sam previše ljut/ljuta da razgovaram o ovome. Idem malo da se smirim.“ To što izlazite ne znači da je dete pobedilo. To na njega ostavlja utisak o ozbiljnosti prekršaja, i daje primer samokontrole. Ako vam je dete malo i oseća se napušteno kad izađete, umesto toga samo upotrebite kuhinjsku sudoperu. Zatim sedite na kauč na nekoliko trenutaka. Bez obzira jeste li u blizini deteta ili iza zatvorenih vrata, iskoristite ovo vreme da se smirite, a ne da se još više izbezumite oko toga kako ste u pravu. Dišite duboko i tiho, i izgovorite malu mantru koja će vam povratiti smirenost. Vaše dete će gledati. Ne brinite kako treba da mu očitajte lekciju zbog onoga što je pogrešilo. Ono dobija jednu od najvažnijih lekcija koju će ikad naučiti: kako da odgovorno upravlja važnim emocijama.
- **Pomozite svom telu da izbaci ljutnju.** Kad se osećate ovako ljutito, treba vam način da se smirite. Stanite, dišite, podsetite sebe da to nije vanredno stanje. Otrсите napetost iz šaka. Deset puta duboko udahnite. Ako morate da ispuštate zvuke, mumljajte. Možda ćete pokušati da pronađete način da se nasmejete, što izbacuje napetost i menja raspoloženje. Čak i kad se naterate na osmeh, to šalje poruku vašem nervnom sistemu da nema vanrednog stanja i počinje da vas smiruje. Pritisnite akupunkturnu tačku sa strane svake šake (tamo gde biste izveli karate udarac) dok dišete i izrazite svoju

nameru da se smirite. Ako osećate da morate i fizički da izbacite ljutnju, pustite neku muziku i zaplešite.

- **Promenite misli da biste mogli da promenite osećanja.** Ako mislite da vam je dete razmaženo derište koje će izrasti u siledžiju, ne možete da se smirite. Zapravo, dete vam je veoma mlada osoba koja pati i pokazuje vam to svojim ponašanjem. Podsetite se: „Ponaša se kao dete zato što JESTE dete... Mom detetu najviše treba moja ljubav kad je najmanje 'zaslužuje'... Traži moju pomoć oko opravdanih potreba i osećanja.“
- **Slušajte svoju ljutnju, umesto da delujete na osnovu nje.** Ljutnja, kao i druga osećanja, mora postojati, baš kao i naše ruke i noge. Ali imamo odgovornost da izaberemo šta ćemo raditi sa njom. Ljutnja nam često daje vrednu lekciju, ali nikad, osim u retkim prilikama kad je neophodna samoodbrana, nije konstruktivno postupati iz ljutnje, zato što tada pravimo izbore koje ne bismo nikad napravili u razumnom stanju. Konstruktivan način da savladamo ljutnju jeste da ograničimo njeno izražavanje, i kad se smirimo, da je upotrebimo dijagnostički. Šta nam tako ne valja u životu da se osećamo razjareno, i šta moramo uraditi da promenimo okolnosti? Ponekad je odgovor jasno povezan sa našim roditeljstvom: treba da promenimo pristup pre nego što nam stvari izmaknu iz ruku, ili stavimo decu na spavanje pola sata ranije, ili učinimo nešto da popravimo odnos sa našom devetogodišnjakinjom tako da se više ne ponaša nepristojno prema nama. Ponekad se iznenadimo kad shvatimo da smo zapravo ljuti na bračnog partnera koji nam nije u potpunosti partner u roditeljstvu, ili čak na šefa. Ponekad je ljutnja podsetnik da nam treba više sna ili prilike da sebi redovno dajemo oduška pred prijateljem koji će prihvatiti sva naša osećanja. A ponekad je odgovor da nosimo unaokolo ljutnju za koju ne shvatamo da se

preliva na našu decu, i moramo potražiti pomoć kroz terapiju ili grupu za podršku roditeljima.

- **Zapamtite da „izražavanje“ ljutnje drugoj osobi može još više da je ojača i rasplamsa.** Uprkos raširenom verovanju kako treba da „ispoljimo“ svoju ljutnju da nas ne bi pojela, istraživanje pokazuje da nas ispoljavanje ljutnje zapravo samo čini još više ljutim. Zauzvrat, druga osoba biva povređena, uplašena ili ljuta, i to izaziva raskol u odnosu. Ako vrtimo događaj u glavi, to nam uvek dokazuje kako smo u pravu, a druga osoba nije, zbog čega se samo još više ljutimo. U stvari, treba da se smirimo, i onda pronađemo konstruktivan način da se pozabavimo onim što nas ljuti tako da se pitanje reši i više nam ne izaziva ljutnju.
- **Sačekajte pre disciplinovanja.** Niko ne kaže da morate izdavati naređenja u letu. Ona nikad neće biti ono najbolje za dugoročan razvoj vašeg deteta, niti ono najbolje da sprečite ponavljanje problema. Govorite što je moguće manje dok se ne smirite, samo nešto poput: „Moram da se smirim pre nego što budem mogla da pričam o ovome.“ Ako se udaljite na deset minuta i još se ne osećate dovoljno smireno da biste konstruktivno razgovarali, možete reći: *„Želim da razmislim o ovome što se dogodilo, i razgovaraćemo o tome kasnije.“*
- **Izbegavajte fizičku silu, po svaku cenu.** Ako udarite dete po stražnjici, možda ćete se privremeno osećati bolje jer tako izbacujete ljutnju, ali to nanosi trajnu štetu detetu i, na kraju krajeva, poništava ono pozitivno što radite kao roditelj. Udaranje po stražnjici, pa čak i šamari, ume da preraste u štetno i ponekad čak i smrtonosno nasilje. Učinite sve što treba da se obuzdate, uključujući i izlazak iz sobe. Ako ne možete da se obuzdate i na kraju pribegnete fizičkoj sili, izvinite se detetu, recite mu da udaranje nije nikad u redu, i potražite pomoć.