

BITI DJETETU BLIZU

Igor Longo

Igor Longo

BITI DJETETU BLIZU

- prilozi za RADIONICE DJELOTVORNOG RODITELJSTVA -
Radna bilježnica 1



Liga za borbu protiv narkomanije

Split, 2005.

Igor Longo

BITI DJETETU BLIZU

- prilozi za RADIONICE DJELOTVORNOG RODITELJSTVA -
Radna bilježnica 1

Ilustracije:

djeca DV Cvit Mediterana u Splitu i OŠ Stobreč u Stobreču
te Ivona Luetić, odgojiteljica

Naslovnica:

Kaća Svedružić

Grafički urednik:

Saša Alujević

Lektura:

mr. sc. Sanja Brbora

Recenzija:

Jagoda Tonšić - Krema, prof.
Instruktor Instituta Williama Glassera

Izdavač:

Liga za borbu protiv narkomanije, Split

Voditeljica projekta:

Silvana Nikolić Perasović, dipl.soc.

Tisak:

Mehanografija d.o.o., Stobreč

Partneri u projektu:

Osnovna škola „Stobreč“ u Stobreču i
Mehanografija d.o.o. Stobreč

Ova je knjiga nastala kao rezultat moga izučavanja teorije izbora i njezine primjene u radu s roditeljima. Posvećujem je svojem učitelju, utemeljitelju teorije izbora i realitetne terapije, Williamu Glasseru za njegov 80. rođendan.



Knjiga "Biti djetetu blizu" temeljena je na učenju američkog autora nove teorije motivacije teorije izbora (Choice Theory), Williama Glassera.

Osim teorijske podloge, u ovoj, kako kaže, "radnoj bilježnici za roditelje" autor Igor Longo postavlja niz pitanja, nudeći roditeljima mogućnost da iskreno, pošteno i bez osjećaja krivnje preispitaju koliko su zadovoljni svojim postupcima prema vlastitoj djeci. Nitko od nas ne mijenja svoje djelovanje, misli ili osjećaje ako prije toga nije shvatio da ga dosadašnji način ne vodi kamo želi stići.

Roditelji koji žele biti zadovoljniji sami sobom, svojim načinom, riječima i djelom, mogu to postići mijenjajući sebe - procjenjujući svoje postupke prema djeci i ostalim članovima obitelji i odlučujući što žele promijeniti.

Autor je na roditeljima pristupačan i razumljiv način "prošetao" kroz ključne pojmove Glasserove teorije izbora (unutrašnja vs. vanjska kontrola, tj. roditelj koji se koristi skrbnim navikama vs. roditelj koji se koristi "smrtnim" navikama izvanjske kontrole; potom želje, potrebe, odgovornost, plan kvalitetnog odnosa s djetetom), dokazujući svoje bogato, dugogodišnje iskustvo psihologa praktičara. Naime, najveći dio svoje uspješne profesionalne karijere posvetio je djeci, od predškolske dobi do kraja adolescencije.

Poticanjem samovrednovanja, najdjelotvornijeg puta ka kvalitetnijim odnosima s nama važnim ljudima (djecom), Longo nudi roditeljima mogućnost da nauče specifične vještine kvalitetnog roditeljstva: kako zatomiti naglost, kako smanjiti stres, kako izgraditi dobre odnose sa svojom djecom. Postavljajući pitanja, poučava ih kako da sami sebi razjasne svoju ulogu u obitelji i da pomognu djeci naučiti praktične načine stvaranja dobrih odnosa, osiguravajući ljubav, sigurnost, osjećaj radosti i toliko potrebnu (i zasluženu!) zabavu - zabavu u smislu učenja.

Roditelji mogu naučiti o tome što ih motivira što ih pokreće, a zatim tome mogu poučiti i svoju djecu i ostale članove obitelji. Tako mogu pružati djetetu ono što mu treba da bi ostvarilo maksimum svojih potencijala, a upravo to svi mi, roditelji, i želimo.

Knjiga je poučna i praktično primjenjiva. Citirajući Williama Glassera i druge svjetske autore, Longo navodi čitatelje (i mene osobno) na preispitivanje vozimo li automobil svoga života u pravcu kojim želimo ići - možda trebamo skrenuti lijevo ili desno?

Jagoda Tonšić-Krema

Jedan dječak iz osnovne škole napisao je kakav treba biti dobar roditelj

1. pametan
2. nježan
3. dobar
4. dobar prijatelj
5. da se ne ljuti
6. jak
7. drag
8. pristojan
9. velik
10. Kršćanin

Dugi niz godina funkcionirala sam po principu „ zadovoljiti druge - zadovoljna ja“. Na žalost, pogrešno. Trebalo mi je puno vremena da shvatim da sam zadovoljna kada zadovoljim svoje potrebe, a tada su zadovoljni i ljudi iz moje blizine. Zadovoljavanje tuđih potreba dovelo me do frustracije i pretvorilo u osobu koja svemu prigovara i nalazi mane, vječitog nezadovoljnika.

Marija, 35 godina

Zalipit ću ti
još jednu!



Roditelj pokušava utjecati na svoje dijete. No, koliko zaista može utjecati na njegovo ponašanje da bi to imalo uzročno-posljedičnu vezu?

NAŠA OČEKIVANJA OD DJETETA

Mi, dakako, smijemo kao roditelji imati očekivanja od našeg djeteta. Istraživanja su pokazala da visoka (ne previsoka!) razina očekivanja roditelja zadržava djetetovu aktivnost...

Glasser u svojim radovima napominje da naša očekivanja od djeteta mogu biti ili općenita ili vrlo specifična (određena). Evo nekoliko primjera:

OPĆENITA	VRLO ODREĐENA
Želim da moje dijete bude:	Želim da moje dijete postane:
SRETNO	USPJEŠAN GLAZBENIK
ZADOVOLJNO	SPORTAŠ KOJI DOBRO ZARADUJE
SIGURNO U SEBE	ODVJETNIK
DA VLADA SOBOM	LIJEČNIK
DA IMA DOBRE ODNOSI	BOGAT
URAVNOTEŽENO	POZNAT
ODGOVORNO	DA NASTAVI OBITELJSKI POSAO
itd.	itd.
Očekivanja roditelja od djeteta BOLJE je da budu općenita, jer najvažnije vrijednosti postavljamo na prvo mjesto.	Ovdje nam je cilj da dijete ostvari ono što mi vjerujemo da je dobro za njega. To uvjerenje "Ja-znam-što-je-za-tebe-dobro" Glasser naziva kugom za ljudske odnose. Rezultat je udaljavanje djeteta od roditelja.

O VAMA OVISI HOĆETE LI NEKE STVARI POSTAVITI DRUKĆIJE

PUNO TOGA MOŽETE VI DRUGAĆIJE!
DAKAKO - AKO TO ŽELITE!
A ŽELJET ĆETE - AKO VAM JE VAŽNO!

ŠTO JA ŽELIM

U
ŽIVOTU

Ja želim se
živjeti
dobro ženo
male kuće.
Dvoje djece
prvo muško
drugo žensko

Malu garužu
dobro auto
senzor bez
auta
ne mogu
živjeti.



Hoće li nas ono što činimo približiti ili udaljiti?

W. Glasser

ŠTO je to, koji sadržaji, aktivnosti, okolnosti pomažu djetetu u zadovoljavanju potreba? Koji sadržaji daju njegovu životu vrijednost i značenje pa mu time i mogu zadovoljiti njegove temeljne psihičke potrebe?

Koji sadržaji mu zadovoljavaju:

- Ljubav i pripadanje?
- Uvažavanje i snagu?
- Zabavu i radost?
- Slobodu izbora i odlučivanja?

IMA LI DIJETE SADRŽAJE I OSOBE KOJE MU MOGU PRIPOMOĆI U ZADOVOLJAVANJU NJEGOVIH PSIHIČKIH POTREBA?

KAKO DJETETU POKAZUJEM LJUBAV?

(dovršite donje rečenice)

Kako svojim ponašanjima, verbalnim i neverbalnim, pokazujem svome djetetu da ga volim, da skrbim o njemu, da pripadamo jedno drugom, tako da dijete može reći: "Moji me roditelji zaista vole"?

1. Moje dijete zna da ga volim kada...
2. Osjećamo uzajamnu bliskost...
3. U blizini sam djeteta...
4. Skrbim za njega...
5. Ja vjerujem njemu i ono meni...
6. Dijete mi može otkriti svoje najdublje misli...
7. Pripadanje obitelji ono doživljava...
8. Najjasnije znake moje ljubavi dijete može vidjeti...

Što spada u to ZAJEDNIŠTVO?

Uređivati, pregrađivati kuću, stan...	Jeste li Vi to činili? Činite li sada?
Popravlјati zajedno motor, bicikl...	Jeste li Vi to činili? Činite li sada?
Uređivati vrt, saditi biljke...	Jeste li Vi to činili? Činite li sada?
Odlaziti na sportske utakmice.	Jeste li Vi to činili? Činite li sada?
Zajedno ići na koncerte.	Jeste li Vi to činili? Činite li sada?
Biti zajedno na kampiranju, izletu.	Jeste li Vi to činili? Činite li sada?
Ići u ribolov.	Jeste li Vi to činili? Činite li sada?
Kuhati, pripremati jelo ili zimnicu.	Jeste li Vi to činili? Činite li sada?
Gledati filmove i komentirati ih.	Jeste li Vi to činili? Činite li sada?
Organizirati zabave za prijatelje.	Jeste li Vi to činili? Činite li sada?
Raspravljati o zajedničkim planovima.	Jeste li Vi to činili? Činite li sada?
Pomagati djetetu u onome što ne zna.	Jeste li Vi to činili? Činite li sada?
Biti uz njega kad mu je teško.	Jeste li Vi to činili? Činite li sada?
Poučavati ga nekim vještinama.	Jeste li Vi to činili? Činite li sada?
Igrati se s njim.	Jeste li Vi to činili? Činite li sada?
Koliko ste onda ZAJEDNO, koliko zajedno činite i razmišljate Vi i Vaše dijete?	

Dijeliti vrijeme, sadržaje, vrijednosti, očekivanja, raditi zajedno, jedno pored drugog
- pomaže stvaranju dobra odnosa. U dobru odnosu lakše se uzajamno prenose sve važne informacije.

JESTE LI VI, RODITELJU, UKLJUČENI U DJETETOVO OBRAZOVANJE?

Poznajete učitelja, profesora, razrednika, mentora... svoga djeteta?	da - ne
Susrećete li se, "tu i tamo", s njima?	da - ne
Prisustvujete li roditeljskim sastancima u školi?	da - ne
Sudjelujete na školskim svečanostima?	da - ne
S djetetom svakodnevno razmjenjujete informacije o školskim zadaćama?	da - ne
Pozorno čitate informacije koje dijete donese iz škole?	da - ne
Član ste neke školske komisije ili odbora?	da - ne
Sudjelujete u akcijama pomoći za školu?	da - ne
Osigurali ste djetetu mirno i udobno mjesto za učenje?	da - ne
Brinete o stanju djetetova školskog pribora?	da - ne
Pravodobno vodite računa o kupnji potrebnog pribora?	da - ne
Pomažete u školi pri organizaciji sportskih susreta, ljetovanja ili zimovanja?	da - ne
Susrećete se s roditeljima prijatelja Vašeg djeteta?	da - ne
Posjećujete web stranice škole? Znae za web stranice škole?	da - ne
Kontaktirate školu katkad telefonom?	da - ne
Proučavate literaturu o roditeljstvu i odgoju djece?	da - ne
Uključeni ste u neke oblike treninga za roditelje, seminare, radionice?	da - ne
Imate doživljaj kako ste dobro uključeni u djetetovo školovanje?	da - ne
Vaše dijete ima kvalitetno računalo?	da - ne
Za školu radite još neke stvari?	da - ne
Vodite li dijete u školu kad je loše vrijeme?	da - ne
Misli li drugi roditelj da ste dobro uključeni?	da - ne
Mislite li da je dijete zadovoljno Vašom uključenošću u njegovo školovanje?	da - ne

Gornji je upitnik ponajprije namijenjen roditeljima djece u osnovnoj i srednjoj školi. Uz manje izmjene, možete ga primijeniti i na dijete koje nastavlja školovanje nakon toga.

RODITELJ "IZVANJSKI KONTROLOR"



RODITELJ KOJI
PRIGOVARA

1 2 3 4 5

zaokružite jedan broj
koji pokazuje
koliko se Vi koristite
takvim ponašanjem



Što čini roditelj koji prigovara?

Što govori?

Kako razmišlja?

Kako se osjeća?

Kako mu/joj radi tijelo?

„Ti si kriv što sam ovo pogriješila! Kako si mi to mogao učiniti?! A što sam ja sve za tebe radila!”



DIJETE RODITELJA KOJI
PRIGOVARA

1 2 3 4 5

zaokružite jedan broj
koji pokazuje
koliko se dijete
dobro osjeća



Što čini dijete roditelja koji prigovara?

Što govori? Sebi ili roditelju? Glasno ili "u sebi"?

Kako razmišlja?

Kako se osjeća?

Kako mu/joj radi tijelo?

„Pa uvijek sam ja kriv... uvijek sam ja dežurni krivac; nije važno što drugi ne rade svoj posao, samo se vidi jesam li ja sve učinio... puna mi je kapa svega... osjećam se jadno... ma kad će sve ovo završit i kad ću izać iz ove kuće...”

RODITELJ "IZVANJSKI KONTROLOR"



RODITELJ KOJI
POTKUPLJUJE

1 2 3 4 5

zaokružite jedan broj
koji pokazuje
koliko se Vi koristite
takvim ponašanjem



Što čini roditelj koji potkupljuje?

Što govori?

Kako razmišlja?

Kako se osjeća?

Kako mu/joj radi tijelo?

„'Ajde, dušo... učini to svojoj mami... pođi na te repeticije... ma mogu te ja autom tamo odbacit'... pa pričekat ću te ja, nije to meni teško, moraš završit' ovaj razred... ma dobra je ta profesorica, 'ajde... evo... ma kupit ćemo taj motor... sredit ću ja tatu... samo se ti na mene osloni... a, sine?"

RODITELJ KOJI KORISTI SKRBNNE NAVIKE



**RODITELJ KOJI SE
KORISTI SKRBNIM NAVIKAMA:**
Slušanje, podupiranje, ohrabivanje
poštovanje, vjerovanje, prihvaćanje i
pregovaranje oko onog oko
čega se ne slažu



1 2 3 4 5

zaokružite jedan broj
koji pokazuje
koliko se Vi koristite
takvim ponašanjem

Što čini roditelj koji se koristi skrbnim navikama?

Što govori?

Kako razmišlja?

Kako se osjeća?

Kako mu/joj radi tijelo?

„U mojoj obitelji je baš kako treba... mi čujemo jedni druge... znam da ja svojoj djeci značim... a i oni znače meni... ma učinit ću što god znam i mogu za svoje dijete... ako treba uključit' ću se bilo gdje... ako treba, nije mi teško nešto promijenit' u svojim stavovima i ponašanju... stalo mi je da svima bude dobro...”



DIJETE RODITELJA KOJI
SE KORISTI
SKRBNIM NAVIKAMA

1 2 3 4 5

zaokružite jedan broj
koji pokazuje
koliko se dijete
dobro osjeća



Što čini dijete roditelja koji se koristi skrbnim navikama?

Što govori? Sebi ili roditelju? Glasno ili "u sebi"?

Kako razmišlja?

Kako se osjeća?

Kako mu/joj radi tijelo?

„Sigurna sam da me moji vole... da im je stalo da meni bude dobro... ja im vjerujem... a oni vjeruju meni... svi se trudimo da stvari budu OK... osjećam se izvrsno... „

POČETNA UVJERENJA

o mogućnosti upravljanja drugim osobama

Svaka osoba odgovorna je za izbore svojih ponašanja. Druge osobe mogu pokušavati utjecati na nas da promijenimo svoje ponašanje, a i ja mogu (istovremeno ili naknadno) pokušavati promijeniti njihovo ponašanje. Ni jedna ni druga strana neće uspjeti u tim pokušajima, jer smo krenuli od pogrešnog uvjerenja izvanjske motivacije da možemo utjecati na druge u mjeri da možemo postići da oni čine točno ono što mi želimo da oni čine.

Jedine osobe nad kojima imamo nedvojbenu utjecaj jesmo mi sami. Mi možemo mijenjati svoje ponašanje. Svatko od nas, ako to zaista želi, može ostvariti promjene u svom ponašanju. Svatko od nas bira svoja ponašanja; bira što će i kako činiti, kako razmišljati i kako osjećati. Nitko ne može birati umjesto nas, koliko god to snažno želio i nastojao i tko god to bio.

Svoja ponašanja biramo na temelju onog što nam je važno i vrijedno. Koje ćemo ponašanje izabrati u nekom trenu, odlučit će slike koje imamo u svojoj glavi o tome što želimo i što trebamo, naše želje i naše potrebe. Na ponašanje nas ne mogu potaknuti tuđe slike, ako one nisu i naše.

W. Glasser, autor teorije izbora, smatra kako se radi o jednom te istom (pogrešnom) uvjerenju: mi možemo upravljati ponašanjima drugih ljudi, a drugi mogu upravljati našim ponašanjima.

Sposobnost ljudskog bića da odgovara na vanjske podražaje (da „reagira“) njegova reaktibilnost tumači se na način kemijskih i/ili fizičkih procesa, i tako se simplificira složenost kreativnog čovjekova sustava.

Sretna djetelji; što se tu radi?

U sretnoj djetelji svi se slažu,
jedan drugome nikad ne lažu.
Za igračke nema rata,
i sestra voli brata.

Tata s mamom kuha,
iz kuhinje već miriši juha.

Baka postavlja stol,
djed donosi sol.

Za stolom se prvo treba pomolit,
za svu hranu zahvalit.

Sretno djetelj tako živi
nijedan dan nije sivi.

KOJIM SE PONAŠANJIMA KORISTIM U ODNOSU

Razmislite o vlastitim ponašanjima koja izabirete u odnosu s vama značajnim osobama. Neka vas od tih ponašanja zbližavaju, približavate se jedni drugima, povezujete se, a neka (od tih ponašanja) vas udaljavaju, ruše odnos, povezanost se gasi...

Navedite ponašanja koja vas približavaju i ona koja vas razdvajaju.

Evo što je odgovorila jedna skupina roditelja:

PRIBLIŽAVA NAS	RAZDVAJA NAS
Slušanje	Kritiziranje
Zajednička druženja	Žaljenje
Kada znamo "premučati", prešutjeti	Vrijedanje
Razgovor	Prevelika kontrola drugoga
Razumijevanje	Neuvažavanje
Uvažavanje, poštovanje	Nepodržavanje
Pohvala	Nerazumijevanje
Pokazivanje emocija	Razilaženje
Pripadanje	Kažnjavanje
Kad jedemo što tko hoće	Laganje
Druženje	Prijetnje
Zabava	Potkupljivanje
Dogovaranje, pregovaranje	Okrivljavanje
Povjerenje, vjerovanje	Neiskrenost
Ispuhujemo se	Nepoštivanje
Grljenje, tepanje, maženje	Vikanje
Zajednički poslovi	Omalovažavanje
Bezuvjetno prihvaćanje	Naređivanje
Odlaganje na izlete	Ignoriranje
Maženje i pričanje	Ljutnja
Aktivno gledanje TV	Šutnja
Toplina u razgovoru	Svađanje
Igranje	Provjeravanje
Tolerancija, strpljivost	Kratko zajedničko vrijeme
Pjevanje	Previše vremena na poslu

RAZVOJ MOG ODNOSA S DJETETOM I DRUGIM RODITELJEM

MOJ ODNOS S DJETETOM	TIJEKOM VREMENA	MOJ ODNOS S DRUGIM RODITELJEM
Kakav smo odnos imali prije?		Kakav smo odnos imali prije?
Gdje smo sada s odnosom?		Gdje smo sada s odnosom?
Gdje želim biti s odnosom za mjesec dana?		Gdje želim biti s odnosom za mjesec dana?
Kakav odnos želim trajnije izgraditi?		Kakav odnos želim trajnije izgraditi?

Imate li jasnu viziju odnosa kakva želite?


Izdavač:
Liga za borbu protiv narkomanije
Split
Bana Jelačića 4.



Liga za borbu protiv narkomanije

Tel. 021 / 314 - 412
Fax. 021 / 346 - 966
e- mail: liga-prev@st.t-com.hr
www.ligapron.hr

Split, 2005.

 Nacionalna
zaklada za
razvoj
civilnoga
društva

Izdavanje priručnika rezultat je aktivnosti u projektu KORAK ZAJEDNO ZA BOLJE SUTRA koji podupire Nacionalna zaklada za razvoj civilnog društva. Nositelj je projekta Liga za borbu protiv narkomanije iz Splita, a partneri u provedbi Osnovna škola „Stobreč“ i Mehanografija d.o.o. za izdavačku djelatnost i trgovinu iz Stobreča.