

 [instagram.com/publikpraktikum](https://www.instagram.com/publikpraktikum)

 [facebook.com/publikpraktikum](https://www.facebook.com/publikpraktikum)

www.publikpraktikum.rs

Naslov originala:
Benjamin Spock
Baby and Childcare (10th Edition)

Copyright 1945, 1946, © 1957, 1968, 1976, 1985, 1992 by Benjamin Spock, MD
Copyright renewed © 1973, 1974, 1985, 1996 by Benjamin Spock, MD
Revised and updated material copyright © 1998 by the Benjamin Spock Trust
Revised and updated material copyright © 2004, 2011, 2018 by the Spock
Family Trust and the Mary Morgan Trust.
Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2021

ZA IZDAVAČA:
Marko Sabovljević

GLAVNI I ODGOVORNI UREDNIK:
Marina Sabovljević

PREVOD:
Srđan Ladičorbić

LEKTURA I KOREKTURA:
Nataša Ninković

DIZAJN KORICE:
Sara Vranić

ŠTAMPA:
Alpha print, Zemun

TIRAŽ:
1.000

IZDAVAČ:
Publik praktikum
Dobrovoljačka 10/I, Zemun
office@publikpraktikum.rs
011/4202 544; 011/4202 545

GODINA IZDANJA:
2021

Sva prava zadržana. Nijedan deo ove knjige ne
sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku ili
bilo kojim sredstvima, elektronskim ili mehanič-
kim, uključujući fotokopiranje, snimanje ili bilo
koji sistem za skladištenje i pretraživanje infor-
macija, bez pismenog odobrenja izdavača.

DR SPOK

NEGA DECE

DR BENDŽAMIN SPOK

DOPUNIO I IZMENIO DR ROBERT NIDLMAN



SADRŽAJ

ZAHVALNICE	15
PREDGOVOR	19
VERUJTE SEBI I SVOJOJ DECI	21
Verujte sebi	21
Roditelji su ljudi	22
Priroda i odgoj (urođene i stečene osobine)	24
Različite porodice se suočavaju s različitim izazovima	24

PRVI DEO

Razvoj vašeg deteta kroz životna doba

RAZDOBLJE PRE ROĐENJA DETETA	29
Bebe se razvijaju, baš kao i roditelji	29
Pretporođajni planovi i odluke	31
Kako izabrati bebinog doktora.	33
Kako isplanirati povratak kući	34
Kako pomoći maloj deci da se nose s dobijanjem brata ili sestre	36
Stvari koje će vam trebati	37
VAŠA BEBA: OD ROĐENJA DO TRI MESECA STAROSTI	44
Vaša beba na rođenju	44
Uživajte u svojoj bebi	45
Rana osećanja roditelja	47
Kako da se starate o bebi	49
Hranjenje i spavanje	50
Zašto bebe plaču i kako ih utešiti	53
Kako poviti bebu u pelenu	55
Stolica kod beba.	58
Kako okupati bebu	60
Delovi tela	62
Sobna temperatura, svež vazduh i sunčeva svetlost	64
Uobičajene brige u vezi s bebama mlađim od tri meseca.	66
PRVA GODINA ŽIVOTA: UZRAST OD ČETIRI DO DVANAEST MESECI	69
Razdoblje prvih otkrića i saznanja	69
Kako se brinuti o bebi	70
Ishrana i rast bebe	71
Spavanje beba.	72

Plakanje i infantilne kolike (grčevi)	73
Problem razmažene bebe	76
Fizički razvoj	78
Kako bebe uče o ljudima	82
Odeća i oprema	83
Uobičajeni fizički problemi u prvoj godini života	85
VAŠ MALIŠAN: UZRAST OD JEDNE DO DVE GODINE	91
Šta ih pokreće?	91
Pomozite svom mališanu da bezbedno istražuje	92
Strahovi u uzrastu oko prve godine	95
Problematična ponašanja	96
Problemi sa spavanjem	98
Jedenje i način ishrane.	98
Obuka za korišćenje toaleta i kako naučiti dete da koristi nošu.	100
VAŠ DVOGODIŠNJAK	101
Kako je biti dvogodišnjak	101
Detetove brige u uzrastu od dve godine	102
Problematična ponašanja	105
Način ishrane dvogodišnjaka	107
Kako dvogodišnjaci uče da koriste toalet	108
VAŠ PREDŠKOLAC: UZRAST OD TRI DO PET GODINA	109
Privrženost roditeljima	109
Romantična i takmičarska osećanja	110
Radoznalost i mašta	112
Problemi sa spavanjem	113
Strahovi kod dece uzrasta između tri i pet godina	113
Brige o povredama i telesnim razlikama	116
Predškolska ustanova	117
DECA ŠKOLSKOG UZRASTA: OD ŠEST DO JEDANAEST GODINA	123
Kako se deca uklapaju u spoljni svet	123
Društveni život.	125
Kod kuće	127
Uobičajeno ponašanje koje izaziva zabrinutost	128
Uspeh u školi.	131
Problemi u školi	136
Nepopularno dete	138
ADOLESCENCIJA: UZRAST OD DVANAEST DO OSAMNAEST GODINA.	140
Izazovi adolescencije.	140
Pubertet i rast	141

Rana adolescencija: uzrast od dvanaest	
do četrnaest godina	143
Srednja adolescencija: uzrast od petnaest	
do sedamnaest godina	146
Kasna adolescencija: uzrast od osamnaeste	
do dvadeset prve godine	148
Univerzitetsko školovanje.	149
Opšte strategije za izlaženje na kraj s tinejdžerima	154
Zdravstveni problemi adolescenata	157

DRUGI DEO

Hranjenje i ishrana

KAKO HRANITI BEBU U PRVOJ GODINI ŽIVOTA.	163
Kada treba nahraniti bebu	164
Da li beba dobija dovoljno mleka i da li dobija na težini.	166
Vitamini, dodaci ishrani i posebna ishrana	167
Samohranjenje	169
Promene i problematične situacije	171
DOJENJE.	173
Koristi dojenja	173
Kako započeti dojenje	174
Dobija li vaša beba dovoljno mleka?	178
Fizičko stanje majke dojilje	180
Tehnike dojenja	182
Zaposlena majka	185
Ručno istiskivanje mleka i pumpice za izmlazanje mleka	186
Problemi s dojenjem	187
Kombinacije dojenja i hranjenja na flašicu	189
Kako odvići bebu od dojenja.	189
MLEČNA FORMULA U ISHRANI BEBE	192
Kako se odlučiti za mlečnu formulu i kako je pripremiti	192
Mlečna formula u ishrani bebe	192
Formulu treba čuvati u frižideru.	195
Kako oprati i sterilisati bebinu opremu	195
Kako se beba hrani na flašicu	196
Problemi s hranjenjem na flašicu	197
Kako odvići bebu od flašice.	200
KADA BEBI TREBA UVESTI ČVRSTU HRANU	203
Zdrava hrana od samog početka	203
Kada i kako početi	203
Čvrsta hrana za decu uzrasta između šest i dvanaest meseci	209

ISHRANA I ZDRAVLJE	212
Šta je dobra ishrana?	212
Osnovni elementi ishrane	212
Ishrana doktora Spoka	217
Šta treba da kuvate	221
Jednostavni obroci	225
Korisni saveti kako da dete zadovoljno jede	227

TREĆI DEO

Zdravlje i bezbednost

OPŠTI ZDRAVSTVENI PROBLEMI	233
Doktor vašeg deteta	233
Groznice	237
Ekvivalenti jedinica za merenje temperature	239
Način ishrane tokom bolesti	240
Kako detetu dati lek	242
Izolacija dece obolele od zarazne bolesti	244
Odlazak deteta u bolnicu	244
Briga o bolesnom detetu	247
VAKCINACIJE	249
Istorijsko gledište	249
Kako vakcine deluju	249
Opasnosti vakcinacije	251
Raspored vakcinacija	252
Kako pomoći detetu da se nosi s injekcijama	254
KAKO SPREČITI POVREDE	257
Kako sačuvati bezbednost dece	257
Prvi deo: Bezbednost u kući	258
Opasnosti koje deci prete kod kuće	258
Utapanje i bezbednost u blizini vode	259
Vatra, dim i opekotine	260
Otrovi	262
Olovo i živa	264
Gušenje	265
Davljenje	266
Vatreno oružje u kući	267
Padovi	267
Bezbednost igračaka	268
Oprema za kućnu bezbednost	269
Drugi deo: Bezbednost izvan kuće	269
Vožnja u automobilima	269
Najvažnija pravila za bezbednost deteta u automobilu	271

Ulice i kolski prilazi	272
Povrede uzrokovane biciklističkim nezgodama	273
Povrede na igralištu	274
Bezbednost prilikom bavljenja sportom	275
Hladno i toplo vreme.	277
Bezbednost na suncu	278
Ujedi buba	280
Kako sprečiti ujede pasa.	281
Vatrometi i druga pirotehnička sredstva i „trik ili poslastica“	282
PRVA POMOĆ I HITNI SLUČAJEVI	283
Posekotine i ogrebotine	283
Rascepi	283
Ujedi	284
Krvarenje	285
Opekotine i električne povrede	286
Infekcije kože	287
Predmeti u nosu i ušima	287
Predmeti u oku	288
Uganuća i istegnuća	288
Prelomi kostiju.	289
Povrede vrata i leđa.	290
Povrede glave	290
Progutani predmeti.	290
Otrovi	291
Alergijske reakcije	292
Konvulzije ili napadi	292
Gušenje i veštačko disanje	293
Kućni pribor za prvu pomoć	296
RAZVOJ ZUBA I ORALNO ZDRAVLJE	298
Razvoj zuba.	298
Rast zuba	299
Šta pomaže da zubi budu dobri?	300
Posete zubaru u ranom životnom dobu.	301
Truljenje zuba	301
Pranje zuba četkicom i čišćenje zuba koncem	303
Premazivanje zuba i zubni zalivači	303
Povrede zuba	304
Kako sprečiti povrede usta	304
UOBIČAJENE DEČJE BOLESTI	306
Prehlade.	306
Ušne infekcije	311

Bol u grlu i streptokokne upale grla	314
Krup i epiglotitis	316
Bronhitis, bronhiolitis i upala pluća	317
Astma	320
Hrkanje	321
Nazalne alergije	322
Ekcem	323
Drugi osipi i bradavičaste izrasline	325
Vaške	327
Bolovi u stomaku	328
Zatvor stolice.	331
Povraćanje i dijareja (proliv)	333
Glavobolje	336
Napadi.	337
Problemi s očima	339
Zglobovi i kosti	340
Srčani problemi	341
Genitalni i urinarni problemi	342
Kile i problemi s testisima.	344
Sindrom iznenadne smrti odojčeta (SIDS)	345
Sindrom stečene imunodeficijencije (SIDA)	346
Tuberkuloza	347
Rejov sindrom	347
Virus zapadnog nila	347
Zika virus	348

ČETVRTI DEO

Kako odgajiti psihički zdravo dete

ŠTA TREBA DECI	351
Ljubav i granice	351
Rane veze i odnosi	352
Uloge polova	353
Očevi.	355
Samopoštovanje	356
Stvari na koje roditeljstvo nema uticaja	358
Odgajanje deteta u turbulentnom društvu.	360
Prirodni svet	361
Značaj rizika	363
Kako se odvija proces učenja u mozgu	364
Kako deca razmišljaju	366
Čitajte detetu naglas	370

BRIGA O DETETU	378
Rad roditelja	378
Kada se vratiti na posao	378
Alternativna rešenja za brigu o detetu	379
Kako izabrati program za brigu o detetu	383
Školski produženi boravak	385
Bebisiterke	385
Zajedničko vreme s detetom	386
DISCIPLINA	389
Šta je disciplina	389
Nagrada i kazna	391
Korisni saveti za postavljanje granica	397
Problem popustljivosti	400
Maniri	403
Osećanja ljutnje kod roditelja	403
DEDE I BABE	406
SEKSUALNOST	409
Činjenice života	409
Kako se razvija seksualnost kod dece	412
Kako razgovarati s tinejdžerima o seksu	415
Rodna neusklađenost i seksualne preferencije	417
MEDIJI	420
RAZLIČITE VRSTE PORODICA	426
Usvajanje deteta	426
Porodice s jednim roditeljem	430
Porodice s očuhom ili maćehom	432
Homoseksualni roditelji	434
DECA SA SMETNJAMA U RAZVOJU	436
Kako se porodica nosi s tim problemom	436
Preduzmite određene korake	439
STRESOVI I TRAUME	441
Značenje stresa	441
Terorizam i velike nesreće	443
Porodično nasilje	444
Fizičko zlostavljanje i zapostavljanje deteta	444
Seksualno zlostavljanje	446
Smrt	447
Razdvajanje od roditelja	449
Razvod braka	450

PETI DEO

Uobičajeni razvojni i bihevioralni problemi

LOŠE ILI NEPRIKLADNO PONAŠANJE DECE	459
Napadi besa	459
Dečje psovanje i odgovaranje roditeljima.	462
Ugrizi.	463
NEUREDNOST, ODUGOVLAČENJE I CMIZDRENJE	466
Neurednost.	466
Odugovlačenje	467
Cmizdrenje	469
NAVIKE.	471
Sisanje palca	471
Druge navike beba	474
Ritmične navike	474
Grickanje noktiju	475
Mucanje	475
OBUČAVANJE DETETA DA KORISTI TOALET, IZBACIVANJE	
STOLICE U GAČE I MOKRENJE U KREKET.	478
Spremnost deteta za obuku za korišćenje toaleta.	478
Blagi pristup obuci	481
Kontrola bešike	484
Nazadovanje u kontroli creva i bešike	486
Izbacivanje stolice u gaće.	487
Mokrenje u krevet.	488
PROBLEMI SA SPAVANJEM	492
Noćni užasi i mesečarenje	492
Nesanica.	492
POREMEĆAJI HRANJENJA I JEDENJA	495
Problemi s hranjenjem	495
Kada treba nahraniti dete.	498
Kada se dete zagrcne.	500
Mršava deca	500
Gojaznost.	501
Poremećaji jedenja	505
SUPARNIŠTVO IZMEĐU BRAĆE I SESTARA.	508
Ljubomora i bliskost	508
Mnoga lica ljubomore	510
Ljubomora prema novoj bebi	512
Braća i sestre sa smetnjama u razvoju	515

ANKSIOZNOST I DEPRESIJA	516
Anksioznost	516
Depresija	519
POREMEĆAJ PAŽNJE S HIPERAKTIVNOŠĆU (ADHD).	522
SMETNJE U UČENJU	528
INTELEKTUALNA OMETENOST	534
AUTIZAM	538
DAUNOV SINDROM I DRUGI GENETSKI POREMEĆAJI.	542
KAKO DOBITI POMOĆ	544
Zašto ljudi traže pomoć	544
Prvi koraci	544
Vrste psihoterapije	545
Kako izabrati stručnjaka	545
Zajednički rad roditelja i stručnjaka	548
UOBIČAJENI LEKOVI ZA DECU	549
Kako bezbedno koristiti lekove	549
Terminologija lekarskih recepata	549
REČNIK UOBIČAJENIH LEKOVA	551

ZAHVALNICE

Knjiga koju čitate je prvi put objavljena pre više od 70 godina. Kada je objavljena 1946. godine, knjiga doktora Bendžamina Spoka *The Common Sense Guide to Baby and Child Care* izazvala je revoluciju u obavljanju roditeljske uloge i promenila živote čitave jedne generacije. Deca te generacije su dede i babe i pradede i prababe ove generacije. Među njima su možda i vaši roditelji. Dakle, na izvestan način, i vi ste možda „Spokovo dete”. Znam da ja jesam.

Topli i mudri savet doktora Spoka ima smisla i dan-danas. Knjiga se promenila s vremenom. Kada je istaknuta feministkinja Glorija Stajnem rekla doktoru Spoku da je seksista, on je čuo tu kritiku i promenio se. Kasnije je prigrlio vegetarijanski način ishrane, koji mu je pomogao da živi 94 godine.

Pre nego što je umro, dr Spok je radio na sedmom izdanju knjige *Nega dece* s nadarenim pedijatrom Stivenom Parkerom, koji je ujedno bio i jedan od mojih najuticajnijih učitelja. Dakle, za promene koje sam izvršio u osmom i devetom izdanju knjige *Nega dece* dugujem veliku zahvalnost i doktoru Spoku i doktoru Parkeru. Tokom svoje karijere oslanjao sam se na uvide, saznanja i tekstove Martija Stajna, koji je takođe radio na sedmom izdanju ove knjige i godinama bio predvodnik u domenu razvojne i bihevioralne pedijatrije.

Za deseto izdanje ove knjige, obratio sam se za pomoć timu stručnjaka, uključujući: Nazu Abugali, Kim Burkhart, Džesiku Čapnik, Abdulu Gori, Rimu Gulati, Džejmsu Koziku, Džeki Miler, Gloriji Nidلمان, Meri O’Konor, Nensi Rojzen, Suzan Santos, Lenor Skenazi, Teri Stancin, Martiju Stajnu i Martu Rajt. Oni, kao i mnogi drugi prijatelji i kolege, znatno su obogatili ovo izdanje knjige *Nega dece*, mada je, naravno, odgovornost za završni proizvod i sve njegove greške isključivo moja.

Meri Morgan, koja je 25 godina provela u braku s doktorom Spokom, bila je veoma značajan vodič i velika podrška. Pisanje knjige je, poput odgajanja deteta, čin vere. Hvala, Meri, što si imala veru u mene. Hvala i Danijelu Stronu, Kejti Robinson i Nikol Robson u *Trident medija grupu*; kao i našim urednicama u *Sajmon i Šusteru*: Marli Danijels, Poli Votson i Sari Rajt; takođe zahvaljujem Ališi Brankato, Lizi Litvak i Davini Mok-Maniskalko za produkciju i dizajn, a Grejs Nidلمان za ilustracije.

Na kraju, hvala i mojoj porodici: Grejs, što me je naučila da gledam u budućnost, i Kerol, za dobar razum i još bolje srce. Bez vas ne bih mogao ni da započnem, a kamoli da završim projekat poput ove knjige.

Najnoviji i dopunjeni vodič doktora Spoka za brigu o bebi i detetu podseća roditelje da veruju sebi i svojoj deci. Pored uvek korisnih informacija o spavanju, hranjenju i menjanju pelena, ovo sveobuhvatno deseto izdanje knjige pomaže roditeljima da se izbore s nekim od najbitnijih problema današnjice:

- Briga o detetu u doba sve brojnijih informacija i rastuće anksioznosti.
- Promovisanje uspeha bez nadmetanja opterećenog stresom.
- Elektronski mediji i opsesija elektronskim igrama.
- Način ishrane: kako da sprečite gojaznost deteta i druge hronične bolesti i kako da život deteta učinite srećnijim.
- Kulturna i seksualna različitost, različitost porodica i roditeljskih verovanja.
- Najnovija razmišljanja o deci sa smetnjama u razvoju.
- Uobičajeni problemi: poremećaj pažnje s hiperaktivnošću (ADHD), poremećaji iz autističnog spektra, anksioznost, depresija i drugi.

*Za Alena i Gloriju Nidلمان,
moje prve i najbolje učitelje*

PREDGOVOR

O desetom izdanju knjige
Nega dece doktora Spoka

Prvo izdanje knjige *Nega dece* stiglo je s praskom, posleratnim naglim rastom nataliteta, vremenom brzih promena i podsticajnog optimizma. Danas, nakon više od 70 godina, čini se da je taj optimizam zamenila zabrinutost. Svet je, objektivno gledano, bezbedniji, ali deluje opasnije. Krećemo se naokolo s neograničenim informacijama u svojim džepovima, ali zbog toga nam je samo teže da znamo čemu da verujemo. Gde god da pogledamo, vidimo nove ideje; ali koje od njih su zaista bolje, a koje su kratkotrajni trendovi ili nešto gore od toga?

Knjiga *Nega dece* danas spada u klasike. Međutim, dr Spok, koji se kandidovao za predsednika Sjedinjenih Američkih Država protiveći se Vijetnamskom ratu, bio je radikalniji u svojoj filozofiji roditeljstva. Odbacio je nekadašnje (a i današnje) uvreženo verovanje odraženo u izreci „Ako štediš prut, razmazićeš dete”, što nije naišlo na odobravanje. Umesto toga, ostao je pri stavu da su deca ljudi koji žele da uče, komuniciraju i sarađuju kako bi najzad postali srećne i snažne odrasle osobe; ljudi koji će postupati s poštovanjem ako su i sami poštovani. Poštovanje prema deci počinje tako što ih upoznajemo uvažavajući izazove s kojima se suočavaju u svom odrastanju i zadivljujuću snagu koju ulažu u ostvarivanje tog zadatka. Ova knjiga pokušava da pokaže poštovanje prema deci i njihovim roditeljima, prenoseći kako ono što je *novo*, tako i ono što je *istinito*.

Knjiga *Nega dece* nije zbirka pravila, već više podseća na turistički vodič jer ističe najprivlačnija mesta, kao i neka manje uočljiva obeležja. Može da vam pomogne da izaberete put (hranjenje bebe majčinim mlekom ili formulom) ili da izbegnete prepreku (proliv ili zatvor stolice); upoznaje vas s terenom u nekim neprijatnijim područjima (ADHD, autizam). Dr Spok prepušta roditeljima da izaberu sopstveni put pomoću ljubavi i zdravog razuma, pružajući im samo malo stručno vođstvo. Ako vam informacije u ovoj knjizi pomognu da obavljate roditeljsku ulogu s malo više samopouzdanja, onda je ona ispunila svoju misiju.

Napomena u vezi s izrazima. Postoji mnogo mesta u ovoj knjizi na kojima predlažem da razgovarate s doktorom svog deteta. Pod izrazom „doktor” ne uključujem samo pedijatre i porodične doktore nego i medicinske sestre-tehničare koje pružaju zdravstvenu negu mnogoj deci. Kada govorim o deci, trudim se da nasumično koristim „on” i „ona” osim u nekoliko slučajeva koji mogu da se odnose samo na jedan pol (na primer, kada je u pitanju briga o penisu). Znam da razlikovanje dva pola ne odražava punu raznolikost ljudske prirode,

ali nisam pronašao način da jezički prikažem to shvatanje a da to ne zvuči previše rogobatno.

Slično tome, kada govorim o „roditeljima“, obično uključujem majke i očeve, maćehe i očuhe, dede i babe, kao i druge odrasle osobe koje obavljaju sličnu ulogu. Na većini mesta ne pravim nikakvu razliku između bioloških roditelja i onih koji su usvojili dete. Roditelji su ljudi koji preuzimaju glavnu odgovornost za pružanje ljubavi detetu i njegovo odgajanje.

Razlog zbog kojeg uglavnom koristim izraze „majka“ i „ona“ jeste da bih koristio manje reči nego u slučaju „majka i/ili otac“, dok bi naizmenično korišćenje izraza „majka“ i „otac“ moglo da bude zbunjujuće. „Otac“ se odnosi na muškog partnera (najčešće muža), ali u nekim slučajevima se odnosi i na ženskog partnera (u porodicama sastavljenim od dveju mama). Na primer, u odeljku koji se bavi dojenjem, „majka“ je osoba čije grudi proizvode mleko, a „otac“ se odnosi na drugog roditelja bez obzira na to da li je reč o muškarcu ili ženi!

To je prilično zbrkano. Još uvek ne mogu da nazovem svakoga „roditeljem“ i „partnerom“. A čak i da to jeste slučaj, reči ne odražavaju raznolikost i složenost odnosa u porodicama. Dakle, čitaoci moji, moram da imam poverenja u vas da ćete sve te zbunjujuće stvari shvatiti u nameravanom značenju.

VERUJTE SEBI I SVOJOJ DECI



VERUJTE SEBI

Znate više nego što mislite. Želite da budete najbolji mogući roditelj, ali nije uvek jasno šta je najbolje za dete. Budući da o odgajanju deteta postoji bezbroj informacija, teško je znati koje od njih treba prihvatiti. Svako ima mišljenje o tome. Ono što je imalo smisla u prošloj generaciji, možda više ne deluje.

Ne prihvatajte previše ozbiljno ono što vam govore prijatelji i porodica. Ne prihvatajte svaki savet stručnjaka sa strahopoštovanjem. Verujte sopstvenom zdravom razumu. Odgajanje deteta ne mora da bude složeno ako budete dovoljno opušteni i oslonite se na svoje instinkte. Prirodna ljubav i briga koje roditelji pružaju svojoj deci su mnogo važnije od znanja kako da dobro pričvrstite pelenu ili kada tačno da počnete da hranite bebu čvrstom hranom. Kad god podignete bebu i nahranite je, presvućete je, osmehnete joj se, ona dobija osećaj da pripada vama i da vi pripadate njoj.

Što ljudi više proučavaju različite metode odgajanja dece, to više saznaju da je ono što dobri roditelji instinktivno smatraju dobrim za svoju bebu obično najbolje rešenje. Svi roditelji najbolje obavljaju roditeljsku ulogu kada se osećaju opušteno i samouvereno. Bolje je da budete opušteni i napravite nekoliko grešaka, nego da se previše trudite da budete savršeni.

Važno je reagovati na bebin plač. Ali ako ne odete uvek kod bebe čim zaplače, to joj daje priliku da smiri samu sebe. Ako izgubite strpljenje sa svojim mališanom (što se povremeno dešava svakom roditelju), to uči mališana da i vi imate osećanja. Deca moraju da nauče da ljudi mogu da se naljute, a zatim da prevaziđu tu ljutnju.

Deca imaju unutrašnju pokretačku snagu da se razvijaju, istražuju, stiču iskustva i izgrađuju odnose s drugim ljudima. Veliki deo roditeljske uloge sastoji se u tome da jednostavno dopustite detetu da sledi svoje nagone. Deca su otporna. Prave greške i doživljavaju neuspehe, a onda nastavljaju da se razvijaju. Zato verujte sebi, ali nemojte da zaboravite da verujete i svojoj deci.

Kako da naučite da budete roditelj. Iako knjige i blogovi mogu da nam pomognu u tome, o obavljanju roditeljske uloge najviše učimo iz načina na koji smo sami odgojeni. Dete koje je odgojeno na lagodan i opušten način, verovatno će i samo slično obavljati roditeljsku ulogu; isti princip važi i za dete koje su odgajili strogi roditelji skloni kontrolisanju. Svi mi barem donekle postanemo

nalik na svoje roditelje, posebno kada je reč o načinu na koji postupamo sa svojom decom. Dok govorite detetu, možda ćete u nekom trenutku u svom glasu prepoznati isti ton ili reči koje su koristili vaša majka ili vaš otac.

Razmislite o svojim roditeljima. Koje njihove postupke sada smatrate pozitivnim i konstruktivnim? Koje njihove postupke ne biste želeli da ponovite? Razmislite o onome što vas je učinilo ovakvom osobom kakva ste danas i o tome kakav biste roditelj voleli da budete. Ta saznanja mogu da vam pomognu da razumete sopstvene roditeljske instinkte i da im verujete.

O načinu obavljanja roditeljske uloge učimo i kroz iskustvo staranja o svojoj deci. Kada se starate o bebi i uvidite da s uspehom možete da je hranite, presvlačite i kupate, a da ona zadovoljno reaguje, to gradi vaše samopouzdanje i bliskost s bebom. Ta osećanja se razvijaju s vremenom. Na samom početku se verovatno nećete tako osećati.

Kao roditelji, očekujemo da imamo uticaj na svoju decu. Možda ćete se ipak iznenaditi kada otkrijete da je taj uticaj dvostran i da to što ste roditelj postaje najvažniji korak u vašem sopstvenom razvoju kao osobe.

Razmislite o svojim ciljevima. U kakvu osobu želite da se razvije vaše dete? Da li vam je glavni cilj da vaša deca budu uspešna u školi? Da li vam je važna njihova sposobnost da imaju bliske veze s drugom decom i ljudima? Želite li da se ona uvek takmiče kako bi pobedila ili želite da nauče da sarađuju i da ponekad drugima prepuste vođstvo? Želite li da ona slepo slede pravila ili želite da postanu ljudi koji razmišljaju svojom glavom?

Neki roditelji postanu toliko zaokupljeni time *kako* obavljaju roditeljsku ulogu u svakodnevnom teškoćama roditeljstva da izgube iz vida *zašto* to rade. S vremena na vreme zastanite načas kako biste sagledali širu sliku. Nadam se da će vam odgajanje dece pomoći da razjasnite šta vam je istinski važno.

RODITELJI SU LJUDI

Roditelji takođe imaju potrebe. Knjige o brizi o detetu, uključujući i ovu, stavljaju toliki naglasak na detetove potrebe – za ljubavlju, razumevanjem, strpljenjem, doslednošću, čvrstinom, zaštitom, bliskošću – da se roditelji ponekad osećaju fizički i emocionalno iscrpljeno samo od čitanja o tome šta se očekuje od njih. Roditelji stižu utisak da ne treba da imaju sopstveni život ako nije povezan s njihovom decom; to im stvara osećaj da će svaka knjiga koja neprekidno brani i podržava decu biti kritična prema roditeljima kada nešto krene naopako.

Pošteno govoreći, trebalo bi da ova knjiga ima podjednak broj stranica o istinskim potrebama roditelja: o njihovoj osujećenosti i problemima (i unutar i izvan kuće), o tome koliko se zamaraju i o njihovoj potrebi da ponekad čuju da dobro obavljaju roditeljsku ulogu. Briga o detetu zahteva zaista ogroman trud koji obuhvata: pripremanje hrane, pranje veša, menjanje pelena, čišćenje nereda, zaustavljanje svađa i brisanje suza, slušanje priča koje je teško razumeti, uključivanje u igre i čitanje knjiga koje odraslima nisu mnogo zanimljive, obilaženje zooloških vrtova i muzeja, pomaganje deci da urade domaće zadatke,

usporeno obavljanje kućnih poslova i čišćenje dvorišta, odlaženje na večernje roditeljske sastanke kada ste umorni i tako dalje.

Činjenica je da odgajanje deteta predstavlja dugotrajan i težak posao, da nagrade nisu uvek očigledne, da je taj rad često potcenjen, da su roditelji takođe ljudi sa svojim vrlinama i manama, i da su gotovo jednako ranjivi kao i njihova deca.



Naravno, ljudi imaju decu ne zato što žele da budu mučenici, nego zato što vole decu i žele da odgajaju ono što potiče od njih. Staranje o svojoj deci i posmatranje kako ona rastu i razvijaju se, većini roditelja pruža – uprkos ukupnom trudu i naporu – najveće zadovoljstvo u životu. Reč je o kreativnom i stvaralačkom činu na svakom nivou. Ponos koji osete u svojim drugim dostignućima obično ne može ni da se poredi s onim roditeljskim.

Nepotrebno samožrtvovanje i preterana zaokupljenost. Suočeni s novom, roditeljskom odgovornošću, mnogi ljudi smatraju da imaju obavezu da se odreknu svoje slobode i svih ranijih zadovoljstava, ali ne iz praktičnih razloga, nego gotovo kao stvar principa. Drugi jednostavno postanu opsednuti roditeljstvom, zaboravljajući sva druga interesovanja. Čak i ako se ponekad iskrađu iz kuće kako bi se zabavili, osećaju preveliku krivicu da bi mogli da uživaju u potpunosti. Obično dosađuju svojim prijateljima i jedni drugima. Na duge staze, nezadovoljni su svojom zarobljenošću, a za to nesvesno krive svoju bebu.

Potpuna zaokupljenost novom bebom je prirodna pojava. Međutim, nakon izvesnog vremena – obično između dva i četiri meseca – morate da ponovo proširite svoju usredsređenost. Tačnije, posvetite se održavanju bliskog, ljubavljive ispunjenog odnosa sa svojim partnerom. Izdvojte malo vremena koje ćete na kvalitetan način provesti sa svojim mužem, ženom ili partnerom. Gledajte jedno drugo, osmehujte se jedno drugom i izrazite ljubav koju osećate. Potrudite se da pronađete dovoljno privatnosti i energije da nastavite s upražnjavanjem seksualnog odnosa. Zapamtite da blizak, ljubavljive ispunjen odnos između roditelja predstavlja najbolji način da deca nauče kako da pruže ljubav drugima. Jedna od najboljih stvari koju možete da uradite za svoje dete, kao i za sebe, jeste da dopustite da vam deca prodube odnos s vašim partnerom, a ne da ga sputaju.

PRIRODA I ODGOJ (UROĐENE I STEČENE OSOBINE)

Koliku kontrolu imate? Sav ovaj razgovor o roditeljstvu i izborima mogao bi da vam stvori utisak da isključivo od vas zavisi kakvo će vaše dete ispasti: ako obavite dobar posao, imaćete dobro dete; ako vaše dete progovori kasnije nego druga deca ili češće ima nastupe besa, onda je to, naravno, vaša greška.

Međutim, to nije tačno. Istina je, zapravo, da je neku decu jednostavno teže smiriti, da su neka deca plašljivija, neopreznija, prgavija ili na druge načine problematičnija za roditelje. Ako imate sreće, narav vaše bebe biće u skladu s vašim očekivanjima i životnim stilom. U protivnom, moraćete da razvijete posebne veštine kako biste pomogli svom detetu da bude uspešno. Na primer, možda ćete morati da naučite kako da smirite plačljivu bebu ili kako da pomognete previše opreznom detetu da se odvaži na nešto što ne predstavlja veliki rizik.

Posebne veštine ipak nisu dovoljne. Pre svega, moraćete da prihvatite dete onakvo kakvo jeste. Deci je potrebno da osećaju da su cenjena *onakva kakva jesu*. Samo u tom slučaju ona mogu da sarađuju s roditeljima i da postupaju na delotvornije načine.

Prihvatite dete koje imate. Nežni i brižni roditelji su možda savršeno podešeni da odgajaju dečaka osetljive naravi, ali nisu baš najpodesniji za energičnog, asertivnog dečaka. Pojedini roditelji će s radošću odgajati ćerku živahne i vatrene naravi, ali će biti razočarani ako je ona tiha i promišljena.

Kao ljudi s vrlinama i manama, roditelji takođe osećaju izvesno razočaranje ako njihovo dete ne odgovara onakvom kakvo su zamislili. Štaviše, kada dete malo odraste, može da nas podseća – svesno ili nesvesno – na brata, sestru, oca ili majku koji su nam otežali život. Ocu može preterano da smeta sinovljeva stidljivost, a da to nikada ne poveže s činjenicom da je i sam kao dete s mukom prevazišao sopstvenu stidljivost.

Najvažnije je da očekivanja koja imate od svog deteta u što većoj meri odgovaraju njegovim urođenim talentima i naravi. Ako to usklađivanje očekivanja ne ide lako (a nema pravila da mora da bude lako), onda vi treba da se prilagodite detetu. Ne možete da promenite prirodu svog deteta, ali možete da promenite način na koji reagujete na nju. Ako ste razočarani što vaše dete nije izuzetno nadareno za matematiku ili sport i ako se preterano trudite da od njega napravite ono što nije, onda ćete oboje bespotrebno patiti. S druge strane, ako prihvatite dete onakvo kakvo jeste, onda će vam zajednički život svakako biti lakši i prijatniji. A što je još važnije, vaše dete će odrasti prihvatajući samo sebe.

RAZLIČITE PORODICE SE SUOČAVAJU S RAZLIČITIM IZAZOVIMA

Ne postoji jedan ispravan način za odgajanje dece, kao ni najbolja vrsta porodice za odgajanje dece. Deca mogu da se pravilno razviju bez obzira na to da li ih odgajaju oba roditelja ili samo jedan i bez obzira na to da li im roditelji žive

zajedno ili su razdvojeni. Isto važi i u slučajevima kada imaju dve majke ili dva oca, kada ih odgajaju dede i babe ili usvojioci, ili kada su deo šire porodice. U ovoj knjizi uglavnom koristim samo izraze „majka” i „otac” radi uštede reči.



Porodice koje se ne uklapaju u uobičajeni profil majka–otac možda će morati da imaju posebne planove za određene prilike. Na primer, porodicama u kojima su oba roditelja istog pola možda je potreban plan koji će osigurati da deca iz tih porodica imaju priliku da razviju blizak odnos i s muškarcima i sa ženama. U porodicama s decom koja su usvojena iz dalekih zemalja, roditelji će možda morati da se posebno potrude da nauče štošta o izvornoj kulturi te dece (zato što će ona u određenom trenutku verovatno želeti da znaju više o tome). Roditelji različitih veroispovesti moraju da pronađu način koji će omogućiti da njihova deca odrastaju ne gubeći vezu s tradicijom (ili, ponekad, s tradicijama) i zajednicom. Deca čiji roditelji potiču iz različitih delova sveta ili su različite rasne pripadnosti moraju da nauče da prihvate svoje višenacionalno ili višerasno poreklo. Dobro roditeljstvo podrazumeva planiranje u cilju ispunjenja potreba dece; to važi za sve porodice.

Globalna pokretljivost. Neki roditelji se nađu u zemlji koja je daleko od one u kojoj su odrasli. Prilično je stresno ostaviti za sobom sve što vam je poznato – porodicu, maternji jezik, kulturu, teritoriju – posebno kada je reč o odgajanju deteta. Ono što je roditeljima bilo važno u sopstvenom detinjstvu, možda jednostavno ne postoji na tom novom mestu; ono što je smatrano dobrim roditeljstvom u otadžbini, može u stranoj zemlji da bude smatrano nepažljivim

ponašanjem ili zlostavljanjem. Nije ni čudo što roditelji često nisu sigurni u sebe ili su zabrinuti, ili ljutiti.

Ključ uspeha je fleksibilnost, sposobnost da se držite tradicionalnih običaja i vrednosti, a da se istovremeno uključite u glavne društvene tokove. Da bi bila uspešna, deca moraju da nauče da govore različite jezike – jedan kod kuće, a drugi u školi – i da se naizmenično pridržavaju dva skupa društvenih pravila. Roditelji treba da pronađu načine da podrže decu dok ona balansiraju između svetova, kao i da u isto vreme prigrle i tradicionalne i nove običaje. Sve porodice, a ne samo doseljeničke, susreću se s istim napetostima, jer se svet u kojem deca sada odrastaju znatno razlikuje od sveta u kojem je odrastala prethodna generacija.

Posebni izazovi. Deca sa smetnjama u razvoju imaju dodatne zahteve. Česte posete doktoru radi ispitivanja i provere zdravlja, mnogi dani i noći provedeni u bolnici, stvari koje biste želeli da radite sa svojim detetom, ali ne možete; sve to može da bude krajnje opterećujuće. Međutim, roditelji nekako izađu na kraj sa svim tim, pronalazeći radost u trenucima i dostignućima koje drugi uzimaju zdravo za gotovo.

Problemi mogu da nastanu i zbog nečega iz prošlosti. Nasilje i strah mogu da ostave ožiljke. Ako ste doživeli teške trenutke u sopstvenom detinjstvu, ako su vaši roditelji bili grubo i surovi ili su morali da se bore s emocionalnim problemima ili zavisnošću, onda, kao roditelj, lako možete da upadnete u isti obrazac ponašanja. Teško je doneti i sprovesti odluku da stvari radite drugačije.

Ipak, sposobni ste da to učinite. Roditelji različitog društvenog porekla, suočeni sa svakakvim problemima, pronašli su mudrost i hrabrost da svojoj deci pruže ono što im treba. Zauzvrat, njihova deca vraćaju te vrednosti svetu koji ih okružuje.