

POZITIVNA DISCIPLINA
OD A DO Š
POTPUNO PRERAĐENO I DOPUNJENO TREĆE IZDANJE
1.001 REŠENJE ZA PROBLEME SA KOJIMA SE
RODITELJI SVAKODNEVNO SUSREĆU

Dr Džejn Nelsen, mr Lin Lot, bračni i porodični terapeut,
i dr Stiven H. Glen

Biblioteka
USPEŠAN RODITELJ

Pozitivna disciplina od A do Š

Dr Džejn Nelsen, mr Lin Lot,
bračni i porodični terapeut,
i dr Stiven H. Glen

POTPUNO PRERAĐENO I DOPUNJENO TREĆE IZDANJE

1.001 REŠENJE ZA PROBLEME SA KOJIMA SE
RODITELJI SVAKODNEVNO SUSREĆU

Leo Commerce,
Beograd 2008.

Naziv originala:
POSITIVE DISCIPLINE A-Z
1001 SOLUTIONS TO EVERYDAY PARENTING PROBLEMS
Jane Nelsen, Ed. D., Lynn Lott, M.A., M.F.T., and H. Stephen Glenn

Naziv knjige:
POZITIVNA DISCIPLINA: od A do Š
Dr Džejn Nelsen, mr Lin Lot, bračni i porodični terapeut, i dr Stiven H. Glen

Copyright © 1993, 1999 by Jane Nelsen, Lynn Lott and H. Stephen Glenn
New text copyright © 2007 by Jane Nelsen and Lynn Lott
Copyright © 2008 za Srbiju Leo Commerce, Beograd

Ova publikacija u celini ili u delovima ne sme se umnožavati, preštamovati ili prenositi u bilo kojoj formi ili bilo kojim sredstvom bez dozvole autora ili izdavača, niti može biti na bilo koji drugi način ili bilo kojim drugim sredstvom distribuirana ili umnožavana bez odobrenja izdavača. Sva prava za objavljivanje ove knjige zadržavaju autor i izdavač po odredbama Zakona o autorskim pravima.

Urednik:
Nenad Perišić

Prevod:
Ivana Danilović

Lektura i korektura:
Jelena Dimitrijević

Prelom i korice:
Pintor Project

Za izdavača:
Nenad i Sladana Perišić

Izdavač:
ID Leo Commerce, Beograd

Plasman:
ID Leo Commerce, Beograd
Generala Mihajla Nedeljkića 65/2
011/227-2077
011/2166-712
011/2166-714
063/507-334

E-mail:
nesaperisic@gmail.com
info@leocommerce.co.yu
www.leocommerce.co.yu

Štampa:
Tercija Bor

Tiraž:
1000
ISBN 978-86-7950-014-4

Pohvale za knjigu *Pozitivna disciplina od A do Š*

„Knjiga *Pozitivna disciplina od A do Š* na najjednostavniji način nudi stotine saveta koji su od pomoći nama roditeljima i koji ne dovode do toga da deca 'plate za svoje greške', već da usvoje veštine potrebne za život i razviju zdrav osećaj samopoštovanja. Najbolja je!“

– Majkl L. Brok, vaspitač i autor knjige *Pametno roditeljstvo*, i koautor knjige *7 strategija pomoću kojih ćete od svog deteta napraviti sposobnog studenta*

„Poznavati autore ove knjige je isto što i znati da sve uvek može biti bolje, a oni su to i dokazali prerađenim i dopunjenim izdanjem *Pozitivne disciplina od A do Š*. Roditelji koji žele da shvate problematično ponašanje dece i tinejdžera pronaći će na stranicama ove knjige prave, praktične informacije i savete. Primenjivanje ovih principa zaista će unaprediti kvalitet života svakog člana porodice!“

– Mr Suzan Dž. Smita, školski psiholog

„Više nego bilo koju drugu knjigu *Pozitivnu disciplinu od A do Š* preporučujem svojim klijentima jer im odmah pruža potrebnu pomoć kada se susretnu sa svakodnevnim problemima roditeljstva. U potpunosti ostaje dosledna principima koji vode zdravim porodičnim odnosima, punim poštovanjima, a upravo tome učim i svoje klijente.“

– Barbara Mendenhol, bračni, porodični i dečji terapeut

„Knjiga *Pozitivna disciplina od A do Š* predstavlja napredno štivo zato što nudi strategije koje se zasnivaju na menjanju ponašanja na pozitivan način i ukazuje podršku i poštovanje, a ne koristi kažnjavanje i moć.“

– Dr Džim Bird, šef katedre za dečje i porodične studije, državni univerzitet „Veber“

„Pozitivna disciplina predstavlja dokazan program za roditeljstvo u ovom svetu punom izazova. Knjiga *Pozitivna disciplina od A do Š* obezbeđuje reference u traženju rešenja. Otkrili smo da je pristup pozitivne discipline izuzetan za razvoj ponašanja u javnim školama. Pomoću ovog programa problemi sa disciplinom su smanjeni za 90%.“

– Dr Kent M. Larsen, direktor osnovne škole „Heber veli“, grad Heber, Juta

„Knjiga *Pozitivna disciplina od A do Š*, *1.001 rešenje za probleme sa kojima se roditelji svakodnevno susreću* – predstavlja najbolje sredstvo koje imam. Drago mi je što imam gde da potražim informacije o ponašanju deteta i pronađem dosta principa pozitivne discipline koje mogu iskoristiti u svojoj porodici, zajedno sa predlozima kako da se spreči neko ponašanje i savetima za roditelje. Najviše naučim iz priča iz stvarnog života koje se provlače po stranama knjige. *Tako volim ovu knjigu!*“

– Suzan Flinor, majka, Kenmor, Vašington

„Hvala vam što pišete knjige na temu pozitivne discipline. Promenile su moj život, život moje porodice, a nadam se da će promeniti život dece koju podučavam u petom razredu. Nadam se da ću pomoći da se vaš glas proširi kako bi i druga deca, učitelji i roditelji imali koristi od mudrosti pozitivne discipline.“

– Debi Džizi, učiteljica petog razreda

„Kada su se rodili moji blizanci, kupila sam vaše knjige *Pozitivna disciplina: prve tri godine*, *Pozitivna disciplina za decu predškolskog uzrasta* i *Pozitivna disciplina od A do Š*. U vreme kada su moje bebe prohodale, gledala sam na TV-u razne emisije o disciplini. Kako su se približavali drugoj godini, javio se problem, što je jedan dečak ujedao drugog. Odlučila sam da budem stroga prema njemu i pošaljem ga u ćošak zbog ujedanja, kao što su predložili na televiziji. Posle dva meseca situacija je bila još gora: nas dvoje smo bili pod stresom, a drugi sin sav izujedan. Ponovo sam uzela knjige pozitivne discipline po kojima sam se uvek vodila pre gledanja TV-a. Kupila sam obojici po jednu glodalicu kako se ne bi svađali oko nje i objasnila sinu da ne treba da grize svog brata već glodalicu. Svaki put kada bi pošao da ujede brata, nežno bih mu rekla da grize glodalicu. Do kraja tog dana situacija je bila bolja, a nakon dva dana je bio mnogo mirniji i jedva da se javio jedan incident. Sada se dogodi jedno ujedanje nedeljno, što je fantastično. Otada sam odlučila da ću se držati vaših knjiga i da neću slušati emisije sa TV-a. Više nikada neću prestati da primenjujem tehnike pozitivne discipline. Moja deca su srećna, razvijaju se i radosna su. I ja se mnogo bolje osećam kada primenjujem ove tehnike nego kada ih šaljem u ćošak. Veliko hvala od svih nas.“

– Amelija, majka Hamiša i Finlija, koji imaju dve godine

*Našim voljenima
i
svim roditeljima
koji žele da pokažu ljubav
tako što će osposobiti i ohrabriti
svoju decu.*

Sadržaj

KAKO KORISTITI OVU KNJIGU	11	Imajte vere	52
UVOD	13	Postarajte se da poruka ljubavi dopre do deteta	52
		Pravite male korake	53

PRVI DEO

Šta je pozitivna disciplina?	15
Budite brižni i odlučni	16
Odlučite šta ćete da uradite, a onda to i uradite	17
Delajte, ne pričajte	19
Sprovedite reči u delo	21
Neka kaznu zamene informacija i prilika da se nauči na greškama	23
Unapredite komunikaciju	25
Imajte razumna očekivanja	29
Održavajte porodične sastanke	30
Ponudite ograničen izbor	31
Postavite granice	32
Uspostavite rutinu	36
Upoznajte svoju decu	39
Pozdravite greške	40
Neka tajm-aut bude pozitivan	41
Deca treba da imaju ravnopravan tretman	43
Fokusrajte se na rešenja i pustite decu da dođu do njih	44
Verujte u postupke više nego u reči	44
Nemojte davati ni prihvatati obećanja	45
Učinite da deca osećaju pripadnost i značaj	46
Ohrabrenje je bolje od pohvale i nagrađivanja	48
Recite ne	49
Koristite smisao za humor	49
Živite svoj život	51
Izbegavajte etiketiranje i upotrebu lekova	51

DRUGI DEO

Rešenja pozitivne discipline od A do Š	55
Bake i deke	55
Bebisiterka	58
Bolest	62
Bubuljice	65
Vežbanje (klavir, ples, sport i druge aktivnosti)	68
Vrednosti i maniri	72
Gojaznost	77
Deca koja se stalno žale	82
Deljenje / sebičnost	85
Depresija	89
„Dobro dete“	93
Doktori, zubari i frizeri	95
Domaći zadatak	99
Dosada	105
Durenje, žaljenje i ostala negativna ponašanja	108
Elektronika: TV, video-igrice, ajpod, kompjuteri itd. (videti i mobilni telefoni)	112
Zauzimanje preterano zaštitničkog stava, razmaženost i spasavanje deteta	117
Igračke i urednost	122
Ispitivanje seksa i seksualna edukacija	125
Jutarnje svađe	130
Kada vam deca drsko odgovaraju i pokazuju nepoštovanje	134
Krađa	138

Kućni ljubimci	143	Ružne reči / psovanje	313
Kućni poslovi	147	Samopoštovanje	316
Laganje ili izmišljanje	154	Samoubistvo i samopovređivanje	320
Letnji odmor	158	Samohrani roditelj	325
Loš saigrač	162	Svađa (sa braćom i sestrama)	
Ljuto ili agresivno dete	165	(videti i Rivalstvo među braćom i sestrama)	329
Maltretiranje	171	Svađa (sa drugovima)	334
Manipulacija	174	Svađa oko kupanja	337
Masturbacija	179	Svađa oko odlaska na spavanje	340
Materijalizam	182	Svađa u kolima	345
Mobilni telefoni	187	Seksualno zlostavljanje	349
Mokrenje u krevet	190	Slušanje	353
Navike	194	Smrt i tuga	357
Napadi besa	198	Soba (neuredna)	362
„Naporna dvojka“ (videti i poglavlje Ne!)	203	Spavanje posle podne	
Naređivanje	206	(videti takođe Svađa oko odlaska na spavanje)	366
Ne! (videti takođe Slušanje i „naporna dvojka“)	212	Spavanje tokom noći	369
Negativno dete	216	Stidljivost	374
Nedostatak motivacije i interesovanja	219	Strah od razdvajanja	378
Neće da priča sa mnom	224	Strahovi (kod dece)	381
Odbijanje od flašice	227	Strahovi (kod roditelja)	385
Odlazak na nošu	230	Sukob moći oko oblačenja	389
Odlazak u kupovinu sa decom	234	Udaranje	393
Odugovlačenje	238	Ujedanje	399
Okrutnost prema životinjama	242	Uništavanje svojine	403
Pipanje predmeta	245	Upotreba droge	406
Plakanje	247	Usvajanje	411
Poremećaj nedostatka pažnje	251	Hranjenje i svađa zbog obroka	415
Porodice sa očuhom ili maćehom	257	Cmizdrenje	421
Posao van kuće	261	Džeparac	424
Poslušnost	265		
Pravičnost i ljubomora	268	BELEŠKE	431
Predškolsko i zabavište	272	BIBLIOGRAFIJA	433
Prekidanje / dosađivanje	277	OSTALI IZVORI	435
Preseljenje	281	DODATNE INFORMACIJE	437
Prijatelji (izbor)	284	ZAHVALNICA	438
Prkos, neposlušnost i buntovništvo	288	INDEKS	439
Problemi u školi (videti takođe Domaći zadatak)	293		
Putovanje	297		
Razvod	301		
Različiti stilovi vaspitanja	305		
Rivalstvo među braćom i sestrama	309		

Kako koristiti ovu knjigu

U prvom delu knjige „Pozitivna disciplina od A do Š“ pronaći ćete dvadeset sedam osnovnih principa i oruđa roditeljstva. U drugom delu ćete naći predloge kako da izađete na kraj sa svakim izazivajućim ponašanjem koje vam padne na pamet. Mnogi od ovih predloga će vas uputiti na osnovno oruđe.

Možda ćete poželeti da odmah pronađete problem koji vas muči i preskočite prvi deo knjige. Ipak, prvo pročitajte prvi deo – više ćete naučiti ako polako pregledate dvadeset sedam osnovnih principa i oruđa roditeljstva pre nego što pokušate da rešite određeni problem.

Možda ćete, takođe, hteti da čitate samo o problemima koje vi konkretno imate. Međutim, ako pročitate svaki problem predstavljen u knjizi, iako vas on u ovom trenutku ne muči, postaćete mudriji i kreativniji kada se nađete u bilo kojoj situaciji. Osim toga, mnogi predlozi u vezi sa određenom temom daće vam ideje koje možete iskoristiti u svakodnevnom odgajanju deteta, koje će mu pomoći da postane hrabrije, samouverenije i da usvoji veštine neophodne u životu. Svaka tema sadrži deo o tome kako sprečiti pojavljivanje dotičnog problema. Nemojte čekati da se problem pojavi da biste čitali o njemu.

Kada se uhvatite u koštac sa problemom, odaberite predlog ili kombinaciju predloga koji vam najviše odgovaraju. Recite to svojim rečima da ne biste zvučali kao papagaj. Kad god je moguće, uključite i decu u proces pronalazjenja rešenja. Čitanje predloga „sa“ detetom i odabiranje onog koji vam se oboma čini najboljim može biti zabavno. Uključivanje u proces poziva na saradnju i razvija životne veštine. Pošto su sva deca različita i pošto se međusobni odnosi stalno menjaju, budite fleksibilni i obzirni.

Kada dođete u situaciju da ne možete da se smirite i budete objektivni, ova knjiga će vam poslužiti kao nepristrasan i mudar prijatelj. Ponekad će i sam odlazak po nju dati vremena da se malo ohladite. Kada se smirite, manje ste vezani za problem i možete mu prići racionalnije i s ljubavlju.

Podelite roditeljstvo s partnerom. Korisno je za decu kada oba roditelja učestvuju u njihovom odgoju i vaspitanju. Čuvajte se situacije kada jedan roditelj postaje „čuvar mudrosti roditeljstva“, dok se drugi povlači. Odgajanje deteta donosi dovoljno posla za oba roditelja.

Uvek imajte na umu širu perspektivu. Svrha roditeljstva je da na duge staze pomogne deci da razviju zdrav osećaj samopoštovanja i usvoje potrebne veštine kako bi postali uspešni, srećni i poštovani članovi porodice i društva. Svako oruđe roditeljstva i svaki predlog „pozitivne discipline“ je osmišljen da upravo to učini.

Uvod

Koji roditelj se nije zapitao šta da uradi kada mu dete dobije napad besa u prodavnici ili neće da večera ili ujeda drugo dete ili neće da ide na spavanje uveče ili odbija da ujutru ustane iz kreveta? Koji roditelj ne bi voleo da primenjuje nekažnjavajuće metode koje na mnogo bolji način od kažnjavanja uče decu samodisciplini, saradnji, odgovornosti i veštinama potrebnim za rešavanje problema? U ovoj knjizi pronaći ćete maltene svaki problem koji vam padne na pamet, a sa kojim se kao roditelj možete susresti, sa decom svih uzrasta, poređane po abecednom redu tako da lako pronađete onaj što vas muči.

Kada dođete do strana koje daju odgovor na vaše pitanje, pronaći ćete rešenje za trenutnu situaciju, kao i predloge kako da sprečite pojavljivanje istog problema ubuduće. Takođe ćete pronaći i informacije koje će vam pomoći da bolje razumete sebe i razvoj svog deteta. Povrh toga, svaki odeljak je prepun saveta roditelja koje možete generalizovati i upotrebiti u rešavanju drugih problema, a pomoći će vam i da razumete šta deca nauče kao odgovor na vaše postupke. Svaku temu prati i vinjeta (Dodatne ideje) koja prikazuje kako su drugi roditelji primenili dati predlog.

Kada primenite principe pozitivne discipline, steći ćete samopouzdanje, zdravo samopoštovanje i ovladaćete veštinama za rešavanje problema koje će vam pomoći da se obratite svom srcu i najdubljoj mudrosti kako biste pronašli lični odgovor na situaciju.

Možda ćete poželeti da nosite ovu knjigu oko vrata zbog brzih i lakih smernica dok učite da ne reagujete i postajete aktivni u ulozi roditelja. Začas ćete početi da razmišljate o njoj kao o hrani za fizičko i mentalno zdravlje vaše porodice. Neka se stalno krčka. Neka njen miris ispuni vašu kuću. Prijatno!

PRVI DEO

Šta je pozitivna disciplina?

KAO RODITELJA ČEKA VAS puno posla. Vi ste ti koji pomažete svojoj deci da tokom odrastanja osete gde pripadaju i uspostave veze sa članovima porodice. Učite ih društvenim i veštinama potrebnim za život. Omogućite im da se osećaju voljenima. Vi ste ti koji pronalazite način da pružite svojoj deci osećaj da su posebna, jedinstvena i važna. Vi ste ti koji brinete da vaša deca budu sigurna.

Kako vam to uspeva? Pomoću discipline. Za vas „disciplina“ možda predstavlja sredstvo kontrole putem kažnjavanja, ali pozitivna disciplina se ne bavi ni kažnjavanjem ni kontrolom. Oslanja se na podučavanje, edukaciju, pripremu, uvežbavanje, regulisanje, razvijanje veština i fokusira na rešenja. Pozitivna disciplina je konstruktivna, ohrabrujuća, afirmativna, od pomoći, puna ljubavi i pozitivna. Budući da deca ne dolaze sa uputstvom za upotrebu, roditelji moraju da otkriju pristup koji će im doneti samopouzdanje.

Pozitivna disciplina dolazi sa rođenjem i traje doživotno. Tako nikada nije prerano ili prekasno da primenite pozitivnu disciplinu, zato što se ona bazira na odnosima međusobnog poštovanja, koji podrazumevaju da poštujete svoje dete i ono poštuje vas. Ako se saveti za roditelje fokusiraju samo na potrebe deteta a ne i na potrebe odraslih, tu onda nema *uzajamnog* poštovanja. Takvo vaspitanje doводи do zavisnosti i nedostatka hrabrosti. Ako se roditeljski saveti fokusiraju samo na potrebe odraslih a ne i na potrebe dece, tu takođe nema međusobnog poštovanja – tu dolazi do podređenosti, straha i pobune.