

## KAKO BITI BOLJI RODITELJ

Želite li da Vam dijete bude bolje? Budite Vi bolji!

Svi želimo odličnu djecu, a zapitate li se ikad kakvog roditelja žele Vaša djeca?

Ako želimo da nam djeca budu bolja, moramo i sami biti bolji roditelji.

Najbolji smo roditelji onda kada radimo na sebi, nastojimo poboljšati svoje roditeljske vještine i ispravljati neizbježne pogreške. Svaki roditelj čini najbolje što zna i može u određenom trenutku. Recept za savršen odgoj ne postoji, kao niti savršeni roditelji. Bez obzira kakvi smo, uvijek postoji mogućnost za usavršavanje i nikad nije kasno zapitati se: "Kako mogu biti bolji roditelj?"

Što znači biti dobar roditelj? Roditelj koji učinkovito odgaja i komunicira sa svojom djecom, a pritom razvija samopoštovanje djeteta te ostale važne vrline i vještine. Dobar bi roditelj trebao znati kako upravljati obiteljskim sukobima i zaštititi dijete od ovisnosti i ostalih izazova.

**"Najbolji način da promijenimo svoju djecu je da promijenimo sebe."**

Talidari

**"Ako postoji bilo šta što bismo željeli da promijenimo u našem djetetu, prvo bismo trebali ispitati i vidjeti, da to nije nešto što trebamo promijeniti u nama samima."**

- Carl Gustav Jung

- **okazujte više ljubavi** - pokazujete li dovoljno svojoj djeci koliko ih volite? Nije isto voljeti i pokazivati ljubav. Volite radi sebe, a pokazujete ljubav radi njih. Kad ste zadnji put rekli svojoj djeci da ih volite, uzeli ih u naručje, pomilovali ih i slično? Stvorite emocionalno toplo obiteljsko okruženje tako da prihvatite svoju djecu, pružite im podršku, razumijevanje, pažnju i brigu. Često im iskazujte svoju ljubav: riječima i djelima. Osmijehujte im se, budite prijateljski raspoloženi prema njima i uvijek uvažavajte njihove osjećaje.
- **njeguajte dobre bračne odnose** - mnoge djetetove vrline i vještine zasnivaju se upravo na percipiranju odnosa između roditelja. Biti bolja majka znači i biti bolja supruga. Biti bolji otac znači i biti bolji suprug. Ako je odnos između roditelja neprijateljski i hladan, u kojem su svađa, prigovaranje, omalovažavanje, kritiziranje, ucjenjivanje i prebacivanje dominantna ponašanja, teško da će dijete naučiti što je tolerancija, ljubav, prijateljstvo i partnerstvo. Zato radije podržavajte, ohrabrujte, hvalite, prihvaćajte, pregovarajte i slušajte.
- **poboljšajte komunikaciju** sa svojom djecom - ma koliko ona bila dobra, uvijek može biti bolja.
- **pridobite poštovanje svoje djece** - to je jedan od glavnih preduvjeta da Vam djeca ne zaglibe u nevolje
- **ponekad zamijenite uloge** - u određenim situacijama pitajte svoju djecu što bi oni učinili da su na Vašem mjestu. S mlađom se djecom slobodno igrajte da su oni Vi, a Vi oni, pa da vide kako je to.
- **precizirajte svoja očekivanja** - ako treba, izradite knjižicu s preciznim majčinskim/očinskim zahtjevima za svoju djecu. Imat će veći učinak ako je "ušminkate" sličicama i humorom. Djeca ne moraju znati točno što sve očekujete od njih, pogotovo ako ste im to nabacivali zbrda-zdola ili prebacivali. Izradite zanimljivu listu što očekujete od njih u školi, kod kuće, u gostima, u kupovini itd. Neka im bude jasno zašto to očekujete i što oni imaju od toga.
- **uvedite zdravu prehranu** - saznajte više o zdravoj prehrani kako biste svoju djecu zdravo prehranili i tako im osigurali bolje uvjete za život. Nažalost, u našoj kulturi vladaju razne predrasude o tome što je zdravo a što nije. Ne dajte se navesti na to da je ono što je bilo dobro za naše djedove i bake dobro i za nas i našu djecu. Pratite nova otkrića i dostignuća te tako idite ukorak s vremenom. Naši su stari obolijevali od bolesti od kojih ne moramo i mi obolijevati. Osim toga, danas je više stresa, više smoga, više zračenja i više napasti za umjetnom hranom i preparatima pa prema tome trebamo drugačiju prehranu. Nova znanstvena tehnologija otkrila je da mnogo toga što smo učili i smatrali ispravnim nije tako. Prestanite nasjedati propagandi bogatih vlasnika prehrambene industrije i počnite živjeti u skladu sa svojom izvornom prirodom, za konačno zadovoljstvo Vas samih i Vaših potomaka.
- **provodite više vremena sa svojom djecom** - to je namjera svih roditelja, ali mnogima to ne uspijeva. Ako osvijestite važnost toga i upustite se u bolje organiziranje svog vremena, uspjete. *Mic po mic*, par minuta više danas, desetak sutra, pola sata više idući tjedan - nakupi se. Nije samo bitno kako provodite vrijeme zajedno, nego i koliko. Makar ih samo gledali na nekom natjecanju ili predstavi, znat će da ste bili tu za njih i moći će to cijeniti.
- **doručujte zajedno** - iako je to najvažniji obrok u danu, mnogi ga preskaču ili jedu na brzinu. Započnite dan sa svojom djecom kako treba - uz zdravu hranu, dnevno planiranje i zezanciju. Znanstvena istraživanja pokazuju da djeca koja uredno doručuju imaju bolje ocjene i vladanje nego djeca koja ga preskaču. Kao roditelj koji sa svojom djecom lijepo doručuje, možete utjecati na to. Pritom iskoristite to vrijeme da se povežete sa svojom djecom, umjesto da čitate poštu ili novine.

- **ukazujte stalno na pozitivnu stranu svega** - razvijajte pozitivne misli i osjećaje kod svoje djece tako da im ukazujete na dobre strane svega pa i onog što im se loše događa u životu. Na taj će se način razviti u osobe pune optimizma i dovoljno mudre da iz svake situacije izvuku samo najbolje.
- **priznajte kad ste krivi** - ova vrsta komunikacije izgrađuje povjerenje i poštovanje. Pokazujući poniznost i pravednost učite svoju djecu ovim prijeko potrebnim vrlinama.
- **izgradite zahvalnost kao naviku** - prvo kod sebe, a onda kod svoje djece. Biti zahvalan jedna je od ključnih vrlina na putu blagostanja. Provoditi vrijeme u zahvalnosti i za svaku najmanju blagodat u životu znači imati manje vremena za kukanje, ogovaranje, kritiziranje i okrivljavanje - to su poroci koji priječe put prema blagostanju. To je tajna onih koji, da tako kažemo, žive na sunčanoj strani ulice. Zahvalnost stvara pozitivne vibracije, pozitivno razmišljanje i osjećanje, stimulira hormon zadovoljstva, serotonin, i tako nas magnetizira da zračimo i privlačimo pozitivnosti u svoj život. Budite dobra majka i poučite ovo svoju djecu tako da i sami to prakticirate. Započnite i završite svoj dan zahvalnim mislima i riječima te u svakoj nezahvalnoj situaciji pokušajte naći neku lekciju, neki dar zbog kojeg možete biti zahvalni. Ako Vaša djeca budu to prakticirala od malih nogu, stvorila od toga naviku i dio svog karaktera, nema kraja njihovim mogućnostima.

Ako ste u situaciji da vidite samo sve crno, podsjećamo Vas da milijuni ljudi širom svijeta nemaju krov nad glavom, nemaju vid, ili sluh, ili noge, ili ruke, nemaju za kruh, milijuni nemaju koga da ih voli, milijuni žive u ratnoj zoni i da ne nabrajamo, pa prema tome možete biti zahvalni što imate mir u zemlji, krov nad glavom, što za jesti, nekog tko Vas voli, zdravlje koliko-toliko... Malo pomalo, s takvim pogledom na svijet, imat ćete sve više i više razloga da budete zahvalni.

- **ne kritizirajte djecu, nego njihovo ponašanje** - na taj način omogućavate djetetu da održi svoje dostojanstvo ukazujući na to da nije problem u njemu/njoj, nego samo u njegovom/njezinom ponašanju koje je lako promijeniti. Pokušajte što manje kritizirati, a što više utjecati na promjenu svojim uglednim primjerom.
- ako su djeca postala zločestija nego inače, potrebno je **uvesti strogoću**. Mnogi roditelji griješe kad previše popuštaju djeci i dozvoljavaju im da zabašavaju i rade po svom. Kad-tad im se to obije o glavu kroz razmaženost, lijenost, nediscipliniranost, prkos i slično. Biti bolja majka znači biti majka, a ne prijateljica. Biti bolji tata znači biti tata, a ne prijatelj. Uvedite nova pravila tako da im objasnite zašto su ona potrebna i dobra.
- **pronađite mjeru u kontroli svog djeteta** – dobri roditelji čvrsto kontroliraju svoju djecu, postavljaju pred dijete određene zahtjeve i određuju pravila jasno pokazujući tko je „glavni“, a potom nadziru njegovo ponašanje kako bi osigurali da se zadanih pravila dijete pridržava. Međutim, prečvrsta kontrola djetetova ponašanja, bez mogućnosti slobodnog izbora, može dovesti do zavisnosti, nesamostalnosti, nepovjerenja u vlastiti identitet i ideje, smanjenih ambicija i potisnutog neprijateljstva kod djeteta. S druge strane, preblaga kontrola također nosi svoje mane. Da bi se dijete razvilo u uravnoteženu i zrelu ličnost, ono zahtijeva određen stupanj slobode i slobodnog izbora, ali i određenu strukturu s nizom postavljenih pravila ponašanja u društvenim odnosima.
- **odgajajte svoju djecu kod kuće** – ulica, tuđi domovi i javna mjesta nisu mjesta na kojima ćete opominjati dijete ili ga udarati kako biste ga naučili onome što ste trebali ranije i u okružju doma. Vikanje i odgajanje djeteta na ulici govori više o roditelju nego o djetetu. Osim toga, ne očekujte da Vam vrtić, škole, bake i djedovi i drugi odgajaju Vašu djecu. To je Vaš posao i ako su Vam djeca neodgojena, to je Vaša krivica, a ne djetetova. Izaberite pravo vrijeme i mjesto za odgoj i ne služite se izgovorima jer, na kraju krajeva, izgovori su samo izgovori i ništa drugo. Ne zavaravajte se i učinite i više nego što mislite da je u Vašoj moći kako biste preuzeli odgovornost za ponašanje vlastitog djeteta.
- **ne tucite djecu**
- **doskočite stresu** - znanstvenici tvrde da 95% svih zdravstvenih problema, a time i svih drugih, uzrokuje stres. Dalje tvrde da stresno stanje nije posljedica vanjskih faktora, nego unutarnjih, jer različiti ljudi reagiraju različito na iste stresne situacije, pa prema tome, uzrok je u stavu, a ne u uvjetima. Izbjegnite stresne situacije, preduhitrite ih prethodno se osnažujući
- **budite dosljedni u odgoju** – dijete roditelja čije ponašanje nije dosljedno (npr. u određenoj situaciji ga jednom kažnjavaju, a drugi put mu dopuštaju jer su umorni) ne znaju što se smije, a što ne smije, što je ispravno, a što nije, zbunjeni su, nesigurni te sumnjaju u roditeljsku autentičnost.

Izvor: časopis Brigitte - lipanj 2011

"Savršeni su roditelji noćna mora", kaže poznati obiteljski terapeut Jesper Juul, osnivač Family-lab International®.