

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

 facebook.com/publikpraktikum

www.publikpraktikum.rs

NASLOV ORIGINALA:

Jane Nelsen, EdD, Cheryl Erwin, MA, and Roslyn Ann Duffy
POSITIVE DISCIPLINE FOR PRESCHOOLERS: For Their Early Years—Raising
Children Who Are Responsible, Respectful, and Resourceful

Copyright © 1994, 1998, 2007, 2019 by Jane Nelsen, Cheryl Erwin, and Roslyn
Duffy

This translation published by Harmony Books, an imprint of Random House,
a division of Penguin Random House LLC, New York.

Za izdavanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2021

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

UREDNIK:

Marina Sabovljević

PREVODILAC:

Jelena Radojičić

LEKTURA:

Nataša Ninković

KOREKTURA:

Milica Rakić

DIZAJN KORICE:

Siniša Subotić

ŠTAMPA:

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1.000

IZDAVAČ:

Publik praktikum

Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

GODINJA 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 mehaničkim,
uključujući fotokopiranje, snimanje ili bilo koji
sistem za skladištenje i pretraživanje informacija,
bez pismenog odobrenja izdavača.

DŽEJN NELSEN
ČERIL IRVIN
ROZLIN DAFI

POZITIVNA DISCIPLINA

ZA DECU PREDŠKOLSKOG UZRASTA



*Za mojih sedmoro dece, dvadeset i dvoje unučadi, petnaestoro prau-
nučadi (a biće ih još) i mog supruga koji me uvek podržava.*

– Džejn

*Za svu decu – najveću nadu ovog sveta; za sve roditelje i nastavnike
koji su strastveno predani podršci i ohrabrivanju dece; i za Filipa,
Amandu, Ivi i Dru, zbog kojih i dalje uživam u ulozi majke i bake. I,
naravno, za Dejvida, koji me s ljubavlju hrabri i podržava.*

– Čeril

*Za našu decu, Blu, Manusa, Rouz, i Bridžet, i njihove partnere; za naše
divne unuke; i svu decu, roditelje i zaposlene u Montessori vrtiću (Le-
arning Tree Montessori), koji su nam takođe postali porodica. I za
Vinija, koji sve to omogućava.*

– Rozlin

SADRŽAJ

PREDGOVOR (DECE)	7
UVOD	8
PRVI DEO: TEMELJI	13
1. Zašto pozitivna disciplina?	15
2. Uđite u svet svog predškolca	29
3. Šta znači da je nešto u skladu sa razvojem	38
4. Čudesni mozak: Učenje i razvoj	57
DRUGI DEO: SOCIJALNO-EMOCIONALNO UČENJE	73
5. Empatija, saosećanje i razvoj socijalno-emocionalnog učenja	75
6. Prepoznavanje i imenovanje emocija i upravljanje njima	87
7. „Ne možeš doći na moj rođendan”: Društvene veštine za predškolce	100
8. „Ja to mogu!”: Radost (i izazovi) preuzimanja inicijative	119
TREĆI DEO: RAZUMEVANJE PONAŠANJA I NOVI ALATI	135
9. Prihvatite svoje dete: Razumevanje temperamenta	137
10. „Zašto moje dete to radi?”: Šta deca poručuju lošim ponašanjem	154
11. Pogrešni ciljevi kod kuće	166
12. Pogrešni ciljevi u predškolskoj ustanovi	184
13. Okončajte borbe pred spavanje: Predškolci i spavanje	198
14. „Ne volim to!”: Predškolci i ishrana	210
15. Predškolci i toalet: Saga o odlasku u toalet se nastavlja	222
ČETVRTI DEO: SVET IZVAN VAŠEG DOMA	233
16. Kako da odaberete vrtić (i živite s tim)	235
17. Razredni sastanci za predškolce (i porodice)	252
18. Kada je vašem detetu potrebna posebna pomoć	265
19. Tehnologija danas i sutra	278
20. Susret s prirodom	289
21. Cela porodica raste: Kako da pronađete podršku, pomoć i očuvate mentalno zdravlje	299
ZAKLJUČAK	312
ZAHVALNICE	314

PREDGOVOR (DECE)

Zovem se Ema i imam tri i po godine. Sada mnogo pričam. Iznerviram se kada neko neće da mi čita istu knjigu opet i opet, ili kada pokušaju nešto da preskoče. Moje omiljeno pitanje je: Zašto? Volim da se maskiram i glumim razne likove. Volim da mi se stalno pričaju priče. A volim i da se neko stalno igra sa mnom. I ne volim kada me prekinu u igri.

Ja sam Džefri F. Frejzer. F je od Frenk, kao što se zvao moj deda. Volim da pričam. Juče sam napunio pet godina. Možemo da budemo drugovi i pozvaću te na rođendan. Kada odlučim šta želim da radim, to mi drži pažnju. Imam malog brata. Dobar je kao drug za igru ako nema nikog boljeg. Mislim da je ovaj zub počeo da mi se klima. Hoćeš da čuješ kako brojim? Mogu nešto da ti otpevam. Hoćeš da se igraš sa mnom? Važi, ti budi loš, a ja ću biti dobar...

Imam četiri godine. Ja sam Sindi. Imam svetlucave cipele. Znaš kakve imam gaćice? One što imaju dane na sebi. Vidiš kako mi cipele svetlucaju kad se vrtim? Prevelika sam da bih spavala po podne. Oraspoložit ću se ako mi pročitaš priču. Zaista nisam umorna. Hoćeš da vidiš moje cipele? Udaću se za Čada. Je l' poznaješ Čada? Ima Betmen kapu. Možeš li sada da mi pročitaš priču?

Ja sam Marija. Imam dugu kosu. Nikad ne nosim haljine jer ću postati vatrogasac. Imam četiri godine i devet meseci. Kali mi je najbolja drugarica. Kali nekad neće da se igra sa mnom. Ona ima četiri i po godine. Mogu da se igram i sa Đinom. Volim da ručam s Kali i Đinom. Želim da sedim pored njih, a ne prekoputa. Volim kad me vaspitačice nečemu nauče.

Ovo je knjiga o nama, deci. Svako od nas je drugačiji. Neće svi trogodišnjaci ili petogodišnjaci biti poput nas, ali verovatno ste u nama prepoznali ponešto od dece koju poznajete. Ova knjiga će vam pomoći da nas upoznate i saznate kako mi posmatramo svet. Dobićete mnogo ideja o tome kako da nam pomognete da napredujemo, kako da nas podstičete i učite. Slični smo, ali i različiti. Želimo da nas volite; ova knjiga namenjena je ljudima koji nas vole.

UVOD

D rago nam je što smo u prilici da izmenimo i dopunimo jednu od najpopularnijih knjiga iz serije *Pozitivna disciplina*. Ovo novo izdanje sadrži i predloge za izlaženje na kraj sa sve većom ulogom tehnologije u našim životima, nove informacije o tome kako da razvijate sigurnu povezanost i prevazilazite traume, kao i detaljnije istraživanje o podučavanju predškolaca društvenim, emocionalnim i životnim veštinama koje su im potrebne. Znamo da ste zauzeti, pa smo na kraju svakog poglavlja dodale odeljak „Teme za razmišljanje” kako bismo vam omogućile da na jednostavan način koristite alate koje smo vam predstavile i da bolje shvatite koncepte pozitivne discipline. A, kako kažu, što se nešto više menja, to više ostaje isto.

Većita rasprava roditelja se nastavlja: kažnjavati decu ili ne. Mnogi roditelji i učitelji koji još veruju da kažnjavanje ima smisla odustali su od batina, ali smatraju da je najbolji način za motivisanje dece da promene svoje ponašanje primena kaznenih tajm-auta, zabrana izlaska, oduzimanje privilegija i ponižavajuće držanje predavanja. Činjenicu da su sve to kazne često pokušavaju da prikriju nazivajući ih „logičnim posledicama”. Uvereni su da je jedina suprotnost kažnjavanju popustljivost i svet pun razmažene i umišljene dece.

Roditelji koji su veliki protivnici kažnjavanja idu u drugu krajnost. Oni ne biraju popustljivost svesno, ali završe s njom jer ne znaju šta drugo da rade kada odustanu od kažnjavanja. U ime ljubavi odgajaju decu koja smatraju da imaju pravo da dobiju sve što poželeva (i čim poželeva). Ovi roditelji veruju da grade jaku vezu sa svojom decom i da im pomažu da osele pripadnost i značaj. Njihov cilj je vredan divljenja, ali moraju bolje da razumeju kako pomoći deci da se, kroz doprinos, osele značajno i sposobno – što naglašavamo kada pričamo o onome što se postiže na duge staze ukoliko su roditelji istovremeno nežni i odlučni.

Mnoge roditelje pozitivna disciplina privlači jer znaju da kazna dugoročno nije delotvorna i dopada im se pomisao da budu nežni i odlučni u isto vreme, samo ne razumeju u potpunosti šta znači biti istovremeno nežan i odlučan – to je mnogo lakše reći nego učiniti. Nadamo se da ćemo u ovom izdanju pomoći roditeljima i vaspitačima

da shvate koliko je važno da budu nežni i odlučni, šta to znači (kako utiče na osećaj pripadnosti i značaja) i kako to izgleda.

Nepohodno je da budemo i nežni i odlučni kako bi osnovne potrebe sve dece bile zadovoljene – da osećaju pripadnost i značaj. Međutim, shvatile smo da nismo dovoljno dobro objasnile kako se kod dece razvija osećaj značaja. Mnogi roditelji i učitelji misle da su pripadnost i značaj isto, ali nisu. *Osećaj pripadnosti javlja se kada deca osećaju povezanost i bezuslovnu ljubav. Osećaj značaja javlja se kada se deca osećaju sposobno i odgovorno i kada daju svoj doprinos.*

Kada su roditelji i učitelji nežni, ali nisu odlučni, oni zapravo uskraćuju deci mogućnost da razviju osećaj sposobnosti i urođenu želju da daju svoj doprinos drugima. Da, želja za doprinosom je urođena, ali mora se negovati da bi se u potpunosti razvila. Sada ćemo vam to objasniti.

U petom poglavlju biće reči o istraživanju Majkla Tomasela i Feliksa Varnekena, koje je pokazalo da deca od osamnaest meseci imaju urođenu želju da daju svoj doprinos. Međutim, da bi se ova sposobnost u potpunosti razvila, neophodno je da bude učestala. Kada deci ne pružamo priliku da se osećaju sposobno i daju svoj doprinos porodici ili grupi, ta sposobnost može da atrofira. Istovremeno, ako su „razmažena“, jača njihova sposobnost da zahtevaju neadekvatnu uslugu (pravo). Roditelji koji veruju da će deca kasnije u životu imati dovoljno vremena da nauče da doprinose ne razumeju koliko je teško oživeti atrofirane *mišiće odgovornosti* kada *mišići umišljenosti postanu tako snažni*.

Rudolf Drajkurs, kolega Alfreda Adlera, na drugi način je objasnio koliko je važno da istovremeno budemo nežni i odlučni. Rekao je: „Ne možemo zadobiti prijateljstvo i pažnju deteta ni ponižavajući ga, ni popuštajući njegovim hirovima.”

Pa, kako tačno izgleda biti nežan i odlučan? Jedan od primera je upotreba veznika „i” i „ali” kada se obraćamo deci: „Znam da trenutno ne želiš da radiš svoje poslove i zaista cenim tvoju pomoć. Šta smo rekli, kada ćeš to završiti?” Ili „Znam da ne želiš da ideš u krevet, ali vreme je za spavanje. Da li je na tebe red da odabereš knjigu ili na mene?” Ili čak „Razumem zašto bi radije gledala TV nego skupljala igračke, ali šta piše na onoj karti rutine pred spavanje koju smo napravili?” I ova, jedna od nama omiljenih rečenica: „Volim te, ali odgovor je ne.”

Da bismo istovremeno bili nežni i odlučni, ne moramo uvek da koristimo veznike. Ponekad pogled pun ljubavi kojim kažemo „dobar pokušaj” na čudesan način menja ponašanje deteta, jer pokazujemo

nežnost i odlučnost s malo dodatog humora. Ponekad smo nežni i odlučni kada predložimo da zajedno odemo na pozitivan tajm-aut kako bismo se smirili pre nego što nastavimo raspravu, ili pozovemo dete da stavi „problem” na dnevni red porodičnog sastanka (ili sastanka grupe u vrtiću) kako bismo razmotrili rešenja. Zapravo, svaki alat pozitivne discipline koji predlažemo roditeljima i nastavnicima zahteva da istovremeno budete nežni i odlučni kako biste uspeali. To je drugi od pet kriterijuma pozitivne discipline.

PET KRITERIJUMA POZITIVNE DISCIPLINE

1. Da li pomaže deci da osele pripadnost i značaj?
2. Da li je učtivo (istovremeno nežno i odlučno)?
3. Da li deluje na duge staze?
4. Da li uči decu važnim društvenim i životnim veštinama uz pomoć kojih se razvija dobar karakter?
5. Poziva li decu da otkriju koliko su sposobna i kako konstruktivno da iskoriste svoju moć?

Na kraju, što ne znači da je i najmanje bitno, ističemo koliko je važno da budete *primer* svega čemu želite da naučite svoju decu. Tako je zanimljivo slušati roditelje i učitelje kako se žale na decu koja ne kontrolišu sopstveno ponašanje kada oni sami ne kontrolišu svoje. U drugom poglavlju pozivamo vas da razmotrite osobine i životne veštine koje želite da vaša deca razviju – što predstavlja svojevrsnu navigaciju za vaše putovanje kroz roditeljstvo. Takođe, podstičemo vas da razmislite o tome kakav primer treba da dajete kako biste detetu pomogli da razvije ove osobine i veštine. Kada roditelji i nastavnici razmotre spisak svega što treba da pokažu svojim primerom, on izgleda veoma slično spisku osobina i životnih veština koje se nadaju da će deca razviti:

- Samoregulacija (kontrola sopstvenog ponašanja);
- Usredsređenost na rešenja;
- Veštine rešavanja problema;
- Poštovanje sebe i drugih;
- Veštine slušanja;
- Empatija;
- Saosećanje;
- Greške kao prilike za učenje;
- Poverenje u svoje dete;
- Iskrenost;
- Smisao za humor;

- Fleksibilnost;
- Rezilijentnost;
- Vera u lične sposobnosti;
- Odgovornost.

Nije uvek lako biti onakva osoba kakva želite da vaše dete postane, ali veštine i koncepti pozitivne discipline u ovom dopunjenom izdanju pomoći će vam da pronađete put do samopouzdanja kao roditelj, s veštinama potrebnim za podizanje sposobnog i srećnog deteta koje daje svoj doprinos.

PRVI DEO

TEMELJI

Zašto pozitivna disciplina?

Časovi roditeljstva, veb-stranice o deci predškolskog uzrasta i grupe za razmenu mišljenja često su pune sličnih pitanja: „Zašto moj trogodišnjak grize?” ili „Kako da nateram svog petogodišnjaka da noću ostane u krevetu?”. Stručnjaci za dečji razvoj, direktori predškolskih ustanova i terapeuti stalno se sreću s roditeljima čiji su potomci navršili tri, četiri ili pet godina i koji se pitaju šta se, zaboga, desilo. Poslušajte samo ove roditelje:

„Naš mališan je bio tako divan. Očekivali smo nevolje kada je napunio dve godine, uostalom, svi su nas upozoravali na 'napornu dvojku', ali ništa se nije dogodilo – sve dok nije napunio tri godine. Sada ne znamo šta ćemo s njim. Ako kažemo 'crno', on kaže 'belo'. Ako kažemo da je vreme za spavanje, nije umoran. A kada pokušamo da ga pošaljemo na pranje zuba, izbija rat. Sigurno negde grešimo!”

„Ponekad se pitam da li se išta čuje kad otvorim usta. Moja petogodišnja ćerka kao da ne čuje ništa što joj kažem. Uopšte me ne sluša. Hoće li se uvek ovako ponašati?”

„Jedva smo čekali da naš sin počne da priča, ali sada ne možemo da ga nateramo da prestane. Shvatio je da može da produži bilo koji razgovor ako kaže: 'Znaš šta?' Zbog njega uživamo i očajavamo u skoro istoj meri.”

„Bilo mi je simpatično kada je moja trogodišnjakinja tako mala uspevala da se snađe na mom mobilnom telefonu. Sada, kada ima pet godina, sve vreme želi da se igra telefonom i ima užasne napade besa kada joj ga oduzmem. Šta da radimo?”

Kao što ćete videti na stranama koje slede (ili možda već uvidate), period između tri i šest godina predstavlja užurban i grozničav

period za mališane – ali i za njihove roditelje i vaspitače. Nauka nam govori da ljudska bića imaju više fizičke energije u uzrastu od tri godine nego u bilo kom drugom periodu svog života – definitivno više od svojih umornih roditelja. Urođeni nagon za emocionalnim, kognitivnim i fizičkim razvojem podstiče ih da istražuju svet oko sebe; stiču i uvežbavaju društvene veštine i ulaze u svet izvan zaštićenog porodičnog gnezda. A deca predškolskog uzrasta imaju ideje (mnogo njih) o tome kako taj svet treba da funkcioniše. Njihove predstave, zajedno s nagonima za eksperimentisanjem i istraživanjem, često se ne uklapaju u očekivanja roditelja i vaspitača.



Ono što ćete otkriti u narednim poglavljima možda se donekle razlikuje od vašeg detinjstva. Možda će vam biti lakše kada saznate da se pozitivna disciplina zasniva na dokazima, da se uklapa u ono što znamo o dečjem rastu i razvoju, kao i na najnovijim naučnim saznanjima o mozgu. Osmišljena je da vam pruži praktične i delotvorne alate za razumevanje i negu deteta.

Adler i Drajkurs: pioniri u polju vaspitanja

Pozitivna disciplina je zasnovana na delu Alfreda Adlera i njegovog kolege Rudolfa Drajkursa. Adler je bio bečki psihijatar i savremenik Sigmunda Frojda, ali se on i Frojd nisu slagali gotovo ni oko čega. Adler je verovao da ljudsko ponašanje pokreće želja za pripadnošću, značajem, povezanošću i vrednošću, na koje utiču naši prvi zaključci o nama samima, o drugim ljudima i svetu oko nas. Najnovija istraživanja potvrđuju Adlerove teorije i govore nam da je deci urođeno da traže vezu s drugima i da je manja verovatnoća da će se loše ponašati ona deca koja osećaju povezanost sa svojim porodicama, školama i zajednicama (ne računajući borbe moći koje odgovaraju uzrastu, u kojima deca otkrivaju ko su, nezavisno od roditelja i vaspitača). Adler je smatrao da svi imaju ista prava na dostojanstvo i poštovanje (uključujući i decu), a ove ideje su naišle na srdačan prijem u Americi, zemlji koju je smatrao svojom nakon imigracije.

Rudolf Drajkurs, bečki psihijatar i Adlerov student, koji je u Sjedinjene Države došao 1937. godine, bio je strastveni zagovornik potrebe za dostojanstvom i uzajamnim poštovanjem u *svim* međuljudskim odnosima – uključujući i porodične. Pisao je knjige o podučavanju i roditeljstvu koje se i dalje čitaju, uključujući klasik *Deca: izazov*.

Kao što ćete videti, ono što mnogi ljudi pogrešno smatraju „lošim ponašanjem” kod dece predškolskog uzrasta je više povezano s

emocionalnim, fizičkim i kognitivnim razvojem, i predstavlja ponašanje koje odgovara uzrastu. Kroz pozitivnu disciplinu, kao roditelji i vaspitači možemo da odgovorimo na ovo loše ponašanje nežnim usmeravanjem, koje pomaže deci da razviju osobine i veštine koje će im služiti kroz ceo život.

Šta je to pozitivna disciplina?

Pozitivna disciplina je delotvorna kod predškolaca jer se njen pristup razlikuje od konvencionalne discipline. Ona nema nikakve veze s kažnjavanjem (koje mnogi ljudi poistovećuju s disciplinom), a može se u potpunosti opisati kao podučavanje koje počinje tako što sami predstavljate primere veština i vrednosti koje se nadate da će vaša deca razviti. Ovo nameće pitanje: „Da li je pozitivna disciplina namenjena meni ili deci?” Odgovor je: svima – ali prvo vama.



Da biste bili efikasni, morate da pokažete svojim primerom ono čemu želite nekoga da naučite. Nema smisla da očekujete od deteta da pokazuje poštovanje ako vi njega ne poštujete. Kažnjavanje nije pokazivanje poštovanja. Ne možete očekivati da dete kontroliše svoje ponašanje ako vi ne kontrolišete svoje. Da li to znači da morate da budete savršeni? Ne. Osnovni princip pozitivne discipline, o čemu je Držakurs stalno govorio, jeste hrabrost da budemo nesavršeni i da greške doživljavamo kao prilike za učenje. Za vašu decu (a i za vas same) je dar kada možete da kažete: „Pogrešio si. Divno. Hajde da vidimo šta možeš iz toga da naučiš i kako da nađeš rešenje da ispraviš grešku.”

Kada dete poraste i postane veštije, moći ćete da ga uključite u proces pronalaženja rešenja i postavljanja ograničenja. Tako vežba veštine kritičkog mišljenja, oseća se sposobnijim i uči da koristi svoju moć i samostalnost na korisne načine – da ne pričamo o tome da postaje više motivisano da sprovede rešenja i ograničenja u čijem osmišljavanju je učestvovalo. Principi pozitivne discipline pomoći će vam da izgradite odnos ljubavi i poštovanja sa detetom, da zajedno živite i rešavate probleme dugi niz godina.

U osnovne elemente pozitivne discipline spadaju:

- **Uzajamno poštovanje.** Roditelji i staratelji predstavljaju primer odlučnosti poštujući sami sebe i svoje potrebe u određenoj situaciji, a primer nežnosti poštujući dete i njegove potrebe kao ljudskog bića.
- **Razumevanje uverenja koje stoji iza ponašanja.** Svako ljudsko ponašanje ima svrhu. Daleko ćete lakše postići promenu

ponašanja svog deteta kada shvatite zašto se ponaša na određeni način. (Čim se rode, deca počinju da stvaraju uverenja koja im formiraju ličnost.) Podjednako je važno da izađete na kraj s uverenjima, kao i da se bavite ponašanjem (ako ne i važnije).

- **Uspešna komunikacija.** Roditelji i deca (čak i mlađa) mogu da nauče da slušaju i s poštovanjem koriste reči da traže ono što im treba. Roditelji će shvatiti da deca bolje „čuju“ kad ih pozovu da razmišljaju i učestvuju, umesto da im se govori šta treba da misle i rade. Naučićete kako da svojim primerom ukažu na slušanje koje očekuju od svoje dece.
- **Razumevanje dečjeg sveta.** Deca prolaze kroz različite faze razvoja. Kada znate razvojne zadatke s kojima se dete suočava i uzimate u obzir druge varijable kao što su redosled rođenja, temperament i prisustvo (ili odsustvo) društvenih i emocionalnih veština, lakše ćete razumeti ponašanje svog deteta. Kada shvatite njegov svet, možete razmišljati o tome kako da vaš odgovor na njegovo ponašanje bude bolji.
- **Disciplina koja uči, a ne kažnjava.** Delotvorna disciplina uči vrednim društvenim i životnim veštinama, a nema ni popuštanja ni kažnjavanja.
- **Pažnja je usmerena na rešenja umesto na kaznu.** Okrivljivanjem se nikada ne rešavaju problemi. U početku vi kao roditelj odlučujete kako ćete pristupiti izazovima i problemima. Ali kako vaše dete raste i razvija se, naučićete da sarađujete i pronalazite korisna rešenja za probleme s kojima se suočavate, od prolivenog soka pa sve do kuknjave pred spavanje.
- **Ohrabrivanje.** Ohrabrivanjem se slave trud i poboljšanje, a ne samo uspeh. Ono pomaže deci da steknu poverenje u sopstvene sposobnosti. Ohrabrivanje je takođe temelj za stvaranje osećaja pripadnosti – što je primarna potreba sve dece (i odraslih).
- **Deca se ponašaju bolje kada se osećaju bolje.** Odakle roditeljima luda ideja da treba da postide ili ponize decu, pa čak i da im nanesu bol, kako bi ih „naterali“ da se ponašaju bolje? Deca su spremnija na saradnju, učenje novih veština i pokazivanje naklonosti i poštovanja kada se osećaju ohrabreno, povezano i voljeno.
- **Konekcija ispred korekcije.** Povezivanje je uvek najvažnije. Kada vaše dete oseća pripadnost i značaj, a vaša međusobna veza je jaka, mnogo je lakše razumeti osećanja i ponašanje, pa potom pronaći zajednička rešenja.
- **Doprinos.** Ako dete oseća *samo* povezanost, a nema osećaj da doprinosi, kod njega može da se razvije umišljenost ili „Prvo

ja!” stav. Veća je verovatnoća da će dete naučiti veštine i karakterne osobine koje priželjkujete kada pronađete načine da ono pomaže vama i drugima, i pruži svoj doprinos kod kuće, u učionici i zajednici.

Više o „disciplini”

Da li vam reči ovih roditelja zvuče poznato?

„Pokušao sam sve što se tiče discipline, ali apsolutno ništa ne postizem! Moja trogodišnja ćerka je mnogo zahtevna, sebična i tvrdoglava. Šta da radim?”

„Šta da radim kad ništa ne pomaže? Probala sam tajm-aut sa svojim četvorogodišnjakom, oduzimala mu igračke, zabranjivala TV i udarala ga po guzi, ali ništa od toga ne pomaže. On je bezobrazan, nevaspitan i potpuno van kontrole. Šta još da pokušam?”

„Imam grupu od petnaestoro četvorogodišnjaka. Dvojica se stalno tuku, ali ne mogu da ih nateram da se igraju s bilo kim drugim. Slala sam ih na tajm-aut, pretila da ću im zabraniti da se igraju ako se budu igrali zajedno, a jutros sam počela da vičem kada je jedan od njih drugome pocepao crtež. Ne znam šta da radim – ništa ne slušaju. Kako da ih disciplinujem?”

Kad ljudi govore o „disciplini”, obično misle na „kaznu”, jer veruju da je to jedno te isto. Roditelji i učitelji ponekad viču i drže predavanja, udaraju po guzi i lupaju po ručicama, oduzimaju igračke, uvode zabrane i šalju decu na tajm-aut po kazni, da „razmisle o onome što su učinila”. Nažalost, bez obzira na to koliko kažnjavanje u datom trenutku deluje efikasno, godine istraživanja pokazale su da ono ne pomaže dugoročnom učenju niti stvaranju društvenih i životnih veština koje odrasli zaista žele za svoju decu. Kazna samo pogoršava već izazovnu situaciju i navodi i odrasle i decu da naglavačke ulete u sukob moći.

Pozitivna disciplina ima drugačije polazište: deca (i odrasli) se ponašaju bolje kada se osećaju bolje. Kod pozitivne discipline reč je o podučavanju (reč „disciplina” znači „podučavanje”), razumevanju, ohrabrivanju i komunikaciji – a ne o kažnjavanju.

Većina nas je svoje ideje o disciplini upijala od svojih roditelja, društva, kao i iz tradicionalnih pretpostavki. Roditelji često veruju da deca moraju da istrpe (barem malo), ili neće



ništa naučiti. Međutim, u poslednjih nekoliko decenija, društvo i kultura su se drastično promenili. Promenilo se i naše razumevanje načina na koji deca rastu i uče, pa moramo da promenimo i pristup po kom učimo decu da budu sposobna, odgovorna i samouverena.

Šta je deci zaista potrebno?

Želje i potrebe nisu isto, a potrebe vašeg deteta jednostavnije su nego što mislite. Sve istinske potrebe treba da budu zadovoljene. Međutim, kada popuštate svim željama svog deteta, možete da napravite velike probleme i svom detetu i sebi.

Na primer, vašoj ćerki predškolskog uzrasta potrebni su hrana, dom i pripadnost. Potrebni su joj toplina, poverenje i sigurnost. Nisu joj potrebni pametni telefon ili tablet, televizor u spavaćoj sobi, kao ni nova igračka koju ima njena drugarica – ali sigurno će *želeti* nešto od toga. Možda uživa buljeći u ekran TV-a, ali stručnjaci nam kažu da bilo koja vrsta ekrana u ovom uzrastu može da naškodi optimalnom razvoju mozga. (Više o tome kasnije.) Shvatate o čemu govorimo?

Od dolaska u vašu porodicu, vaše malo dete ima četiri osnovne potrebe:

1. Osećaj pripadnosti i značaja (povezivanje);
2. Osećaj lične moći i samostalnosti (sposobnost);
3. Društvene i životne veštine (doprinos);
4. Nežna i odlučna disciplina zahvaljujući kojoj *uči* (s dostojanstvom i poštovanjem).

Ako uspete svom detetu da zadovoljite ove potrebe, ono je na dobrom putu da postane sposobno, snalažljivo i srećno ljudsko biće.

„Pa, naravno”, možda mislite. „Svi znaju da je potrebno da dete negde pripada.” Većina roditelja veruje da je ono što je deci zaista potrebno sasvim jednostavno: potrebna im je ljubav. Ali sama ljubav ne izaziva uvek osećaj pripadnosti ili vrednosti. Zapravo, ljubav ponekad navodi roditelje da ugađaju svojoj deci, da ih kažnjavaju ili donose odluke koje dugoročno nisu u njihovom najboljem interesu.

Svi – i odrasli i deca – moraju da imaju osećaj pripadnosti. Potreba male dece za pripadanjem je još važnija. Uostalom, ona još uče o svetu oko sebe i svom mestu u njemu. Moraju da znaju da su voljena i željena čak i kada imaju napade besa, prospu žitarice, razbiju tatinu omiljenu šolju ili opet naprave nered u kuhinji.

Deca koja ne veruju da negde pripadaju osećaju se obeshrabreno, a obeshrabrena deca se često loše ponašaju. Obratite pažnju na reč „veruju”. Vi možda znate da vaše dete pripada i da je značajno.

Ali ako ono ne veruje (ponekad iz najneobičnijih razloga, poput rođenja druge bebe), možda će pokušati da pronađe svoj osećaj pripadnosti i značaja na pogrešne načine. *U stvari, loše ponašanje većine male dece je neka vrsta koda kojim vam stavljaju do znanja da ne osećaju pripadnost i da je potrebno da im posvetite pažnju i vreme, odnosno da se povežete s njima i učite ih.*

Kada svi članovi porodice imaju osećaj pripadnosti i značaja, vaš dom postaje mesto mira, poštovanja i sigurnosti.

LIČNA MOĆ I SAMOSTALNOST (SPOSOBNOST)

Dete predškolskog uzrasta nikada neće naučiti da donosi odluke, stiče nove veštine ili razvija samopouzdanje ako mu ne ostavite prostora za uvežbavanje – prostor za moguće greške i sve ostalo. *Biti roditelj deteta predškolskog uzrasta u velikoj meri podrazumeva odustajanje od potrebe za savršenstvom.*

Reči same po sebi nisu dovoljno moćne da bi se kod dece razvio osećaj kompetentnosti i poverenja. Deca se osećaju sposobno kada su samostalna dok nešto rade, doduše nesavršeno, pošto uče i razvijaju nove veštine.

Razvijanje autonomije i inicijative spada u prve razvojne zadatke s kojima će se vaše dete suočiti. Iako se roditeljima to možda neće baš svideti, čak i najmlađe dete ima ličnu moć – i brzo uči kako da je koristi. Ako sumnjate u to, setite se poslednje prilike u kojoj ste videli četvorogodišnjaka kako prkosno stisne zube, prekrsti ruke i hrabro kaže: „Ne! Neću!”

Deo vašeg roditeljskog posla biće da pomognete detetu da nauči da usmerava svoju veliku moć na nešto pozitivno – da pomaže u rešavanju problema, uči životne veštine, razvija osećaj odgovornosti, poštuje druge i sarađuje s njima.

DRUŠTVENE I ŽIVOTNE VEŠTINE

Podučavanje deteta veštinama – kako da se slaže s drugom decom i odraslima, kako da se samo hrani i oblači, kako da bude odgovorno – kao roditelju će vam oduzeti većinu vremena u predškolskom uzrastu. Ali potreba za društvenim i praktičnim životnim veštinama nikada ne nestaje. Zapravo, dete neće istinski spoznati sopstvenu vrednost zbog toga što ga volite, hvalite ili zasipate materijalnim stvarima – spoznaće je kroz svoje *veštine*.



Istraživanja su jasno pokazala da akademski uspeh – sposobnost napredovanja i učenja u školi – zavisi od toga koliko se kod deteta razvila emocionalna svest, sposobnost da vlada samo sobom, da se slaže i radi zajedno s drugima. Nijedno dete se ne rađa s ovim složenim veštinama, nego se one stiču učenjem, kroz proces pozitivne discipline.

Mala deca vole da oponašaju roditelje. Vaše dete će želeti da zakucava eksere s vama, da prska sredstvo za čišćenje kupatila iz bočice i sprema doručak (uz ozbiljan nadzor). Kako ono postaje sposobnije, možete početi da koristite ove svakodnevne situacije da ga naučite kako da postane kompetentna, sposobna osoba. Zajednički rad na savladavanju veština povremeno može da bude neuredan, ali to je i prijatan i dragocen deo podizanja deteta.

KAKO NAM NEŽNA I ODLUČNA DISCIPLINA POMAŽE DA DECU NEČEMU NAUČIMO

Kazna naizgled brzo deluje. Na kraju krajeva, deca uglavnom prestaju da rade ono što su radila kada viknete, zapretite, postidite ih ili udarite po guzi. Ali vi ne vidite šta vaše dete misli, oseća i odlučuje da uradi zahvaljujući ovom iskustvu.

Deca predškolskog uzrasta imaju toliko toga da nauče. Kada ih podučavamo odlučno i s poštovanjem, ne samo da jačamo vezu sa njima već na taj način s vremenom dolazi do većih promena u ponašanju. Ipak, neki roditelji teško prihvataju pomisao da kazna ne „deluje” onako kako oni misle da treba.

Zašto neki roditelji ne priznaju metode koje ne uključuju kažnjavanje

Pošto su sva deca jedinstvena (kao i svi roditelji), obično za svaki problem postoji nekoliko rešenja koja ne podrazumevaju kažnjavanje. Roditelji možda neće odmah shvatiti ili prihvatiti ova rešenja; zaista, pozitivna disciplina zahteva promenu stava – radikalno drugačiji način razmišljanja o disciplini. Roditelji često postavljaju pogrešna pitanja. Obično žele da znaju:

- Kako da urazumim svoje dete?
- Kako da nateram svoje dete da shvati reč „ne”?
- Kako da nateram svoje dete da me sluša?
- Kako da otklonim ovaj problem?

Većina izbezumljenih roditelja želi odgovore na ova pitanja, ali ta pitanja zasnovana su na kratkotrajnom razmišljanju. Kada postave prava pitanja – i vide rezultate koje ova promena u pristupu donosi njima i deci – roditelji rado primenjuju alternativne metode, bez kažnjavanja.

Evo kako da počnete:

- Kako da pomognem svom detetu da se oseti sposobno?
- Kako da pomognem svom detetu da oseti pripadnost i značaj?
- Kako da pomognem svom detetu da se nauči poštovanju, odgovornosti i veštinama koje će mu pomoći u rešavanju problema?
- Kako da uđem u svet svog deteta i shvatim proces njegovog razvoja?
- Kako da iskoristim probleme kao priliku za učenje – za svoje dete i sebe?

Ova pitanja obuhvataju širu sliku i zasnivaju se na dugoročnom razmišljanju. Kada roditelji nađu odgovore na dugoročna pitanja, kratkoročna se rešavaju sama od sebe. Deca će se „urazumiti” i saradivati (barem većinu vremena) kada osete pripadnost i značaj, razumeće reč „ne” kada dosegnu određeni stepen u razvoju, a mi ih uključimo u pronalaženje rešenja za probleme. Tako će slušati roditelje kada oni počnu da slušaju *njih* i da im se obraćaju na pravi način, podstičući ih na slušanje. Problemi se lakše rešavaju kada deca učestvuju u tom procesu.

U svakom poglavlju ove knjige naći ćete savete o pozitivnoj disciplini, kao i odeljak „Teme za razmišljanje”, kako biste sami nastavili dalje da istražujete, a mi ćemo vam predstaviti primere metoda koje ne podrazumevaju kažnjavanje i koje će vašem detetu pomoći da se razvije u sposobnu osobu punu ljubavi.

Disciplinske metode koje treba da izbegavate

Većina roditelja to učini pre ili kasnije. Molim vas:

- Ako udarate dete po guzi, prestanite.
- Ako vrištite, vičete ili držite predavanja, prestanite.
- Ako se služite pretnjama ili upozorenjima, prestanite.

Nijednom od ovih metoda ne ukazujete poštovanje, a svakom od njih podstičete sumnju, stid, osećaj krivice i/ili pobunu – odmah i u budućnosti.

Možda mislite: „Čekaj malo, ove metode su bile dobre mojim roditeljima. Oduzimate mi sve alate za kontrolu ponašanja svog deteta.

Šta da radim, da mu dopustim da radi sve što poželi?” Naravno da ne. Popustljivost predstavlja nepoštovanje i ne uči decu odgovornosti i važnim životnim veštinama. Nikada ne možete stvarno kontrolisati bilo čije ponašanje, sem svoje, a vaši pokušaji da kontrolišete dete obično će izazvati još više problema i sukoba moći. Hajde da pogledamo neke od metoda koje pozivaju na saradnju (kada ih koristimo zauzevši nežan i odlučan stav), a istovremeno pomažu detetu predškolskog uzrasta da razvije karakter i vredne životne veštine.

Život s aktivnim i zahtevnim predškolcem postaje mnogo lakši kada prihvatite da se pozitivno učenje ne odvija u pretećoj atmosferi. Deca ne slušaju kada su uplašena, povređena ili ljuta. Kažnjavanje odvlači proces učenja na drugu stranu.

Metode koje pozivaju na saradnju

Ako kažnjavanje nije delotvorno, šta jeste? Evo nekoliko predloga. Zapamtite, individualni razvoj vašeg deteta je presudan u ovom uzrastu. Takođe, zapamtite da ništa ne deluje uvek, niti za svu decu. Kako vaše jedinstveno dete raste i menja se, moraćete više puta da se vraćate na početak, ali ove ideje će pružiti osnovu za dugogodišnje uspešno roditeljstvo.

TRI SAVETA KOJA ĆE VAM POMOĆI DA POČNETE DA PRIMENJUJETE PRINCIPE POZITIVNE DISCIPLINE

1. Uključite decu:
 - a. u osmišljavanje rutina;
 - b. pružajući im ograničene izbore;
 - c. dajući im prilike da pomognu.
 2. Naučite ih poštovanju tako što ćete ih poštovati.
 3. Koristite svoj smisao za humor.
-

PUSTITE DECU DA UČESTVUJU

Reč „edukacija”¹ potiče od latinske reči *educare*, što znači „povući dalje”. Ovo objašnjava zbog čega vas deca tako često ne slušaju kada pokušavate da im „napunite glavu” stalno ponavljajući zahteve i držeći predavanja.

¹ Podučavanje, učenje. (Prim. prev.)

Umesto da deci govorite šta da rade, nađite načina da ih uključite u proces donošenja odluka i da ih pitate šta misle i šta primećuju. Radoznala pitanja (koja često počinju sa „šta” ili „kako”) jedan su od načina da se to učini. Pitajte: „Šta misliš da će se dogoditi ako gurneš tricikl preko pločnika?” ili „Šta treba da uradiš da bi se spremila za vrtić?”.

Deca koja učestvuju u donošenju odluka u prilici su da dožive zdrav osećaj lične moći i samostalnosti. Deci, koja još ne znaju da pričaju, ljubazno i odlučno pokažite šta da rade dok im govorite: „Sada ćemo _____”.

Postoji nekoliko posebno delotvornih načina da navedete predškolce na saradnju i uključite ih u rešavanje problema. Evo tri predloga:

Zajedno smišljajte rutine. Obratite pažnju na reč „zajedno”. Previše roditelja i vaspitača sami smišljaju rutine umesto da uključe i decu. Mala deca najbolje uče kroz ponavljanja i doslednost, pa će im promene u porodičnom životu lakše pasti ako ih uključite u osmišljavanje pouzdanih rutina. Rutine možete da osmisлите za svaki događaj koji se stalno ponavlja: ustajanje, odlazak na spavanje, večera, kupovina i druge. Evo kako možete da napravite kartu rutine.

- Sedite *sa* svojim detetom i tražite da vam pomogne da napravite kartu.
- Zamolite ga da vam nabroji zadatke koji čine rutinu (poput odlaska na spavanje); slobodno dodajte sve što ono zaboravi.
- Neka vam pomogne da odredite redosled kojim te zadatke treba obaviti.
- Fotografišite dete dok obavlja svaki od zadataka kako biste zal lepili fotografiju pored svake stavke.
- Obezbedite mu pribor za likovno kako bi ilustrovalo kartu.
- Okačite kartu na vidno mesto.
- Neka karta rutine postane najvažnija.

Kada dete zaboravi korake, pitajte ga: „Šta je sledeće na tvojoj karti rutine?” (Rutinske karte su nalik mapama koje pomažu deci da zapamte korake neophodne da bi se nešto obavilo. To nisu samo-lepljive sličice ili karte nagrada koje detetu oduzimaju unutrašnji osećaj sposobnosti i odgovornosti tako što usmeravaju pažnju na nagradu.)

Nudite ograničene izbore. Kada imaju izbora, deca stiču osećaj moći: imaju moć da izaberu jednu ili drugu mogućnost. Izbori takođe podstiču dete da koristi misaone veštine dok razmišlja o tome



šta da uradi. Naravno, mala deca obično vole kada im izbori pružaju priliku da pomažu.

- „Šta želiš prvo da radiš kada se vratimo kući – da mi pomogneš da složim namirnice ili da čitamo priču? Sam odluči.”
- „Šta želiš da nosiš do automobila: čebence ili kutiju krekeri? Sam odluči.”

Kada dodate reči „Sam odluči”, osećaj moći vašeg deteta je veći. Pazite da ponuđeni izbori budu u skladu sa razvojem i da svaki od njih predstavlja opcije koje su vama prihvatljive. Kada vaše dete želi da radi nešto drugo, recite: „To nije ponuđena opcija. Možeš da biraš između ovoga i onoga.”

Pružite svom detetu priliku da vam pomogne. Mala deca se često opiru naredbi da uđu u automobil, ali veselo odgovaraju na zahtev poput: „Treba mi tvoja pomoć. Hoćeš li da mi doneseš ključeve od auta?” Ako koristite svoj instinkt i kreativnost, aktivnosti koje su lako mogle da se pretvore u sukob moći postaju prilike za smeh i bliskost. Kada dopuštate svom detetu da doprinosi (čak i kada tako napravi nered ili vam nije sve po volji), takođe otvarate prostor za kasniju saradnju.

NAUČITE DETE POŠTOVANJU TAKO ŠTO ĆETE VI POŠTOVATI NJEGA

Roditelji obično veruju da deca treba da *ukazuju* poštovanje, a ne da se ono ukazuje *njima*. Međutim, deca se uče poštovanju tako što ga i sama dožive. Kada nešto zahtevate od deteta, učinite to s poštovanjem. Ne očekujte da dete učini nešto odmah, kada ga prekidate u nečemu na šta je usmerilo svu pažnju. Najpre ga upozorite: „Moraćemo da krenemo za minut. Hoćeš li još malo da se ljuljaš ili da se ponovo spustiš niz tobogan?” Nosite mali tajmer sa sobom. Naučite dete da ga postavi na minut-dva. Zatim mu stavite tajmer u džep kako bi bilo spremno da krene kada se tajmer isključi.

Imajte na umu da ni posramljivanje ni ponižavanje – poput onog koje bi dete osetilo ako biste ga udarili po guzi usred parka (ili bilo gde drugde, kad smo već kod toga) – nisu ukazivanje poštovanja, a istraživanja jasno pokazuju da će dete koje se ne tretira s poštovanjem verovatno uzvratiti istom merom. Kada ste nežni i odlučni, pokazujete da poštujete dostojanstvo svog deteta, sopstveno dostojanstvo i ono što situacija zahteva.

KORISTITE SVOJ SMISAO ZA HUMOR

Niko nikada nije rekao da roditeljstvo mora da bude dosadno ili neprijatno. Naučite da se smeжете zajedno i da smišljate igre kako biste brzo obavili neprijatne zadatke. Humor je često najbolji način da priđete situaciji.

Trogodišnji Nejtan imao je nemili običaj da kuka, a Bet je počela da gubi živce. Pokušala je da priča, objašnjava i ignoriše, ali izgleda da ništa nije uspevalo. Jednog dana Bet je, verovatno više očajna nego inspirisana, pokušala nešto novo. Dok je Nejtan cvileo i tražio sok, Bet se okrenula ka njemu s čudnim izrazom lica. „Nejtane“, rekla je, „nešto nije u redu s maminim ušima. Kad cviliš, ništa te ne čujem!“

Nejtan je opet zacvileo tražeći sok, ali sada je Bet samo zavrtela glavom i dodirnula uvo, gledajući unaokolo kao da joj komarac zuji oko glave. Nejtan je pokušao ponovo, ali Bet je opet odmahнула glavom. Tada je Bet čula nešto drugačije. Dečak je duboko uzdahnuo i rekao tihim, ozbiljnim glasom: „Mama, mogu li da dobijem sok?“ Kada se Bet okrenula da ga pogleda, dodao je: „Molim te?“, za svaki slučaj.

Bet se nasmejala i povukla Nejtana u zagrljaj pre nego što je krenula u kuhinju. „Savršeno te čujem kad tako lepo tražiš“, rekla je. Od tada je bilo dovoljno da Bet dodirne uvo i zavrti glavom kada Nejtan počne da kuka. On bi ogorčeno uzdahnuo, a potom počeo lepo da priča.

Naravno, ne može se svemu postupiti olako. Ali manje je teško poštovati pravila kada smeh popravi raspoloženje.

Stavljajte detetu do znanja da ga volite

Čak i najefikasnije metode koje ne podrazumevaju kažnjavanje, roditelji moraju koristiti brižno i s bezuslovnim prihvatanjem. Obavezno odvojte vreme za zagrljaje i maženje, osmehe i dodir ljubavi. Vaše dete će se bolje ponašati kada se bolje oseća, a osećaće se bolje kada živi u svetu poštovanja i pripadanja.

TEME ZA RAZMIŠLJANJE

1. Odaberite ponašanje koje često pravi problem vama i detetu. Razmislite šta u tom ponašanju ukazuje na veštine koje dete

treba da razvije uz vašu pomoć. Kada prepoznate problematična područja, zapitajte se šta možete da promenite kako biste olakšali ovaj zadatak ili koje veštine treba usavršiti.

2. Pomislite na svoje ponašanje s kojim želite da prestanete. Navedite tri stvari koje možete da učinite u trenutku kada primetite da ćete se ponašati na stari način (na primer, vikati ili izgubiti živce).
3. Odvojte malo vremena i razmotrite neke koncepte pozitivne discipline o kojima ste upravo čitali. Šta vi mislite o ideji da disciplina nije isto što i kažnjavanje? Verujete li da roditelji mogu istovremeno da budu nežni i odlučni? Kako biste uporedili ove ideje s načinom na koji ste vi vaspitavani?