

www.vulkani.rs
office@vulkani.rs

Naziv originala:

Kaija Puura

NÄIN KASVATAT LAPSESTASI MUKAVAN AIKUISEN

Copyright © Kaija Puura, 2019

First published in Finnish with the original title Näin kasvatat lapsestasi mukavan aikuisen by WSOY, Helsinki, Finland. Published in the Serbian language by arrangement with Bonnier Rights Finland, Helsinki, Finland and Ilustrata Agency, Barcelona, Spain.

Translation Copyright © 2024 za srpsko izdanje Vulkan izdavaštvo

ISBN 978-86-10-05329-6



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.

Kaija Pura



tajne
vaspitanja
najsrećnije
dece na svetu

Prevele Dušica Božović i Hulda Teponen

VULKAN
IZDAVAŠTVO

Beograd, 2024.

SADRŽAJ

Kakva je to prijatna osoba?..... 9

RODITELJSTVO – DETE KAO ČLAN PORODICE

Lepota i nesigurnost roditeljstva..... 26

Dobar roditelj 34

Usklađenost temperamenata roditelja i deteta – *goodness-of-fit* ... 44

Nesuglasice i teške situacije..... 50

Između vaspitanja i roditeljske samovolje..... 55

Posvećenost zajedničkom cilju 58

Kako pričati detetu i razgovarati s njim? 61

Zajednička pravila u porodici 69

SVAKODNEVICA S DECOM

Svakodnevnica iziskuje strpljenje 82

Blažene rutine 84

Kaija Pura

Zlatna veština predviđanja	89
Granice i ljubav	101
Kako dete učiniti <i>poslušnim</i> ?	109
Ishrana bez pô muke	116
San je svima važan	131
Ah, ta braća i sestre	138
O usamljenosti i prijateljima	144

UPRAVLJANJE EMOCIJAMA

Pametni uređaji i emocionalna interakcija	157
Imenovanje i regulacija emocija	159
Nošenje s ljutnjom	174

ŽIVOTNE PROMENE

Polazak u vrtić	185
Nesuglasice između roditelja	189
Osamostaljivanje	197

Od srca zahvaljujem svoj deci i roditeljima koje sam imala priliku da upoznam i koji su sa mnom podelili sve radosti i tuge iskustva kako je to biti dete ili roditelj.

KAKVA JE TO PRIJATNA OSOBA?

Pisanje ove knjige započelo je predavanjem koje sam zamoljena da održim na jednom događanju u Porodičnom domu Grada Tamperea u jesen 2015. Mnogo sam razmišljala o tome kako bi se deci i roditeljima s kojima se na poslu susrećem moglo pomoći da im život krene u dobrom smeru. Na krilima tih misli, nasloвила sam predavanje: *Kako vaspitati dete u prijatnu odraslu osobu?*

Na početku predavanja upitala sam roditelje koliko njih želi da vaspita dete u prijatnu osobu. Pomalo me je iznenadilo da su svi podigli ruke. Očekivala sam da će barem neki od roditelja spomenuti uspešno ili nadareno dete. U razgovorima koji su sledili, roditelji su iznosili ideje da su prijatni ljudi obično dobro prihvaćeni, da lako sklapaju prijateljstva i da se prema životu odnose pozitivno. Drugim rečima, roditelji su se nadali da će njihova deca odrastati, sticati prijatelje, a možda imati i vlastitu porodicu. Vrlo razumljiva očekivanja!

Kaija Pura

No, treba li decu odgajati u prijatne ljude? Zar u današnjem svetu ne bi bilo bolje odgajati decu koja su sposobna da se nadmeću za radna mesta, kojih je sve manje, ili decu koja pretežno gledaju sopstveni interes? Ako mislimo samo na materijalni uspeh, istrajna težnja ka vlastitim interesima je preko potrebna. S druge strane, ako razmišljamo o budućem zdravlju i sreći naše dece, stvari izgledaju potpuno drugačije.

Koga ćemo prepoznati kao prijatnu osobu delom zavisi od toga kakvi smo i sami po prirodi, kao i u kakvom smo okruženju odrasli. Verovatno ćemo se osećati prijatnije u društvu ljudi koji imaju slična iskustva iz detinjstva ili mladosti kao i mi, ili koje zanimaju iste stvari kao i nas. Uopšteno, osećamo se prijatno s ljudima s kojima je lako funkcionisati u svakodnevnim situacijama, kao što su radno mesto, odlazak u kupovinu i hobiji.

Prijatni ljudi obraćaju pažnju na druge: govore *dobro jutro* i *hvala*, a svima se uglavnom obraćaju prijateljski i s poštovanjem. Znaju da izraze svoje mišljenje i želje. Oni se ne svađaju lako, nego uzimaju u obzir druge ljude i spremni su da pregovaraju o pitanjima oko kojih se ne slažu. Često čine i da se drugi osećaju prihvaćenima ili prijatnim osobama, te svojim postupcima pojačavaju osećaj zajedništva u radnoj zajednici ili rekreativnoj grupi. Interakcija i rad s prijatnim ljudima takođe se čine lakim jer postupaju dosledno, pa su njihovi postupci stoga predvidljivi. Na primer, možemo se pouzdati u to da će, kad dogovorimo

Tajne vaspitanja najsrećnije dece na svetu

sastanak, postupiti prema dogovoru i stići na vreme, ili da će se pridržavati zajedničkih pravila. Prijatni ljudi takođe su poštteni prema drugima i ne pokušavaju da osramote, prevare ili predstave druge u lošem svetlu.

Postavlja se pitanje: rađaju li se neki kao prijatne osobe, a drugi pak ne? Svako od nas ima svoje urođene sklonosti i načine reagovanja na nadražaje. Sve to čini naš temperament. Profesorka Lisa Keltikangas-Jervinen istraživala je obeležja temperamenta i pisala na tu temu. Prema njenim rečima, ljudi se različito odnose prema novome i promenama: neki novine prihvataju s više entuzijazma, drugi opreznije. Jednako tako, neki od nas skloni su tome da osećaju prvenstveno pozitivne, a neki negativne emocije.

Ljudi svoja osećanja izražavaju različito i s različitim intenzitetom. Neki od nas osetljivi su i na blage nadražaje – kako prijatne, tako i neprijatne – dok drugi imaju viši prag tolerancije. Neki od nas su znatiželjniji prema drugima i najbolje se osećaju među ljudima, drugi su obazriviji u međuljudskim odnosima i vole da provode vreme sami.

Sva obeležja temperamenta imaju prednosti i nedostatke. Karakteristike temperamenta utiču na to kakve ćemo sklonosti imati u ponašanju, ali kakva ćemo osoba na kraju biti, šta ćemo naposletku znati, kako ćemo se ponašati u svakoj situaciji, uobličava se tek u interakciji s okolinom. Da bismo postali prijatna osoba, trebaju nam, dakle, takođe i iskustva iz okruženja i bliskih međuljudskih odnosa.

Sposobnost samostalnog razmišljanja i postupanja, uzimajući u obzir druge, zasniva se na zdravom samopoštovanju, tj. na iskustvu nekoga o sebi kao osobi sposobnoj i ravnopravnoj s drugima. Temelj samopoštovanja stvara se u vrlo ranoj fazi našeg razvoja.

Robert Emde, američki psihoanalitičar i profesor psihologije, pisao je o važnosti prve godine života za razvoj ljudskog uma.

Temelj samopoštovanja stvara se u vrlo ranoj fazi našeg razvoja.

Prema njegovim rečima, dobra briga o bebi tokom prvih šest meseci života detetu pruža doživljaj da je zaista vredno biće, i taj doživljaj je osnova samopoštovanja.

Tokom sledećih šest meseci, pomoću ograničenja koja će postaviti roditelji, stvoriće se osnova da dete nauči da drugi ljudi imaju svoja prava, koja ono ne sme povrediti. To je osnova za rani moral i poštovanje drugih ljudi.

Tokom detinjstva i mladosti, iskrena i pravična pohvala i ohrabivanje roditelja i drugih odraslih osoba za različite napore i uspeh u njima takođe rađa i održava razvoj dobrog samopouzdanja. Sposobnost prijatnih ljudi da prihvate sebe i druge onakvima kakvi jesu, kao i sposobnost da samostalno delaju u skladu s vlastitim idejama i vrednostima, zasniva se, dakle, na dobrim iskustvima koje su imali od detinjstva.

Predvidljivost postupaka, odlika ljudi koje smatramo prijatnima, zahteva sposobnost planiranja i realizovanja svojih radnji, takozvanu sposobnost upravljanja sopstvenim postupcima.

Tajne vaspitanja najsrećnije dece na svetu

Učenje i ovih veština događa se tokom detinjstva i mladosti, kroz interakciju s roditeljima i drugim ljudima iz našeg okruženja.

Tokom prvih godina života, ono što se istovetno iz dana u dan ponavlja u svakodnevnim situacijama, poput rutina u vezi s hranjenjem deteta i odlaskom na spavanje, uspostavlja osnovu za predvidljivost u životu. Kroz rutine, ritam usađen u dnevni raspored pomaže detetu da shvati šta se kad događa i da postupno savlada koncept vremena.

U početku igre smišljene s roditeljem, a kasnije igre s pravilima i društvene igre, podučavaju dete kako da planira igru i da razvija izuzetno važno strpljenje. Za predškolce i školarce, ponekad dosadne vežbe prilika su da nauče kako da planiraju i realizuju zadatke, što se u početku odvija uz pomoć odrasle osobe. Sposobnost upravljanja svojim postupcima nije, dakle, urođena, već ta veština zahteva vežbanje.

Prijatna osoba takođe često poseduje fleksibilnost i sposobnost prilagođavanja neočekivanim situacijama bez burnih reakcija. Veštine kontrole osećanja i ponašanja takođe se uče i vežbaju u interakciji s bliskim ljudima tokom detinjstva i mladosti.

Za razvoj samopouzdanja važno je da beba doživi što više trenutaka radosti, blagostanja i sreće tokom prve godine života. Kako se bliži druga godina, počinje *doba htenja*, što je sa svoje strane važan korak u vežbanju tolerancije razočaranja i upravljanja neprijatnim emocijama.

Kaija Pura

Tokom detinjstva, izražavanje osećanja direktnije je i intenzivnije nego u odraslom dobu, zbog čega je detetu potrebno uzimanje u naručje ili blizina kako bi sebe obuzdalo. Kada u detinjstvu postoje prilike za sigurno vežbanje upravljanja emocijama i ponašanja s roditeljima, te veštine će biti postupno usvojene.

Kao odrasli, često se sami nosimo sa svojim osećanjima, iako se čak i tada čini da je radost podeljena s drugima kao dvostruka radost, a tuga podeljena s drugima upola lakša. Na velikom smo dobitku, dakle, ako svoja osećanja delimo s bližnjima.

Prijatni ljudi najčešće imaju i druge ljude s kojima mogu podeliti svoja osećanja i iskustva. Dobre socijalne veštine, tj. sposobnost lakog funkcionisanja s drugim ljudima, usko su povezane s veštinama regulacije osećanja i ponašanja, ali uključuju i sposobnost stavljanja u poziciju druge osobe. U razvojnoj psihologiji govorimo o sposobnosti mentalizacije, koja se smatra preduslovom da ljudi mogu da žive u zajednicama. Mentalizacija je sposobnost razumevanja namera, stavova i uverenja druge osobe.

Kao i druge ljudske „veštine iz oblasti prijatnosti“, i sposobnost mentalizacije započinje u ranim godinama u interakciji između roditelja i bebe ili mališana. Kad se situacije u nezi deteta ponavljaju i na njegove potrebe se odgovara, dete doživljava da ga roditelji razumeju. Kako iskustva interakcije postaju raznolikija, dete već u uzrastu od jedne i po godine stiče sposobnost da shvati kad je i druga osoba za nešto zainteresovana. U uzrastu od dve godine, dete već razume razliku između želje, namere, znanja, zamišljanja i verovanja.

Tajne vaspitanja najsrećnije dece na svetu

Istovremeno se sa sposobnošću mentalizacije, otprilike do drugog rođendana, razvija detetova sposobnost da oseti empatiju. Sposobnost stavljanja u položaj druge osobe i empatija razvijaju se tokom čitavog našeg života gledanjem i slušanjem tuđih životnih iskustava i priča, kako iz realnog života, tako i iz književnosti i drugih vrsta umetnosti.

Ljudi se, dakle, ne rađaju samo kao prijatni, nego roditelji i druge bliske odrasle osobe imaju veliku ulogu u tome kako da dete stekne obeležja karakteristična za prijatne osobe.

Veštine prijatne osobe su one koje olakšavaju druženje i započinjanje odnosa s ljudima, pa smanjuju rizik od samoće i zdravstvene rizike povezane s njom. Zato mislim da su roditelji bili u pravu što su poželeti da odgoje decu tako da budu srećne odrasle osobe, koje grade i održavaju međuljudske odnose.

Prijatni ljudi dragoceni su i za druge ljude. U bilo kojoj zajednici ili grupi ljudi, oni koji lako sarađuju, poštuju druge i odnose se prema drugima sa saosećanjem jednostavno su nezamenjivi. Imaju sposobnost stavljanja u tuđe cipele i razumevanja životnih prilika drugih ljudi, a imaju i dovoljno socijalnih veština za razrešavanje sukoba, omogućavajući tako zajednički život.

Briga za druge i konstruktivno rešavanje sukoba osnovni su preduslov čovečanstva, jer je bez tih veština život u ljudskoj zajednici problematičan. A bez ljudske zajednice i odnosa s drugim ljudima, u životu prolazimo osetno lošije.

Kaija Pura

* * *

Radeći kao psihijatar za decu, susrela sam se s mnoštvom porodica u kojima su iz različitih razloga razgovori i postupci roditelja i dece – odnosno njihova interakcija – ostali bez radosti, donoseći čak i duševnu bol. Slušajući ove porodice, može se primetiti kako svi članovi imaju želju i potrebu da ih neko čuje i voli, ali pogrešno razumevanje i tumačenje vlastitih i tuđih potreba i osećanja su prepreka pozitivnoj i prijatnoj interakciji.

Lično često razmišljam o tome da posređujem između dece i roditelja, kako dela i iskazi s dobrim namerama ne bi bili pogrešno shvaćeni, nego doveli do pozitivne interakcije. Budući da je pozitivna interakcija roditelja i deteta, posebno zajednička radost, činilac u održavanju mentalnog zdravlja svih članova porodice, osnaživanje preduslova za njeno ostvarivanje postalo je moj važan zadatak.

Nadam se da će ova knjiga pomoći porodicama da pronađu bolju interakciju. U knjizi iznosim neka zapažanja i predloge za rešavanje svakodnevnih situacija s kojima se susreće svaki roditelj.

Navedeni primeri, naravno, pokrivaju samo mali deo mogućih nedoumica. Budući da je svaka porodica posebna, predlozi koje dajem u vezi s roditeljstvom neće nužno biti prikladni za sve i za svaku situaciju. Nadam se, međutim, da će pomoći roditeljima da razmisle i osmisle rešenja za postupanje sa svojim detetom.

Izazovi usklađivanja porodičnog i radnog života, kao i laptopovi, telefoni i tableti, izlažu pritiscima današnje roditeljstvo.

Tajne vaspitanja najsrećnije dece na svetu

Namena ove knjige jeste da posluži kao pomoć i pruži utehu, a ne da poveća pritisak na roditeljstvo.

U pisanju knjige poslužila sam se idejama za koje zahvaljujem kolegama Reiji Latvi, Mirjami Mentimi, Janeu Pejhteriju i Susani Repo.

U Tampereu, novembra 2018.

Kaija Pura

RODITELJSTVO – DETE KAO ČLAN PORODICE



Dolazak deteta u porodicu uvek predstavlja promenu koja utiče na međusobne odnose članova porodice i na njihovu svakodnevicu. Za razliku od većine mladunaca kod sisara, ljudsko mladunče je isprva potpuno zavisno od staratelja, a veštine potrebne za samostalan život stižu se postupno, kroz razvoj u detinjstvu i mladosti.

