

Anne Woods Bell
Budimo bolji roditelji

Nakladnik
ZNACI VREMENA
znaci-vremena.com

Izvornik
How You Can Become
A Better Parent

Urednik
Mario Šijan

Prijevod
Matija Kovačević

Lektura
Miroslav Vukmanić

Tisak
ZNACI VREMENA
Zagreb 2014.

Dr. Anne Woods Bell

Budimo bolji roditelji



CIP zapis dostupan u računalnom
katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice
u Zagrebu pod brojem 874570

ISBN 978-953-183-204-5



“Upućuj dijete prema njegovu putu,
pa kad i ostari, neće odstupiti od
njega.” (Izreke 22,6)



1

Izgradnja dobrih odnosa

“Mora da je prije mnogo godina u rodilištu došlo do zabune. Čini mi se kao da živim s potpunim strancem!” – Koliko se roditelja susretalo s ovakvim mislima o svojim sinovima i kćerima u njihovom tinejdžerskom razdoblju...

“Zašto se tako ponaša? To zasigurno nije naslijedila od mene.” – Nevjerojatno je kako jedna četverogodišnja djevojčica može zbunjivati dvoje odraslih osoba.

Svi mi želimo imati bolji odnos sa svojom djecom. Ali naše dobre namjere

su često zakopane obeshrabrenjem i zbunjujućim postupcima. Odjednom smo zatečeni i nesposobni promijeniti njihovo nepoželjno ponašanje. Kad djeca pokazuju neprivlačne ali uobičajene karakterne crte, mi postajemo obeshrabreni vlastitim nedostatkom strpljivosti i razumijevanja.

Zanimljivo je da i djeca i tinejdžeri čeznu za istim čvrstim odnosima za kojima čeznemo i mi. Oni se žele slagati s nama i imati povjerenja u nas. Napeta tišina oko stola za večerom jednako je neugodna našoj djeci kao i nama. Oni također prepoznaju i generacijski jaz. I to je razlog zašto su uredi psihijatara puni djece svake dobi koja očajno pokušavaju ostvariti bolji odnos majkom i ocem.

Roditeljstvo je vrlo slično svim ostalim vještinama: ako ih želimo poboljšati, moramo raditi na njima. Najuspješniji roditelji su oni koji poduzimaju

svjesne napore da postanu još bolji. Oni ulažu vrijeme u obiteljske aktivnosti, trude se naučiti nove roditeljske vještine i neprestano rade na uspostavljanju i održavanju dobrog odnosa sa svojom djecom.

Kako izgraditi dobre odnose? (Ili: Kako popraviti loš odnos?) Prvi korak je uvidjeti da djeca trebaju znati da ih



volimo. I to bezuvjetno. Jesu li naša djeca svjesna, i to bez trunaka sumnje, da ih doista volimo bez obzira na sve? Govorimo li im, mnogo puta na dan, koliko nam je stalo do njih i koliko nam znače? Istraživanje za istraživanjem pokazuje da djeca moraju imati takvu svijest da bi procvali u zdrave i uravnotežene ljude.

Našu ljubav moramo izražavati riječima, ali i fizički. Ne mogu dovoljno naglasiti važnost fizičkih izraza ljubavi. Mi jednostavno moramo zagrliti svoju djecu, maziti ih i ljubiti svaki dan.

Možda ste čuli izvješće o novorođenčadi siročićima u Koreji. Ta su djeca doslovno ležala i umirala – iako su ih dobro hranili, iako su bili dobro odjeveni i pristojno smješteni. Poznati američki psiholog Bruno Betelheim konačno je shvatio u čemu je problem: ta su djeca očajnički trebala fizički izražaj ljubavi.

Stoga je izišao na ulice Seula, pozivao tinejdžere i plaćao im deset centi po satu da dođu raditi za njega. Njihov je posao bio njihati i maziti ovu napuštenu novorođenčad.

Dogodilo se dvostruko čudo. Mališani su se počeli pokretati, njihova volja za životom se vratila i zdravlje im se odmah poboljšalo. Jednako čudesno promijenili su se i tinejdžeri: postali su brižniji. Činjenica da su se osjećali voljenima i potrebnima dala im je dodatni osjećaj sigurnosti.

Poznati su vam izrazi “povezivanje” i “povezanost”. Ti izrazi posebno opisuju bliski odnos koji uspostavljamo s našim novorođenim djetetom. To je ono što su spomenuta mala korejska djeca trebala. I to je ono što trebaju i naša djeca.

Taj proces mora započeti već pri porodu. Dijete se mora sigurno držati, ljuljati i dojiti kad god je to mogu-

će. Taj osjećaj dodira i pripadnosti životno je važan.

Ovakvo fizičko povezivanje je potreba koja se nastavlja kroz djetinjstvo i tinejdžerske godine. Djeca trebaju fizičko povezivanje u svakom razdoblju, bez obzira na to što nam pokušavali reći! I, majke, posebno je važno da nastavite grliti vaše dječake, bez obzira koliko se oni mrštili i mreškali svoje noseve. Duboko u srcu oni to vole! Jednako tako očevi trebaju pokazivati privrženost svojim kćerima, uključujući i tinejdžersko doba. Jedan od važnih razloga zašto se tinejdžerke prerano udaju jest taj što trebaju ovu fizičku komunikaciju, a ne dobivaju je u domu od svojega oca.

Moja mlada kći je uvijek tražila mnogo fizičke privrženosti. Ja bih je uvijek budila zagrljajem i poljupcem. Ušla bih u njezinu sobu, malo gurnula madrac i rekla: "Dijete moje, vrijeme

je za buđenje.” “Oh, znam, mama, ali nisi mi dala poljubac; ne moram se probuditi sve dok me ne poljubiš!”

Kad se udala, rekla sam njezinom mužu: “Wayne, Susan se budi ovako i



ovako...” On je na to rekao: “Meni to zvuči dobro!”

Djeca jednako tako trebaju i verbalno ili razgovorno povezivanje. Malo dijete će reagirati na majčin glas više nego na išta drugo. Tijekom cijeloga djetinjstva majčin je glas djetetu vrlo važan. Kad se djeca igraju zajedno, već i samo slušanje majke kako govori u susjednoj sobi ima čudesan učinak!

Našim dječacima i djevojčicama trebamo i čitati. To ne pomaže samo povezivanju nas i našeg djeteta, već ima i izvrstan učinak na učenje. Naša djeca uče o jeziku – kako on zvuči, kako teče, kako se riječi slažu – iz čitanja koje slušaju od svojih roditelja.

Sjećam se jedne moje studentice koja je imala devetomjesečnog sina. Čitala mu je svaki dan. Jednom sam ih srela u restoranu. “Doktorice Bell, sa mnom je ovdje moj mali sin! Dođi, Eric, hajdemo jednom za nju!” Stavila ga je

u njegov stolac i rekla: “Eric, pokaži mi jedan.” I on je pokazao jedan prst. “Pokaži mi dva.” Dva prsta. “Pokaži mi svoje uho.” Povukao se za uho. “Eric, voliš li Isusa?” Oduševljeno je klimnuo glavom. “Eric, reci: ‘Isus’.” I to je učinio prilično dobro, iako je u izgovoru trebao poboljšanje. Ali imao je samo devet mjeseci!

Razgovor je jedan od najboljih mogućih načina za izgrađivanje odnosa. Uložite malo više vremena u razgovor sa svojom djecom. To često zahtijeva svjesnu odluku s vaše strane. Možda ćete morati preskočiti čitanje novina ili omiljenu televizijsku emisiju kako biste si priuštili to vrijeme. Ali djeca trebaju tu komunikaciju – priče, igre, zaigranu zabavu s majkom i ocem.

Imajmo pritom na umu da oba spola trebaju te zajedničke trenutke s roditeljima. U nekim domovima djevojčice hodaju za majkom po cijele da-

ne, dok se dječake šalje na igru izvan kuće. Pronaći vrijeme za razgovor sa svojim sinovima može biti poseban izazov za roditelje i zahtijevati od njih veliki trud.

Ohrabrujmo svoju djecu da nam govore o bilo čemu. A najbolji način da ih ohrabrimo jest izbjegavati “zatvaranje vrata” kad nam govore nešto što nas baš puno ne zanima. Ako znaju da su voljeni i prihvaćeni, bez obzira na ono što čine ili govore, veliki su izgledi da će nam se “otvarati” češće.

Roditelji tako mnogo puta pokušavaju saznati što njihova djeca misle, kako bi im mogli reći da “tako ne treba misliti”. Ali mogu vam jamčiti da je to najbrži način da “zaključate” njihove misli za vas. Neka djeca posežu za idejama. Neka posežu za novim ponašanjima. Neka znaju – uvijek iznova – koliko se zanimete za njihove misli, njihove osjećaje i njihove planove. Po-



hvalite njihove dobre misli: “Ovo ti je bilo dobro razmišljanje.” “Sviđa mi se način na koji si to osmislio.” Ovakvi odgovori će ih ohrabriti da vam nastave prenositi svoje misli.



2

Kako pomoći djeci da bolje uče

Mnogi roditelji pogrešno misle da će dijete sve naučiti samo i da se ne trebaju petljati u prirodan proces učenja. Pojedini roditelji bi čak voljeli pomoći, ali ne znaju kako.

Razmotrimo neka načela učenja. Prvo od njih je toliko očito da ga mnogi od nas potpuno previde, a glasi: Svako dijete je različito. Ne otvara li nam to oči? Tako često zaboravljamo ovu činjenicu i smatramo da će, ako nešto uspije jednom, uspjeti uvijek sa svima.

Djeca usvajaju različite pojmove na različite načine. To znači da svatko od

nas kao roditelj mora prilagoditi načine učenja primjenjujući ih na vlastitu djecu. Ono što odlično djeluje na prvo dijete, može napraviti štetu drugom djetetu. Zato budite kreativni i prilagodljivi dok primjenjujete različite načine.

Postoji područje mozga koje je posebno važno za proučavanje teorija. Naziva se srednji mozak. Ispod kose, kože i lubanje nalazi se debela siva kora mozga. Ispod ovog pokrova nalazi se srednji mozak koji je podijeljen na dvije polutke. Te dvije polutke uvelike utječu na način na koji učimo mi i naša djeca.

Jesu li ove polutke potpuno jednake? Nisu! Zapravo, one su vrlo različite. I rabe se vrlo različito. Nešto učimo rabeći desnu polutku, a nešto drugo rabeći lijevu. Zadivljujuće je što možemo poboljšati svoje učenje i učenje svoje djece ako razumijemo kako ove dvije polutke funkcioniraju.

Svi do određenog stupnja koristimo obje polutke. Ali svatko od nas jednu polutku koristi više od druge. Orijentirani smo na desnu ili na lijevu polutku. Tako je i s našom djecom. Kad je dijete snažno orijentirano na jednu polutku, neki načini učenja koji uključuju drugu polutku su vrlo teški. Zato može biti korisno za roditelja da razumije ne samo kako funkcionira mozak, već i koji je “tip” njegovo dijete.

Razmotrimo prvo lijevu polutku. Sve što čujete prenosi se prvo na lijevu stranu mozga. Većina našeg zvučnog učenja se odvija tamo. Jezik se razvija većinom u lijevoj polutki. Zanimljivo je i da se sposobnost govora u potpunim rečenicama također razvija u lijevoj polutki. Desna polutka može slagati rečenice, ali ne potpune.

Lijeva strana je zadužena i za rješavanje zadataka. Kad se djeca uče kreirati od točke A, preko točke B do točke

C, u rješavanju čak i najjednostavnijih zadataka koriste lijevu polutku.

Svijest o protoku vremena također je funkcija lijeve polutke. Ako neprestano gubite osjećaj za vrijeme, ili se zakopate u hobije, vjerojatno koristite desnu polutku.

Osoba koja je orijentirana na lijevu polutku uči stvari u dijelovima. Mehaničko učenje je njezino omiljeno sredstvo. Obično obuhvaća stvari u malim koracima, sve dok konačno ne razumije čitavu zamisao. Zato su glavne funkcije lijeve polutke zvučno učenje, rješavanje zadataka i razmišljanje u nižu, jezik i vrijeme.

U desnoj polutci se odvija većina vizualnog učenja. Kreativnost je u osnovi funkcija desne polutke. Umjetnici, pisci i skladatelji su obično orijentirani na desnu polutku. Također i ljudi koji u svom poslu koriste mnogo kreativnosti, primjerice učitelji. I rodite-



lji koji kreativno traže bolje načine za odgoj djece koriste desnu polutku!

Razumijevanje je druga značajka desne polutke. Dok se mehaničko učenje odvija u lijevoj polutci, desnu polutku koristimo kako bismo shvatili cjelovite pojmove. Za učenje tablice množenja trebat će vam lijeva polutka. Ali pojmovi i načela koja se nalaze u procesu dijeljenja, zahtijevat će rad desne polutke.

Ljudi uče na različite načine, ovisno o tome koriste li lijevu ili desnu polutku. Zapamtite, ljudi koji uče pomoću lijeve polutke, uče u malim koracima. Uče gradivo u dijelovima, često koristeći mehaničko pamćenje. Svladaju prvi korak, zatim drugi, i tako dalje. Onaj tko uči pomoću desne polutke koristi ono što nazivamo Gestalt metoda učenja. Bez ulaženja u pojedinosti, recimo da ova osoba bolje uči cjelovite pojmove od dijelova. Može slušati i

slušati o nekoj ideji, a onda mu bljesne – shvatio je! Uči u kognitivnim skokovima. Učenik će reći: “Sada shvaćam!” Ili: “Sad mi se posložilo!”

Motorički razvoj se također nalazi u desnoj polutki. Sportaši imaju tendenciju k učinkovitijem korištenju desne polutke od lijeve. Imaju velikog uspjeha na nogometnom igralištu ili u bazenu. Ali njima stvari ne idu glatko pri učenju jezika – osim ako im netko ne pomogne.

Sad ću malo generalizirati i stoga se nemojte uzrujavati. Muškarci obično koriste desnu polutku, a većina žena lijevu polutku. Naravno, postoje iznimke, ali nema ih mnogo. Zato su muškarci obično bolji vođe, bolji predsjednici uprava i šefovi tvrtke. Bave se s cjelovitim pojmovima, dugotrajnim planovima, godišnjim ciljevima. Ali propuštaju mnoge pojedinosti. Gledaju na stvari “iz ptičje perspektive”.

Žene pak obično gledaju na život izbliza, kroz povećalo. One imaju “mravlji pogled”. (Kao što sam rekla, nemojte se uzrujavati.) Bolje se bave svakodnevnim pojedinostima raznih godišnjih ciljeva. Sjajne su tajnice i radnice koje sve mogu sprovesti u djelo. Zato u osnovnoj školi uglavnom više predaju učiteljice. Muškarci jednostavno ne mogu podnijeti male ali važne pojedinosti u brizi za djecu. Vole raditi s mnogo većim idejama. Ali žene ove sitne poslove izvršavaju izvrsno. Mnoge tvrtke su uspješne zbog jedne ženske tajnice – to je istina!

Evo još jedne zanimljive činjenice prije nego što pokušamo primijeniti sve ove informacije. Desna polutka proizvodi svoje vlastite negativne osjećaje. Proizvodi ih! Možda ste čuli za to opisano kao “umjetnički temperament”. Proizvodi li lijeva strana pozitivne osjećaje kako bi se suprotstavili negativnim?



Ne! Pozitivni osjećaji se proizvode samo kroz okolinu. Vi i ja, dakle, moramo pružiti ove pozitivne osjećaje našoj djeci.

Sada vam se to možda čini poput vrućeg krumpira. Koji spol više koristi desnu polutku? Muški. A oni se također više bore s jezičnim vještinama. Zapravo, svi školski predmeti mogu biti teški za osobu orijentiranu na desnu polutku. Dakle, imate potencijalni neuspjeh udružen s negativnim osjećajima koje proizvodi desna polutka. Ukoliko roditelji i učitelji ne uskoče kako bi pružili aktivne pozitivne osjećaje iz okoline, mogu se razviti veliki emocionalni problemi.

Što to znači? Što kao roditelj možete učiniti i kako iskoristiti ove informacije?

Kao prvo, pokušajte identificirati je li vaše dijete orijentirano na desnu ili lijevu polutku. Ako brzo pamti, do-

bro razgovara i pokazuje visok stupanj shvaćanja kad mu ispričate priču, onda je vrlo vjerojatno orijentirano na lijevu polutku. Ali ako pokazuje više sportskih sposobnosti, ako je kreativan, ima tendenciju zakopavanja u hobije i lako gubi osjećaj za vrijeme, onda vjerojatno imate dijete orijentirano na desnu polutku.

Kao drugo, trebate shvatiti da oba tipa osobe imaju snage i slabosti. Ovo će vas osposobiti da pomognete svojoj djeci da lakše uče. Suočite se s time: djeca orijentirana na lijevu polutku mogu imati problema u tjelesnom odgoju, a vjerojatno i u likovnom odgoju. Pritom se djeca orijentirana na desnu polutku obično bore s materinskim jezikom i čitanjem. Teže pamte svoju ulogu u predstavama i lakše se obeshrabre.

Postoji li nešto što bismo mogli učiniti da potaknemo djecu da koriste obje strane polutke? Srećom, odgovor je: Da!

Postoji učinkovit most između dvije polutke koji možete iskoristiti. Taj most je jezik. Most jezika možete koristiti od samog početka!

Evo kako to funkcionira za djecu orijentiranu na lijevu polutku. Sjetite se da ona primaju zvučne i govorne podražaje kroz tu lijevu polutku. Kad vas vaša djeca čuju kako govorite, iako primaju poruke kroz lijevu polutku, koriste također i desnu polutku mozga kako bi shvatili poruku. Zato je usmeni jezik učinkovit most za djecu orijentiranu na lijevu polutku mozga. Mame i tate mogu koristiti usmeni jezik – razgovor – kako bi razvili desnu polutku u djeci koja su orijentirana na lijevu polutku. Kao što sam spomenula, čitajte im. Razgovarajte s njima. Odvojite posebno vrijeme za zajedništvo i razgovor.

A što s djecom orijentiranom na desnu polutku mozga? I za njih postoji