

www.vulkani.rs
office@vulkani.rs

Naziv originala:

Adele Faber and Elaine Mazlish

HOW TO TALK SO KIDS WILL LISTEN & LISTEN SO KIDS
WILL TALK

Illustrations by Kimberly Ann Coe

Copyright © 1980 by Adele Faber and Elaine Mazlish

Originally published by Scribner, a Division of SIMON & SCHUSTER, Inc.

Translation Copyright © 2020 za srpsko izdanje Vulkan izdavaštvo

ISBN 978-86-10-03523-0

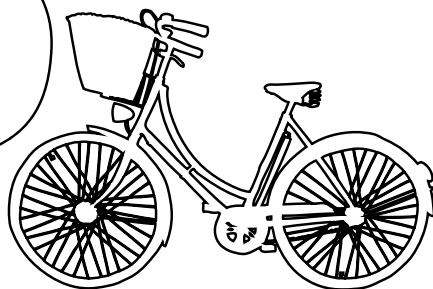
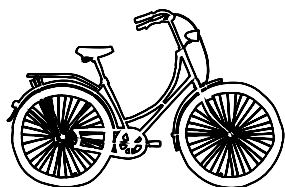


Ova knjiga štampana je na prirodnom recikliranom papiru od drveća koje raste u održivim šumama. Proces proizvodnje u potpunosti je u skladu sa svim važećim propisima Ministarstva životne sredine i prostornog planiranja Republike Srbije.

ADELA FEJBER i ELEJN MAZLIŠ

KAKO DA PRIČATE
DA BI VAS
DECA SLUŠALA

SLUŠAJTE
DA BI VAM
DECA PRIČALA



Prevele Biljana Jeremić i Branislava Maoduš

Ilustrovala Kimberli En Kou

VULKAN
IZDAVAŠTVO

Beograd, 2020.

Pismo čitaocima

Dragi čitaocē,

Na kraj pameti nam nije bilo da ćemo pisati knjigu „kako da“ – o veština ma komunikacije za roditelje. Odnos između roditelja i deteta jeste nešto veoma lično i privatno. Jednostavno nam nije izgledala ispravna ideja da dajete nekom uputstva kako da razgovara u jednom takvom, veoma bliskom odnosu. U našoj prvoj knjizi, *Liberated Parents/Liberated Children** pokušale smo da ne podučavamo i da ne pridikujemo. Samo smo ispričale priču. Godine savetovanja i rada u radionicama s dr Haimom Ginotom, dečjim psihologom, duboko su uticale na naš život. Bile smo uverene da bi naše priče o tome kako su te novostečene veštine promenile naš odnos prema sopstvenoj deci i sebi, čitaoca nadahnule da pokuša isto.

Do jedne granice ova knjiga je bila dovoljna. Mnogi roditelji su nam s ponosom pisali šta su sve bili u stanju da ostvare samo čitajući o našim iskustvima. Ali postojala su i druga pisma. U njima su roditelji zahtevali drugu knjigu – knjigu s „lekcijama“... „praktičnim vežbama“... „iskustvenim pravilima“... „stranama koje mogu da se otepe kao podsetnik“... neku vrstu materijala koja bi im pomogla da, korak po korak, nauče nove veštine komunikacije.

Jedno vreme smo ozbiljno razmatrale ideju da takvu knjigu napišemo, ali naš početni otpor se vratilo i odustale smo. Osim toga, bile smo veoma zauzete spremanjem govora i radionica za svoju turneju s predavanjima.

* *Oslobodeni roditelji / Oslobodena deca.* (Prim. ur.)

Narednih nekoliko godina putovale smo po zemlji organizujući radionice za roditelje, učitelje, direktore škola, medicinsko osoblje, tinejdžere i socijalne radnike zadužene za decu. Kud god da smo išle, ljudi su s nama delili sopstvena iskustva o novim metodama komunikacije – svoje sumnje, strahove i polet. Bile smo im zahvalne na iskrenosti i otvorenosti i učile smo od njih. Naš materijal se proširivao novim podacima.

U međuvremenu, pošta je i dalje pristizala, ne samo iz Sjedinjenih Država nego i iz Francuske, Kanade, Izraela, s Novog Zelanda, Filipina, iz Indije. Gospođa Anaga Ganlupe iz Nju Delhija nam je pisala:

„Postoji mnogo pitanja o kojima bih želela da se posavetujem s vama... Molim vas da mi kažete šta bi trebalo da uradim kako bih dublje zašla u problem. U čorsokaku sam. Stari metodi mi ne odgovaraju, a nemam dovoljno veštine da primenim nove. Molim vas da mi pomognete da ovo prevaziđem.“

Ovo pismo je bilo kap koja je prelila čašu.

Ponovo smo počele da razmišljamo o mogućnosti da napišemo knjigu koja bi pokazivala „kako“. Što smo više razgovarale o tome, to nam se ideja više dopadala. Zašto da ne napišemo knjigu „kako da“ s vežbanjima, da bi roditelji mogli sami sebe naučiti veštinama kojima žele?

Zašto ne napisati knjigu koja bi roditeljima omogućila da izvežbaju ono što su naučili tempom koji im odgovara – bilo sami, bilo s prijateljem?

Zašto ne napisati knjigu sa stotinama primera dijaloga koji mogu pomoći roditeljima da izgrade sopstveni stil u novom načinu komunikacije?

Knjiga bi mogla ilustrovati primenu veština, tako da se roditelji koji su u žurbi mogu jednim kratkim pogledom na sliku brzo podsetiti kursa.

Mi smo knjigu dovele u vezu sa određenim ljudima. Odgovarajući na najčešće postavljena pitanja, govornice smo o sopstvenim iskustvima i uvrstile u to i priče i poglede roditelja iz grupa s kojima smo u proteklih šest godina radile. Ali najvažnije je da smo sve vreme vodile računa o višem cilju – stalnom traženju načina da potvrdimo dostojanstvo i ljudskost i roditelja i dece.

Adela Fejber
Elejn Mazliš

Kako da čitate i koristite ovu knjigu

Izgledalo nam je neprimereno da ikome govorimo kako treba da čita ovu knjigu (posebno zbog toga što smo obe poznate po tome da čitanje počinjemo od sredine ili čak s kraja knjige). Međutim, s obzirom na to da je ovo ipak naša knjiga, volele bismo da vam kažemo kako bi, po našem mišljenju, trebalo da je se latite. Pošto ste stekli prvi utisak tako što ste je prelistali i pogledali omot, počnite od prvog poglavlja. U stvari, vežbajte kako budete napredovali. Oduprite se iskušenju da preskačete poglavlja i dođete do „dobrih“ delova. Ukoliko imate prijatelja ili prijateljicu s kojima možete da vežbate, utoliko bolje. Nadamo se da ćete o svojim odgovorima razgovarati i voditi iscrpne rasprave.

Takođe se nadamo da ćete svoje odgovore zapisati, tako da će ova knjiga postati vaša lična beležnica.

Pišite čitko ili žvrljajte, predomislite se pa precrtajte ili izbrišite, ali pišite.

Čitajte knjigu polako. Trebalo nam je više od deset godina da dođemo do ideja koje smo iznele u njoj. Naravno da vi ne treba toliko dugo da je čitate, ali ako vam se čini da su metode koje vam predlažemo smislene, možete poželeti da nešto promenite, a bolje je menjati malo-pomalo nego odjednom. Pošto pročitate poglavlje, odložite knjigu i dajte sebi nedelju dana pre nego što napravite belešku i nastavite dalje. (Možete pomisliti: „Uz sve što imam da radim, samo mi još treba da pravim beleške!“ Ipak, iskustvo nam govori da disciplinovanost u

odnosu između znanja na delu i zapisivanja rezultata tog čina pomaže da znanje ostane tamo gde mu je mesto – u vama.)

Konačno nekoliko reči o zamenicama. Pokušale smo da izbegnemo nezgrapno „on/ona, njega/nju, njegovo/njeno“ tako što smo slobodno birale između muškog i ženskog roda. Nadamo se da nismo omalovažile nijedan pol.

Takođe, možda se pitate zašto su u nekim delovima knjige, koju su pisale dve žene, stanovišta izrečena kao stanovišta jedne osobe. To je bio naš način rešavanja dosadne muke stalnog prepoznavanja ko je o kom iskustvu govorio. Činilo nam se da je prvo lice jednine za naše čitaoce prihvatljivije i lakše nego da stalno ponavljamo „Ja, Adela Fejber...“, ili: „Ja, Elejn Mazliš...“ Na osnovu našeg ubeđenja o vrednosti ideja iznesenih u knjizi, govorimo kao jedno. Obe smo videle na delu ove metode komunikacije u sopstvenim porodicama i hiljadama drugih. Veliko nam je zadovoljstvo da ih prenesemo i vama.

„Mogućnosti su jedino što nam je dato
– od nas zavisi šta ćemo postati.“
Hose Ortega i Gaset

1 | Pomozite deci da se suoče sa svojim osećanjima

I DEO

Bila sam divan roditelj pre nego što sam rodila decu. Bila sam pravi stručnjak da objasnim zašto drugi imaju teškoća sa svojom decom. A onda sam postala majka troje dece.

Živeti sa svojom decom može biti naporno. Svako jutro bih rekla sebi: „Danas će biti drugačije“, ali svako jutro bilo je varijacija onog prethodnog. „Dala si joj više nego meni!“... „To je ružičasta šolja. Ja hoću plavu!“... „Ova kaša izgleda kao povraćka!“... „On me je udario!“... „Nisam ga ni takla!“... „Neću da idem u svoju sobu. Nisi mi ti gazda!“

Najzad bi me iscrpli. Iako je to bilo poslednje što bih pomislila da ću ikada uraditi, pridružila sam se grupi za rad s roditeljima. Grupa se sastajala u lokalnom dečjem razvojnom centru, a vodio ju je mladi psiholog dr Haim Ginot.

Sastanak je ostavio veliki utisak na mene. Govorilo se o dečjim osećanjima i dva sata su proletela. Došla sam kući glave pune novih misli i sa sveskom punom nerazrađenih ideja:

Neposredna veza između onoga što deca osećaju i njihovog ponašanja.

Kada se deca dobro osećaju, ona se tako i ponašaju.

Kako da im pomognemo da se dobro osećaju?

Tako što ćemo prihvatiti njihova osećanja.

Problem – roditelji često ne prihvataju osećanja svoje dece; na primer:

„U stvari, ti se ne osećaš tako, to ti se samo čini.“

„To tako kažeš jer si umoran.“

„Nema razloga da se nerviraš.“

Stalno osporavanje osećanja može da zbuni i razdraži decu. Takođe ih nemojte učiti da ne prepoznaju svoja osećanja i da im ne veruju.

Sećam se da sam posle seanse pomislila: „Možda drugi roditelji to rade. Ja ne.“ A onda sam počela da se preslišavam. Ovde su neki primeri razgovora u mojoj kući – u samo jednom danu.

DETE: „Mama, umoran sam.“

JA: „Nemaš zašto da budeš umoran. Samo što si se probudio.“

DETE (glasnije): „Ali ja sam umoran.“

JA: „Nisi umoran. Samo si malo pospan. Hajde da se obučemo.“

DETE (cvileći): „Ne, ja sam umoran!“

DETE: „Mama, ovde je vrućina.“

JA: „Nije, ne skidaj džemper.“

DETE: „Hoću, vrućina je.“

JA: „Rekla sam da ne skidaš džemper.“

DETE: „Hoću, meni je vrućina!“

DETE: „Ova emisija na TV-u je dosadna.“

JA: „Nije, baš je zanimljiva.“

DETE: „Baš je glupa.“

JA: „Nije, baš je poučna.“

DETE: „E baš je smrdljiva.“

JA: „Ne razgovaraj tako sa mnom!“

Vidite li šta se dešava? Ne samo da se ceo naš razgovor pretvorio u svađu nego sam sve vreme govorila detetu da ne veruje svojim osećanjima i da se oslanja na moja!

Kako da pričate da bi vas deca slušala – slušajte da bi vam deca pričala

Odjednom sam postala svesna šta sam radila. Odlučila sam da se promenim. Samo što nisam bila sigurna kako. Najviše mi je pomoglo to što sam se postavila u položaj svoje dece. Zapitala sam se: „Pretpostavimo da sam ja dete koje je umorno, ili kome je vrućina ili mu je dosadno. I pretpostavimo da želim da najvažnija odrasla osoba u mom životu shvati kako se osećam...“

Sledećih nedelja pokušala sam da se uključim i iskusim ono što moja deca osećaju, a kada sam to uradila, reči koje sam izgovarala u raznim prilikama delovale su sasvim prirodno. Nije to bila samo forma. Zaista sam mislila ono što sam govorila: „Znači još uvek se osećaš umorno iako si do malopre dremao.“ Ili: „Meni je hladno, ali tebi je ovde vruće.“ Ili: „Vidim da ti se baš ne sviđa ta emisija.“

Uostalom, mi smo dve različite ličnosti, sposobne da potpuno različito dožive iste stvari. Niko od nas niti je u pravu niti greši. Oboje osećamo ono što osećamo.

Neko vreme su mi ta saznanja bila od velike pomoći. Značajno se smanjio broj prepirki između mene i dece. Onda je jednog dana moja kći izjavila: „Mrzim baku!“ Izjava se odnosila na moju majku. Nisam oklevala ni trenutka: „To je vrlo ružno što si rekla, znaš da ne misliš tako. Ne želim više da čujem to iz tvojih usta.“

Ova kratka razmena rečenica omogućila mi je da naučim još nešto o sebi. Mogu da prihvatim većinu osećanja svoje dece, ali ako mi neko od njih kaže nešto što me naljuti ili iznervira, u trenu postajem ona stara.

Takođe sam naučila da moja reakcija nije neuobičajena. Slede primeri drugih dečjih izjava koje najčešće navode roditelje da ih automatski ospore. Molim vas da ih pročitate i pribeležite šta bi roditelj mogao da kaže ako poriče osećanja deteta.

I DETE: Ne volim novu bebu.

RODITELJ: (osporavajući):

II DE TE: Baš je bila glupa moja rođendanska proslava. (Čak i pošto ste sve učinili da bude najbolja.)

RODITELJ: (osporavajući):

III DE TE: Neću više da nosim protezu. Boli me! Baš me briga šta kaže zubar!

RODITELJ (osporavajući):

IV DE TE: Baš sam ljut! Samo zato što sam zakasnio na čas dva minuta, nastavnik me je izbacio iz ekipe!

RODITELJ (osporavajući):

Da li ste videli sebe kako pišete nešto kao:

„Ma nije tako. Znam da ti u stvari voliš bebu.“

„Šta pričaš? Proslava je bila sjajna – sladoled, torta, baloni. Nećeš više ni slaviti rođendan!“

„Proteza ne može da te povređuje toliko. Posle svih para koje sam dala, nosićeš je htela – ne htela!“

„Nemaš prava da se ljutiš na nastavnika. To je tvoja greška. Trebalo je da dođeš na vreme.“

Nekako, većina roditelja reaguje ovako. Ali kako se deca osećaju kada čuju ove reakcije? Da biste shvatili kako izgleda kada ste ravnodušni prema nečijim osećanjima, probajte sledeću vežbu:

Zamislite da ste na poslu. Poslodavac vas je zamolio da još nešto uradite za njega do kraja radnog vremena. Imali ste nameru odmah

Kako da pričate da bi vas deca slušala – slušajte da bi vam deca pričala

da uradite taj izveštaj, ali vam je nešto iskrslo i na to ste potpuno zaboravili. Jedva ste imali vremena da nešto pojedete. I dok ste se vi i vaše kolege spremali da pođete kući, šef je došao i zatražio izveštaj. Brzo ste pokušali da mu objasnite kako ste tog dana bili u neopisivoj gužvi.

Prekida vas. Ljutitim glasom viče: „Ne interesuju me vaša izvinjenja! Za šta vas ja plaćam – da sedite ceo dan i ništa ne radite?“ Kad zinete, on kaže: „Poštedite me“, i ode.

Vaši saradnici se prave kao da ništa nisu čuli. Završavate skupljanje svojih stvari i izlazite iz kancelarije. Na putu do kuće sretnete prijatelja. Još uvek ste uznemireni i počinjete da njoj ili njemu pričate o tome što se dogodilo.

Prijatelj pokušava da vam „pomogne“ na osam različitih načina. Kako čitate svaki odgovor, stavite sebe u odgovarajuću situaciju i zapišite svoju trenutnu reakciju (ovde nema ispravne ili pogrešne reakcije, vaše je pravo da osetite bilo šta).

I *Osporavanje osećanja*: „Nema razloga za uznemirenost. Glupo je da se tako osećaš. Verovatno si samo umorna, pa preuveličavaš. Nije tako strašno kao što ti se čini. Hajde, nasmej se... Izgledaš divno kad se smeješ.“

Vaša reakcija: _____

II *Filozofski odgovor*: „Vidi, takav je život. Često nešto ne ispadne kao što želimo. Moraš naučiti da prihvataš stvari onakve kakve jesu. U ovom svetu ništa nije savršeno.“

Vaša reakcija: _____

III *Savet*: „Znaš šta bi trebalo da uradiš? Sutra ujutro idi odmah u njegovu kancelariju i reci: 'Pogrešila sam.' Onda sedi i završi taj izveštaj.“

Adela Fejber i Elejn Mazliš

Ne daj da te zbuni ta mala nezgoda. A ako si pametna i želiš taj posao, potrudi se da ti se to više ne dešava.“

Vaša reakcija: _____

IV *Pitanje*: „Šta je u stvari bilo tako hitno što si morala da uradiš, pa si zaboravila na šefov zahtev?“

„Zar nisi znala da će biti ljut ako odmah ne uradiš taj izveštaj?“

„Da li se to ikada pre desilo?“

„Zašto nisi pošla odmah za njim i pokušala da mu objasniš?“

Vaša reakcija: _____

V *Odbrana u korist šefa*: „Mogu da razumem njegovu reakciju. Sigurno je pod velikim pritiskom. Imaš sreće što se takve situacije ne dešavaju često.“

Vaša reakcija: _____

VI *Sažaljenje*: „O, baš mi je žao! Pa to je strašno. Toliko mi je krivo da bih mogla da zaplačem!“

Vaša reakcija: _____

VII *Amaterska psihoanaliza*: „Jesi li ikad pomislila da te je taj događaj uznemirio zato što tvoj šef možda predstavlja očinsku figuru u tvom životu? Kao dete si se sigurno trudila da ne izigraš očevo

Kako da pričate da bi vas deca slušala – slušajte da bi vam deca pričala

poverenje, i kada te je šef izgrdio, to ti je vratilo rane strahove od odbacivanja, zar ne?“

Vaša reakcija: _____

VIII *Saosećajni odgovor* (pokušaj da se uživite u osećanja drugih): „Uh, to zvuči kao grozno iskustvo. Mora da je bilo teško podneti izloženost takvom napadu pred drugim ljudima, naročito posle svega što si tog dana uradila.“

Vaša reakcija: _____

Upravo ste istraživali svoje reakcije na neke prilično tipične načine razgovora među ljudima.

Želela bih da podelim s vama svoje lične reakcije. Kada sam uznemirena ili povređena, ni najmanje ne želim da čujem savet, filozofiju, psihoanalizu, ili kako razmišlja onaj drugi. Takvi razgovori čine da se osećam još gore. Zbog samilosti se osećam žalosno, od pitanja osetim potrebu da se branim, a najviše me razbesni kad čujem da nemam razloga da se osećam kao što se osećam. Moja prva reakcija na većinu ovih odgovora je: „Ma zaboravi... Ima li ikakve svrhe da nastavljamo?“

Ali ako neko zaista sluša, ako prepozna moj unutrašnji bol i dâ mi priliku da govorim o onome što me muči, osećam se smirenije, manje zbunjeno i sposobnije da se nosim s teškoćama i osećanjima.

Čak mogu sebi da kažem: „Moj šef je obično fer, pretpostavljam da je trebalo odmah da se pobrinem za izveštaj... Ipak ne mogu a da se ne osvrnem na to što je uradio... Pa, sutra ću poraniti i najpre završiti taj izveštaj... Ali kada uđem u njegovu kancelariju, jasno ću mu staviti do znanja koliko me je uznemirilo njegovo ponašanje... Takođe ću mu objasniti da je ubuduće bolje da mi kaže nasamo ako ima ikakve primedbe.“

Proces je isti i za našu decu. Ona takođe mogu sebi pomoći ukoliko ima ko da ih sasluša i saoseća s njima.

Samo što nam jezik saosećanja ne dolazi prirodno. To nije deo našeg „maternjeg jezika“. Većina nas odrasta uz osporavanje osećanja. Da bismo postali sposobni da koristimo novi jezik prihvatanja i razumevanja osećanja, moramo da učimo i vežbamo. Evo nekih načina da pomognete deci da se snađu sa svojim osećanjima.

KAKO POMOĆI DECI:

1. Pažljivo slušati;
2. Potvrditi njihova osećanja rečima: „Aha...“, „Hmmm...“ ili „Shvatam...“;
3. Imenovati osećanja;
4. Dozvoliti deci da imaju želje i maštanja.

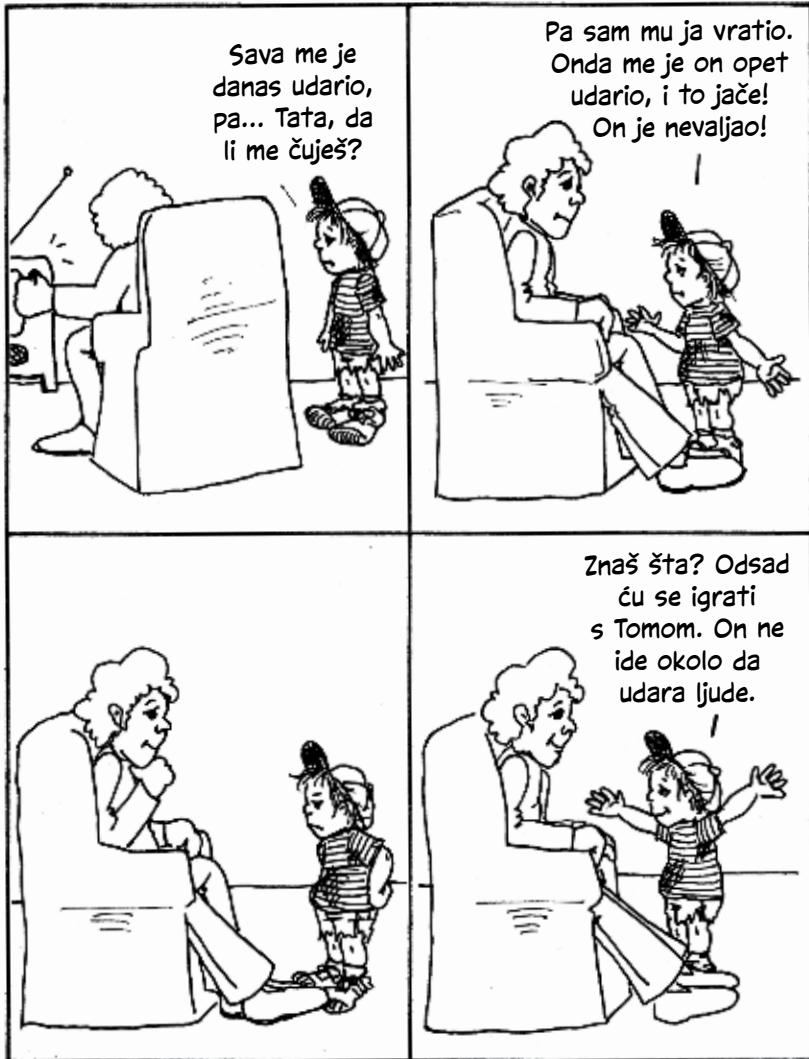
Na sledećih nekoliko stranica videćete suprotnost između ovih metoda i toga kako ljudi najčešće odgovaraju detetu u nevolji.

UMESTO NEPAŽNJE



Može biti vrlo obeshrabrujuće kad pokušavate da doprete do nekoga ko vam daje podršku samo na rečima.

I PAŽLJIVO SLUŠAJTE



Mnogo je lakše ispričati svoje nevolje roditelju koji zaista sluša. On čak ne mora ništa ni da kaže. Vrlo često je saučesničko ćutanje sve što detetu treba.