

on-line >>> [www.alnari.rs](http://www.alnari.rs)  
mail to >>> [office@alnari.rs](mailto:office@alnari.rs)

Naziv originala:  
Jan Parker and Jan Stimpson  
RAISING HAPPY CHILDREN

Copyright © 1999, 2004 by Jan Parker and Jan Stimpson  
Translation Copyright © 2011 za srpsko izdanje Alnari d.o.o.

ISBN 978-86-7710-710-9

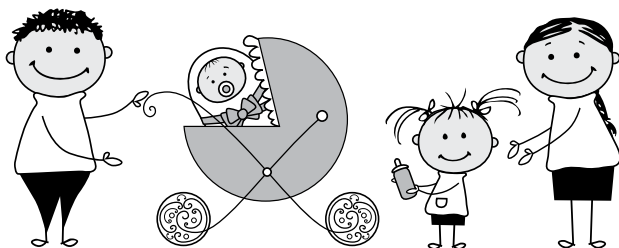


Ova knjiga štampana je na prirodnom recikliranom papiru od drveća koje raste u održivim šumama. Proces proizvodnje u potpunosti je u skladu sa svim važećim propisima Ministarstva životne sredine i prostornog planiranja Republike Srbije.

DŽEN PARKER I DŽEN STIMPSON

# Kako ODGAJITI SREĆNU DECU

Prevela Sanja Bošnjak



alnari  
PUBLISHING

Beograd, 2011.



# PREDGOVOR

*Dr Doroti Rou*

Roditeljstvo zahteva mnogo vremena, truda i novca. Čak i da obavljate samo ono osnovno – hranite decu, oblačite ih, vodite računa o njihovom zdravlju i pružate im dobro obrazovanje – ulagaćete mnogo u čitav poduhvat. Kakva je nagrada za sve to? Tek nekolicina roditelja moći će kasnije da se pohvali kako im je sin zabio pobjednički gol na Svetskom prvenstvu ili da im je ćerka postala premijerka. Međutim, da li većina roditelja treba da očekuje samo nekoliko zagrljaja i poljubaca i božićni poklon?

Ne, nije tako. Nagrada može biti i mnogo veća – blizak odnos pun ljubavi s drugom odraslom osobom. Kada čitav posao odgajanja dece bude iza vas, ostaće dve odrasle osobe koje jedna drugu posmatraju kao ravnopravne, imaju zajedničku prošlost, poznaju i prihvataju jedna drugu. One održavaju vezu ne zbog krivice ili straha šta će ljudi reći ako tako ne čine, već zato što se vole i uvek ih zanima šta ono drugo radi i misli.

Takav odnos se ne postiže automatski kada dete dođe u određeno doba. Mnogi roditelji i deca to nikada ne postignu, i to zato što temelji njihovog odnosa nisu pravilno izgrađeni u ranim godinama.

Bebe se rađaju sa željom da vole svoje roditelje. Pripremljene su da vole to jedno ili dvoje ljudi koji su često sa njima i koji im se smeškaju i nežno tepaju.

U stvari, roditelji moraju veoma mnogo da se trude da bi njihova deca prestala da ih vole. Bebe se uvek trude da na najbolji mogući način iskoriste ponuđeno, a starija deca će se neprekidno truditi da osvoje roditeljsku ljubav i odobravanje. Uprkos tome, mnogi roditelji ipak uspeju da ugase tu detinju ljubav. To postignu tako što kontrolišu svoju decu strahom, a strah isteruje ljubav. Ljubav je otvorena i neustrašiva, a ne možete voleti nekoga koga se plašite.

## Džen Parker i Džen Stimpson

Mnoga deca odrastaju i govore sebi kako vole roditelja koga se plaše, ali u stvari osećaju krivicu, za koju veruju da je dokaz ljubavi, i tužnu, bolnu čežnju za roditeljem koga nikada nisu imali.

Volela bih da verujem kako će takvih tragedija u budućnosti biti sve manje, budući da većina mladih roditelja svoju ulogu vide mnogo drugačije u odnosu na to kako ju je videla generacija mojih roditelja. U mojoj porodici, otac je bio neprekidno izložen majčinim kritikama i ostale rodbine zato što je bio blag prema meni i mojoj sestri. Nikada nas nije udario niti vikao na nas.

U međuvremenu, majka je umela da me ošamari, ponekad izuzetno snažno kad je bila veoma ljuta, ali ne toliko na mene koliko na samu sebe i svoj život. Pritom me je stalno prekorevala i proklinjala. Moja starija sestra bi joj se često pridružila u kritikama i omalovažavanju, a majka joj to nije zamerala. (Kasnije sam kroz rad otkrila da je ovo veoma uobičajen opšti način porodične komunikacije.) Takođe, odrasli iz mog okruženja nisu videli ništa čudno ili loše u ponašanju moje majke. U školi su i mene i druge udarali i nastavnici, rukom ili štapom. Nijednom nastavniku ni na pamet nije palo da se zapita kako se tad dete možda oseća. Stav odraslih je bio da deca treba da misle onako kako im se kaže i da rade ono što im se kaže.

Srećom, mišljenja se menjaju. Udaranje dece nije nikada bio uspešan način podučavanja i sada ga sve više ljudi tako i posmatra. Najbolji način za odgajanje dece jeste da se prema njima odnosimo kao prema ljudskim bićima koja zaslužuju poštovanje, dostojanstvo i priliku da budu saslušani. *Kako odgajiti srećnu decu* jasno nam pokazuje da je moguće obezbediti i disciplinu i savete, koji su svoj deci zaista potrebni, bez pribegavanja fizičkoj kazni.

Ovakvo odgajanje dece nije lako, ali nagrade su ogromne. Ne morate da budete savršen roditelj, već brižan, nežan i pun poštovanja. Kad bi roditelji bili savršeni, deca nikada ne bi morala da odrastu. Kad biste mogli tačno da pročitate svaku potrebu i želju vaše bebe, i kad biste mogli sve da ih ispunite, vaše dete nikad ne bi dobilo želju da se osamostali.

Deca će oprostiti roditeljima greške ako su sigurni da ih roditelji prihvataju onakvim kakva jesu. Ako veruju da ih roditelji nikada nisu želeli, ili da su ih rodili samo da ih iskoriste, ili kako nikada ne mogu da postanu osobe kakve njihovi roditelji žele, uvek će imati razloga za tugu. Međutim, mogu da prihvate da roditelji ponekad izgube strpljenje, da se umore, da ne obraćaju na njih pažnju, da se bave nečim drugim ili da nešto ne razumeju samo ako su potpuno sigurni, baš kao što noć dolazi posle dana, kako ih njihovi roditelji vole jednostavno zato što postoje.

Ako ste takav roditelj, onda su vam usput potrebni samo saveti o tome šta da očekujete dok vam se dete razvija, i konstruktivni, stručni predlozi i pristupi

## *Kako odgajiti srećnu decu*

o tome kako da savladate poteškoće na koje ćete nailaziti. *Kako odgajiti srećnu decu* ne govori o tome kako da razmazite decu, već kako da im pomognete da odrastu zadovoljni sobom i drugim ljudima, i kako da steknu hrabrost da se suoče sa uobičajenim životnim nedaćama. Takva deca su istinski srećna deca.





UVOD U NOVO, PROŠIRENO IZDANJE

## DRUGAČIJI PUT

Pre skoro deset godina, dve prijateljice – jedna savetnica za roditelje, a druga novinarka – posmatrale su svoju decu kako se igraju u bašti. Razgovor se okrenuo ka knjigama o roditeljstvu. Kako to da su većina najprodavanijih knjiga odobreni priručnici koji zagovaraju krutu obuku za bebe ili režime kroćenja dece? Kako to da toliko roditelja oseća krivicu ako „univerzalne“ taktike slučajno ne odgovaraju njihovim okolnostima ili njihovoj deci? Gde je tu toplina? Gde je stvaran život sa stvarnom decom? Gde su podrška i informacije o čitavom mnoštvu ključnih pitanja koja su važna roditeljima, ali koje većina knjiga o „roditeljstvu“ zanemaruje?

Tako je počela ova knjiga. Pošto je sada bestseller, prevedena i prisutna širom Evrope, jasno je da nismo bile jedine koje su postavljale ova pitanja.

*Kako odgajiti srećnu decu* veoma se ponosi što je jedna sasvim drugačija knjiga za roditelje. Neće vam govoriti kako da živite svoj porodični život, niti pokušati da vam nametne režim za podizanje dece. Umesto toga, nudi uvide u to kako da razumemo, podržimo i savetujemo našu decu kao pojedince, i kako da odnegujemo srećne, zdrave odnose s njima od rođenja i tokom osnovne škole. Upravo se to razumevanje i izgradnja odnosa prečesto zanemaruje iako su ključni za budućnost naše dece – odnosno kako se osećaju u svojoj koži, kako se odnose prema drugima, kako komuniciraju, kako se ponašaju, uče, razvijaju, uživaju u životnim radostima i nose se sa životnim udarcima.

Takođe smo ponosne što smo ovu knjigu osmislile drugačije. Nastala je direktno iz naših razgovora i rada s porodicama. Ipak, svesne da nijedan pojedinac, grupa ili naučna oblast nema monopol nad mudročću, bacile smo mrežu mnogo šire. Ispitale smo stotine roditelja iz svih oblasti života, od onih

## Džen Parker i Džen Stimpson

sa svakodnevnim poteškoćama do onih koji se suočavaju sa izuzetno teškim i jedinstvenim problemima. Razgovarale smo sa svetski priznatim stručnjacima za podršku porodici i vodećim naučnicima koji su uključeni u najvažnija tekuća istraživanja. Čitale smo, pisale, proveravale, putovale širom zemlje i slušale priče ljudi o životu s njihovim bebama i decom – teškoćama na koje su nailazili i šta im je najviše pomoglo.

Na zahtev čitalaca, ovo novo izdanje proširile smo do jedanaeste godine i ponudile još više primera iz stvarnog života, odgovarajuća istraživanja i uvide u probleme i moguća rešenja. Srdačno se zahvaljujemo, kao i uvek, svima koji su s nama tako iskreno i velikodušno podelili svoja iskustva.

Rezultat je čitavo bogatstvo neprocenjivih uvida i znanja koja potvrđuju naša suštinska verovanja: da će nam razumevanje jedinstvenih prednosti i mana svakog deteta, kao i njihovih sposobnosti i potreba, pomoći da ih podržimo i savetujemo dok odrastaju. Verujemo da će – kakav god odnos imali sa svojom decom, koliko god oni imali godina i na kakve god poteškoće nailazili ili ne nailazili – pozitivni koraci koje roditelji preduzmu znatno uticati na život njihove dece i njihov međusobni odnos.

Saznanja ponuđena u *Odgajanju srećne dece* čvrsto su ukorenjena u stvarnom svetu. A u stvarnom svetu, srećne bebe su one čije potrebe se poštuju, razumeju i zadovoljavaju, a ne one koje se obučavaju da budu mirne tako što se na njih ne obraća pažnja. Pravi roditelji su nežni i brižni, ali često i prezauzeti i, kao i ostatak čovečanstva, ponekad i pogreše.

U stvarnom svetu, deca mogu biti tužna, nerazumna, ljuta, zahtevna i prokleta naporna jednako koliko su i ljupka, živahna, smešna i vesela. Srećna deca nisu ona koja su naučena da se „ponašaju“ besprekorno ili im je dopušteno da rade sve što žele. To su deca koja su voljena i vole, čija osećanja su poštovana, kojima je dopušteno da budu deca i koja dobijaju vaspitanje potrebno da bi napredovala.

To su deca:

koja su voljena takva kakva jesu  
koja cene sopstvene i tuđe vrednosti  
čija su osećanja, potrebe i razvoj shvaćeni  
koja se usmeravaju delotvornom, jasnom i obrazovnom disciplinom  
koja razvijaju sigurnost i spretnost  
koja su sposobna da se nose s poteškoćama baš kao i s radošću u životu

*Kako odgajiti srećnu decu* poštuje snalažljivost i potrebe roditelja i dece, a ima za cilj da ohrabri sigurnost roditelja u svoje sposobnosti i shvatanja.

## *Kako odgajiti srećnu decu*

Knjiga je topla i podstiče na razmišljanje, a često je dirljiva ili zabavna, pružajući iskrenu podršku i pomoć.

Veoma smo uživale u radu na ovom drugom izdanju, u ponovnim posetama starim prijateljima i sklapanju novih prijateljstava. Nadamo se da ćete uživati i vi.

Džen Parker i Džen Stimpson



## PRVO POGLAVLJE

# BEBINE POTREBE, VAŠE POTREBE

Kako izgleda vaš život s bebom? Evo nekoliko reči koje su roditelji upotreбили da opišu te prve nedelje i mesece: čarobno, strašno, obamrlo, toplo, zastrašujuće, iscrpljujuće, divno. Može biti i sve to zajedno, a obično i jeste, u različitim stupnjevima razvoja i u različitim trenucima.

Sve ovo zbunjuje pa bi pomoglo da odmah pređemo na suštinu. Od ovog trenutka i još veoma dugo, bićete najvažnija osoba u životu vaše bebe.

Ono što je vašoj bebi potrebno – i što je vama potrebno kad dobijete bebu – s vremenom će se menjati i ponekad vas iznenađivati. Razumevanje i reagovanje na te potrebe ključno je za vaš zajednički odnos, od sada pa do kraja života.

## MEDUSOBNO UPOZNAVANJE

*Mislim da je stvarnost zapanjujuća. U trudnoći se veoma mnogo vremena posvećuje pripremanju za porođaj. Čak i kad se sve stvari za bebu nabave, otpakuju i operu, konačno stavljanje bebe u njih izaziva neverovatno osećaj.*

*Bebe ne stižu unapred upakovane i one rade raznorazne čudne stvari.*

*Kada dovedu bebu kući, većina roditelja osećaju da ne znaju šta treba da rade. Treba im nekoliko dana, pa i po nekoliko nedelja ili meseci, da se naviknu na pravu živu bebu nasuprot romantično zamišljenom detetu.*

*En Herebaut, babica i porodični terapeut*

## Džen Parker i Džen Stimpson

*Posle rođenja moje prve bebe, u bolnici sam babicu zvala čak i da je pitam da li smem da ga podignem. Bukvalno nisam znala šta da radim s njim.  
Kristin Čitik, postporođajni edukator pri NCT-u\**

*Gornje granice su više, a donje niže nego što sam ikada mogla zamisliti. Ali one su takođe i rastegljivije nego što sam mislila, ponekad iz nužde, a ponekad iz ljubavi.  
Kler H.*

Svi ste prošli neverovatno putovanje: vi do roditeljstva, a vaše dete od materice do sveta. Svima vam je potrebno vreme da se oporavite, negujete i uživete u razvijanju vašeg odnosa.

Toliko različitih činilaca i dobijena podrška utiče na proces vezivanja od rođenja do naravi novorođenčeta da nema „prosečnog“ iskustva. Ipak, većina roditelja i novorođenčadi najviše cene neposredan dodir kože na kožu, jer se tako lakše mirišu, čuju i reaguju jedni na druge, a samim tim se bolje i upoznaju. Takođe, veoma je važno odvojiti vreme za prepuštanje uzajamnom obožavanju.

---

---

### POČECI

Neke ljubavne priče počinju na prvi pogled, ali ne mnogo njih. Ništa ne ide na silu i većini odnosa potrebno je vreme da se razviju, a u tome se ne razlikuje ni ljubav roditelja prema detetu.

*Izvukao ga je dr Martin i spustio mi ga u ruke. I uopšte me nije preplavio osećaj ljubavi koji sam zamišljao. Sav je bio od mesa, kostiju, krvi i sluzi. Koža mu je bila jarkocrvena i imao je špicastu glavu. Stopala su mu još bila plava. Imao je crnu kosu i ogromne nabrčkane ruke koje su me podsetile na ruke moga dede. Bio je stvaran. Bilo je neobično. Ali nisam osetio ljubav.  
Dejvid F.*

*Kad se Metju rodio, bila sam previše iscrpljena da osetim bilo šta nalik na ljubav.*

---

\* NCT – National Childbirth Trust. Najveća dobrotvorna organizacija za podršku roditeljima u Velikoj Britaniji. (Prim. prev.)

## *Kako odgajiti srećnu decu*

*Meri C.*

*Sa prvim detetom sam imala dugačak i težak porođaj, ali čim sam ugledala svoju bebicu i zagrlila je, osetila sam tako snažan nalet ljubavi da sam smesta znala da više nikada, nikada neću biti ista.*

*Džejn R.*

---

Možda će nam se činiti teško da izdvojimo te trenutke, naročito kada se život meša i ometa nam najbolje namere. U prvih nekoliko nedelja, trebaće nam sva mudrost i veština da brinemo o bebi, da ispijemo šolju hladnog čaja i razmišljamo o tome kako da se izvučemo iz pidžame. Ali neka vam to bude prioritet.

U našem užurbanom društvu, toliko se naglašava „postizanje“ brzine da se ponekad ono što nam je najbitnije u životu izgubi u toj žurbi. Ako usporite tempo i provedete zajedno mirne trenutke, negovaćete i sadašnju i buduću vezu sa svojim detetom. Ništa vam ne sme biti važnije u tim prvim nedeljama i mesecima.

Možda ste već zapanjeni snagom emocija prema svojoj bebi. Ako niste, setite se da je ovo tek početak. Ako se bavite bebom, hranite je, držite, tešite i pomažete joj da se oseća sigurnom i voljenom, veza između vas se već stvara.

*Tako često samo očekujemo da nam se ovo dogodi, a ako nije tako, skloni smo da se pomamimo i radimo još više. Dakle, ključno za ovaj proces nije „da postizemo“, već da usporimo, utišamo se i čekamo. Radi se o poklanjanju vremena. Možda se osećate prilično povređeno jer majci je potrebno vreme da se zaleči. Ponekad je majci i detetu potrebna samo tiha toplina i da „ništa ne rade“ pre nego što nastave dalje.*

*Barbara Dejl, psihoterapeut i savetnica za roditeljstvo*

*Prva dva-tri meseca najbolje je da beba bude što je više moguće s majkom.*

*Čim joj se čula malo bolje razviju, beba može da oseti svoje obitavanje u svetu, ali u početku je ceo njen svet majka jer nju prvo vidi i upoznaje.*

*Piter Voker, pisac, instruktor joge i fizioterapeut, stručnjak za majke i bebe*

## RAZUMEVANJE BEBE

*Bebe su veoma društvena bića i potreban im je „razgovor“*

*isto koliko i držanje, hranjenje i toplina.*

*Krajevski koledž za pedijatriju i dečje zdravlje*

## Džen Parker i Džen Stimpson

Deca se rađaju spremna da komuniciraju i sporazumevaju se s odraslima, zato ne obraćajte pažnju na one koji ponavljaju dosadni stari mit kako izrazi zadovoljstva kod novorođenčeta u prvih šest nedelja zavise samo od povijanja.

Bebe nam prenose svoja osećanja i potrebe kroz pokrete, zvuke i izraze lica (vid. *Prvi „razgovori“*). Dok provodimo vreme zajedno – mazimo se, slušamo, posmatramo pokrete i reakcije naše bebe, igramo se i uživamo zajedno – tumačićemo te znake i reagovati na njih, a često nećemo ni shvatati da se taj proces dešava. Kroz ove reakcije – ponavljanje bebinih zvukova, oponašanje njenih pokreta i izraza lica, hranjenje i držanje u naručju i prepoznavanje onoga što voli i ne voli – raste poverenje između roditelja i deteta, a vaš odnos će se razviti i produbiti.

Kao što roditelji dvoje ili više dece već znaju, ne postoje dve iste bebe i svako novorođenče stiče na svet sa sopstvenom naravi i određenim osobinama i potrebama. Neke bebe su snažne, opuštene i uglavnom srećne, pa prihvataju život onako kako se odvija; neke su veoma osetljive i usplahirene pa dramatično reaguju i na naizgled nebitne događaje; većina ih je, ipak, negde između. Sve se osećaju najsigurnije kada je posvećena briga prilagođena njihovim naročitim potrebama i sklonostima.

Bebe pokazuju te potrebe i sklonosti kroz svoje ponašanje. To je njihov „jezik“. Ponekad su poruke glasne i jasne, a neki drugi put mnogo istančanije. Čak i mali pokreti rukama mogu označiti promenu u nivou bebinog nezadovoljstva, uznemirenosti ili zanimanja. Ako postanemo svesniji onoga što nam beba „govori“, uočićemo sve njene sitne nagoveštaje i bolje ćemo razumeti kako se oseća u datom trenutku: kada joj je potrebna pažnja, a kada predah.

Kakve nam uobičajene „poruke“ bebe šalju i šta nam njima „govore“?

### **ZNAK**

**Tepanje, gukanje, osmehivanje**

**Izvijanje leđa, grčenje, okretanje glave**

**Plakanje, jecanje**

### **VEROVATNO ZNAČENJE**

Ovo nije teško protumačiti. Beba govori: „Srećna sam što ovo radim i volela bih da nastavim.“ Ili: „Želim da se igram.“ (Vid. *Princip zadovoljstva*.)

Roditelji često doživljavaju ovakvo ponašanje kao odbijanje. U stvari, beba nam tako govori: „Umorna sam“, „Neugodno mi je“, „Trebam mi manje stimulacije“ ili „Potreban mi je odmor.“

„Gladna sam/uplašena/mokra/veoma umorna, ili se možda previše toga zbiva oko mene, i potrebna mi je vaša pomoć da nešto povodom toga uradim.“



## *Kako odgajiti srećnu decu*

**Zevanje, kihanje, skretanje pogleda, spuštanje pogleda, širenje prstića, stezanje pesnica, trljanje očiju, bezizrazno zurenje, sisanje u prazno**

**Izbacivanje mleka**

**Izrazi lica**

Ti istančani znaci mogu biti bebin način da saopšti: „Dosta mi je ovoga za sada“; ili: „Zbog nečeg sam napeta.“ Posle kraćeg „odmora“, možda će biti ponovo srećne da se druže. Možda im promena okruženja pomogne da se opuste – prigušivanje svetla ili buke u sobi, ili promena položaja da bi im bilo udobnije.

I ovo takođe može biti znak da je beba uznemirena. Brzim reagovanjem, možete sprečiti da ta uznemirenost preraste u dreku iz sveg glasa.

Upotrebite svoje instinkte. Mrštenje, na primer, ne znači uvek razdražljivost. Kod nekih beba, kao i kod nekih odraslih, mrštenje takođe može da označava usredsređenost.

Na praktičnom nivou, razumevanje „jezika“ vaše bebe je veoma dragoceno. Jednom kad prepoznate kako vaše dete pokazuje umor – Postaje li mrzovoljno? Zuri li u prazno? Okreće li glavu ili na druge načine pokazuje da mu je potrebno manje podsticaja? – sve ređe ćete biti ozlojeđeni zbog premora. Poznavanje znakova bebinog umora takođe će vam pomoći da ustanovite rutine smirivanja, koje će ona naučiti da povezuje sa odlaskom na spavanje (vid. *Rešenja za san*). Čim prepoznate kako vaša beba pokazuje nelagodu, postaće vam lakše da je držite, utešite i umirite.

Na dubljem nivou, reagovanje na bebine znake takođe će podstaći i sigurniji i poverljiviji odnos između vas i, što je još važnije, izgraditi vašu sigurnost kao roditelja.

*Dakle, mnogi roditelji nisu sigurni postupaju li ispravno kada se brinu za svoju bebu. Izgleda da često ne shvataju da je najbolji pristup posmatrati kako beba reaguje, čitati bebine signale i pitati se: „Šta nam sad govori?“ Beba će nam reći kada joj nešto koristi ili prija, a kada ne. Posmatranje tih istančanih promena pomaže razvijanju roditeljske sigurnosti i razumevanja.*

*Dr Džoana Hotorn, psiholog-istraživač na Univerzitetu u Kembridžu i saradnica i instruktorka u Brazelton centru u Velikoj Britaniji*

## Džen Parker i Džen Stimpson

*Mala beba može bolje da se izrazi jedva primetnim pokretima ruku nego glasom. Zato moramo da obratimo pažnju na bebin ples. Kolvin Trevarten, počasni profesor dečje psihologije i psihobiologije na Univerzitetu u Edinburgu*

Kruti i unapred propisani režimi za negu bebe, gde se ne obraća pažnja na posebnost novorođenčeta, neće biti uspešni ako, kao što se to često dešava, ne odgovaraju vašoj bebi. Roditeljska sigurnost biće potkopana ako im ne uspe ono što se predstavlja kao „pravi način“.

Ako se usmerite na ono što odgovara vašoj bebi, svi ćete više uživati. Kako se vašoj bebi sviđa da je tog trenutka držite – uspravno, vodoravno ili nešto između? Kako to vaša beba pokazuje? Voli li više da leži s glavom okrenutom na jednu ili na drugu stranu? Kako vam pokazuje da joj je udobno? Šta plaši vašu bebu? Šta je umiruje? (vid. *Plakanje*). Šta je zanima i podstiče? U kakvom je emocionalnom stanju trenutno – umorna, budna ili spremna za igru?

Na ova pitanja se ne može odgovoriti odjednom, već ih morate biti svesni dok se brinete za svoje dete, dok uživate i zajedno se zabavljate. Setite se da se povremeno zapitate: „Kakav mi signal moja beba šalje? Šta bi mogao da znači?“ Takođe uvek imajte na umu da ste za vašu bebu najveći svetski stručnjak upravo vi sami. Ako otkrijete šta je zanima i šta voli, slušate zvuke koje pravi i posmatrate njene pokrete pre nego što odgovorite, sve bolje ćete razumeti njene osobine i potrebe, pa ćete o njoj moći da se brinete konstruktivno i osećajno.

*Potrebna nam je promena u razumevanju pa se roditelji podstiču da otkriju šta najviše pomaže njihovoj bebi, tako da joj obezbede okruženje koje odgovara njenim potrebama. Tako bi mogli da pronađu način i da umire ili da zabave svoje dete. To može biti oslobađajuće.*  
*Dr Džoana Hotorn, psiholog-istraživač na Univerzitetu u Kembridžu i saradnica i instruktorka u Brazelton centru u Velikoj Britaniji*

---

### PRVI „RAZGOVORI“

*Čak i veoma male bebe umeju da „razgovaraju“. Samo im je potrebna još jedna osoba koja će na njihove izraze lica, pokrete i oglašavanje odgovarati svojim oponašanjem, primedbama i toplim zanimanjem.*

*Džon Outs, razvojni psiholog u Centru za ljudski razvoj i učenje, Otvoreni univerzitet*

## *Kako odgajiti srećnu decu*

*Bebine najvažnije igračke su vaš glas i lice.*

*Dr Džoana Hotorn, psiholog-istraživač na Univerzitetu u Kembridžu  
i saradnica i instruktorka u Brazelton centru u Velikoj Britaniji*

Bebe „razgovaraju“ s važnim ljudima u svom životu već u prvim nedeljama. Ne samo da reaguju na postupke i govor drugih već ih i aktivno traže i započinju.

Novorođenčad stiže na svet spremna za komunikaciju. Već su naučili da prepoznaju majčin glas još u materici. Samo nekoliko minuta posle rođenja, mogu da prepoznaju majčin miris i pokažu da više vole ljude nego predmete tako što se radije okreću ka glasu nego ka nekom drugom zvuku iste visine i jačine. Posle nekoliko sati, umeju da prepoznaju i majčino lice, a ubrzo umeju da oponašaju i izraze lica, jednostavne zvuke glasa i pokrete glavom.

Uverite se i sami. Ako vam beba izgleda zadovoljno, udobno i budno, pokušajte lagano da oponašate njene izraze plaženjem jezika ili otvaranjem usta, ili jednostavno razmenjujte poglede i osmehe. Pokušajte da pratite njihov ritam, dajte im vremena da odgovore i budite prijemčivi za to kako se osećaju. Bebe, kao i roditelji, ne vole baš mnogo da se igraju ako su gladne, uznemirene ili umorne, pa će vam pokazati kad im je dosta. Grčenje lica, zastakljeni pogledi i okretanje glave mogu biti znaci da su spremne za odmor.

U početku, bebe mogu da učestvuju samo u kratkim igrama licem u lice, ali s vremenom će i njihovo zanimanje porasti.

Neverovatno, ali postoje dokazi da čak i prevremeno rođene bebe mogu da uživaju u „razgovorima“ sa svojim roditeljima, razmeni tepanja nežnim, glasovnim plesom između roditelja i deteta, koje pokazuje ono što profesor Kolvin Trevarten, svetski autoritet u oblasti razvoja novorođenčadi, naziva „urođenom muzikalnošću dečje komunikacije“.

„Imamo snimke oca dok tepa svojoj dva meseca prevremeno rođenoj bebi na svojim grudima. Razvija se neka vrsta plesa u kojoj se obrazac bebinih zvučova menja, a beba zastaje i čeka da ih otac ponovi. U stvari, beba i otac vode razgovor i pričaju jednu izražajnu, emotivnu priču.“

Dokazi za osetljivost beba na prirodu i pravovremenost naših reakcija takođe nastavljaju da rastu. U jednoj studiji, devetonedeljna beba, kojoj je prikazan video-snimak majčinog veselog lica i glasa, postala je veoma nezadovoljna i zbunjena. Majčino ponašanje i izrazi bebi nisu bili zabavni zato što nisu bili usklađeni sa njenim.

Dakle, kako roditelji mogu da podstaknu „razgovore“ kod novorođenčadi? „Roditelji će to postići tako što će s ljubavlju reagovati na svoju bebu“, predlaže profesor Trevarten. „Veoma je teško biti svestan svega što se dešava, zato što je sve veoma složeno i dešava se na veoma dubokom nivou. Prema tome, uživajte,

## Džen Parker i Džen Stimpson

verujte u taj proces i nemojte sve previše da preispitujete kako se ne bi udaljili od svoje intuicije.“

*Soaki novopečeni roditelj ili baka i deka mogu otkriti nešto „ljudsko“ u ljudskoj prirodi. Odrasla osoba nagonski odgovara na dečji duh. Osim potrebe za roditeljskom fizičkom brigom i udobnošću, beba traži i ljudsko društvo.*

*Kolvin Trevarthen, počasni profesor dečje psihologije i psihobiologije na Univerzitetu u Edinburgu*

*Primaknite lice na 20–30 centimetara od svoje bebe, tako da ona može da se usredsredi, a zatim se pomerajte polako s jedne na drugu stranu i posmatrajte prati li vas beba pogledom. Posmatrajte okreće li se na vaš glas. Ovo su tako jednostavne stvari, ali duboko prijatne i dirljive. Ne mogu da vam opišem reakcije majki kada ih ohrabrimo da ovo urade. Jedna žena je briznula u plač kada se njen sin star samo pet dana okrenuo na njen glas, i rekla je: „O, poznaje me! Nisam mislila da hoće!“ Novopečeni roditelji žele da saznaju dve stvari – poznaje li ih njihova beba i voli li ih. Ovo su jednostavni načini kojima pomažemo roditeljima da uvide da jeste tako. Posle ovoga, roditelji su mnogo sigurniji u to da su voljeni i potrebni.“*

*Dr Džoana Hotorn, psiholog-istraživač na Univerzitetu u Kembridžu i saradnica i instruktorka u Brazelton centru u Velikoj Britaniji*

*Razgovaram s mojoj trećom bebom onako kako s prve dve nisam, i to samo zato što jednostavno nisam znala da tako rano mogu da odgovaraju. On sada ima deset nedelja, ali počeli smo od samog rođenja; razgovarala sam s njim, primećivala i reagovala kada mi uzvratila. Sada, ako mu isplazim jezik, on me oponaša. Veoma je zabavno. Nije to nikakva zahtevna tehnika, već jednostavno prepoznavanje da su i bebe ljudi još od prvog dana. Treba ih slušati i dati im vremena da reaguju – baš kao što biste zastali i sačekali odraslu osobu da vam u razgovoru odgovori. Takođe, ponekad treba pustiti bebu da preuzme inicijativu i načini prvi korak. Našem sinu to veoma prija, kao i nama.*

*Karin H.*