

Federica Benassi
Roditelji i adolescenti

Naslov izvornika:

Federica Benassi, *Genitori e adolescenti. Il manuale del pronto soccorso*

Paoline Editorial Books

© 2019 Figlie di San Paolo

Via Francesco Albani, 21 – 20149 Milano

www.paoline.it • www.paolinestore.it

edlibri.mi@paoline.it

© 2023 by SALESIANA d. o. o.

Omiška 8, Zagreb

salesiana@salesiana.hr

www.salesiana.hr

Za nakladnika: Mihovil Kurkut

Urednik: Matija Janeš

Prijevod: Lara Žiković

Lektura: Ana-Maria Matošević

Oblikovanje naslovnice: Hrvoje Orlović

Prijelom: Salesiana d. o. o.

Tisak: Kerschoffset d. o. o., Zagreb

ISBN 978-953-205-260-2

Federica Benassi

Roditelji i adolescenti

Praktični savjeti majkama i ponekom ocu

sal.
esi
ana

Zagreb, 2023.

*Ovo djelo s mnogo ljubavi posvećujem
svome suprugu Albertu,
koji me podržava (i trpi) dugi niz godina,
i našoj djeci Riccardu i Matilde,
koji su oduvijek (čak i u preživljavanju adolescencije)
ono najljepše što imamo.*

Predgovor

Federica Benassi, autorica ove dragocjene knjige, *Roditelji i adolescenti. Praktični savjeti majkama i ponekom ocu*, izjavljuje da na noćnom ormariću drži klasik američke psihopedagogije: *Škola roditeljske djelotvornosti* autora Thomasa Gordona. Savjetujem roditeljima (ne samo) adolescenata da učine isto jer Gordonovu knjigu, naizgled jednostavnu i prikladnu za opušteno noćno čitanje, zapravo treba nastaviti čitati iz dana u dan, a sadržaj dozirati na kapaljku.

Slično vrijedi i za rad Federice Benassi: stilski odabir doista je u službi neposrednoga prenošenja poruke. Autorica na papir prenosi brz jezik videa i brojnih intervjuja koje je posljednjih godina vodila i koristi se slikovitim jezikom koji nam omogućuju da zavirimo u kontekst u kojima su riječi izgovorene. Iz navedenih razloga, njezin svezak, zajedno s Gordonovim, zaslužuje počasno mjesto na noćnom ormariću. Ne samo za roditelje djece

adolescentske dobi, već i za sve one koji su osjetljivi na trenutačne promjene u odgojnom iskustvu, teško ih razumiju i ne snalaze se.

Brz jezik po kojem se autorica odlikuje jedno je od obilježja vremena u kojemu živimo. On poništava mrtvi hod, utapa dosadu koja se javlja unutar protoka iskustava, sprječava svako moguće razmišljanje. Međutim, usađuje sjeme sumnje u fragmente svakodnevnog života i tako ih odmiče od tijeka automatizama. Knjiga se može pročitati u jednome dahu, od prve do posljednje stranice. No, ako to želite, korisno je uzeti ju u ruke još jednom, produbiti čitanje te, prije svega, razmisliti o pročitanom. Zapravo, njezin jezik obuhvaća naracije i afirmacije, ne propušta ostaviti poneko otvoreno pitanje, poništiti tvrdnje zdravog razuma ili zauzeti već utvrđena stajališta.

Čitajući knjigu, otkrivamo, primjerice, da su majke danas manje empatične od ostalih osoba koje ulaze u život djeteta. Zanimljivo je to gledište za koje očeви često tvrde da ga dijele. Međutim, što se krije iza toga prividnog nedostatka empatije ako ne prisila da se preuzme teret svakodnevnog života ostavljajući drugima prostor za odabrane i privilegirane odnose? Usamljenost i društvena izdvojenost bolesti su našeg vremena, a poteškoće u aktualiziranju afričke poslovice koja kaže: »Da biste odgojili dijete, potrebno vam je cijelo selo« nisu se javljale nikad kao danas. To su zaista istinite riječi koje se, međutim, sukobljavaju s nestankom spomenutog sela. A s druge strane, čini se da je globalno selo u koje smo bačeni izgubilo duh zajednice.

Stoga, govoriti o grupama u ovom povijesnom trenutku ima negativne konotacije. Riječi koje se javljaju su 'stado' i 'nasilništvo', a svjedoče o tome da je društveni život koji nas čeka povezaniji s džunglom, čak i s onom velegradskom, nego s 'društvenim ugovorom'. Bilo bi dovoljno vratiti se nekoliko desetljeća unatrag i pročitati druge riječi kao što su predanost, inkluzija, solidarnost, zajednica, osporavanje, sukob. Te riječi danas djeluju kao utopijske i nerealne, prepuštene same sebi, pa čak i istrošene i licemjerne.

Naše vrijeme nalazi se na raskrižju između narcizma i otpornosti. Između odvajanja onih koji ne vide ništa osim vlastite slike u kojoj se izgube do te mjere da se više ne mogu ni odraziti u ogledalu i onih koji se teško, ali plodno otvaraju, koji hodaju zaobilazeći preprjeka na koje nailaze. Zapitajmo se: je li ribar koji se spominje u tekstu na stranicama posvećenima temi strpljenja doista nesretan? »Dva puta napao ga je majmun, jednom zmija, udario ga je grom i uza sve to napao ga je i morski pas koji ga je ugrizao za desnu nogu. I to pred očima njegove supruge i četvero djece«, pripovijeda Federica Benassi. Pozitivno razmišljanje uči nas da bi ribar, suočen s toliko preprjeka, trauma i poteškoća, ograničavajući se na bijeg ili na traženje zaštite od drugih, imao vrlo malo mogućnosti u tome i uspjeti.

Potrebno je udaljiti se od sigurne luke i suočiti se s valovima olujnog mora prije nego što nas oluja iznenadi u tišini kućne i pripitomljene samoće. Nema dijaloga bez otvaranja svijetu i izloženosti rizicima koje svaki život

sa sobom nosi. Nema dijaloga između roditelja i djece u skućenom prostoru doma u kojem je dijete odrastalo, bilo voljeno i odgajano.

prof. MAURIZIO FABBRI

Redoviti profesor Opće i socijalne pedagogije
te Refleksivnosti i pedagoške deontologije
na Sveučilištu Alma Mater Studiorum u Bologni

Uvod

Želja da napišem ovu knjigu rodila se ruku pod ruku s razvojem moga puta na području komunikacija.

U svojim svakodnevnim aktivnostima obično komuniciram moćnim sredstvima koja su nam dostupna zahvaljujući tehnologiji. Objavljujem videozapise na internetu (moj blog) i na društvenim mrežama (Facebook, YouTube, Instagram). Rekla bih da se doslovno 'izlažem' jer zahvaljujući internetu ulazim u domove brojnih majki i očeva i nastojim s njima na jednostavan način razgovarati, poticati ih na razmišljanje i pružiti im male 'probavljive i odmah upotrebljive' prijedloge. Bez propovijedanja, ništa tehnički komplicirano, sve vođeno željom za jednostavnošću.

Međutim, moj komunikacijski život nije ograničen samo na ekrane. Vrlo često 'izađem iz piksela' kako bih ušla u škole, institute, konferencije i tečajeve u učionicama da ostvarim stvarniji i neposredniji kontakt s roditeljima.

Želja za pisanjem knjige, koja bi obuhvaćala sadržaje videa koje dugo objavljujem na društvenim mrežama, možda je jednostavno nastala kao potreba. Potreba da se dopre do još većeg broja ljudi, da ovi mali i korisni savjeti dospiju i do onih koji više vole šuškanje papira i onih koji ne mogu prisustvovati mojim događajima. Knjiga je dovršetak moje želje za komuniciranjem jer se najzad može pročitati, a ne samo gledati i slušati, najvažnija poruka koju želim poslati roditeljima: dobra komunikacija malen je ali moćan alat za suživot u sretnoj obitelji.

Tako uzevši, čini se da je svrha svega obiteljski spokoj kao krajnji cilj. Ustvari, dobro znamo da zdravo obiteljsko okruženje nije ništa drugo nego ključno sredstvo za dobar rast djece. Ono je most koji veže dijete i odraslog čovjeka u kojeg će se jednog dana razviti, koji će biti roditelj i prenositi vrijednosti i duh u kojem je i sam odrastao. Kakvu veliku odgovornost imamo mi roditelji! Budućnost generacija koje dolaze mogla bi ovisiti o nama i o načinu na koji se suočavamo s izazovima. Dakle, unaprjeđenje naših komunikacijskih vještina može pomoći u unaprjeđenju svijeta. To mi se čini prilično motivirajućom misijom za roditelje.

Krenimo od ključne točke: odgoj djeteta prekrasna je odgovornost. Naravno, to nije lako i ne postoje škole koje vas tome uče. Moglo bi se reći da je to kao da živimo dva života – svoj i djetetov. Dakako, to je prekrasno putovanje u nepoznate zemlje u kojima ćemo zajedno rasti, smijati se i plakati, padati i ustajati. Putovanje tijekom kojega ćemo vidjeti prekrasne krajolike i u kojemu ćemo

se ponekad morati suočiti s malom ili velikom olujom. Latinisti su govorili *Per aspera ad astra*, odnosno, teški putevi vode nečemu velikom.

Oba glumca, roditelji i djeca, do sada su uloge ove priče koja se ponavlja od davnina igrali manje-više dobro. Nekad s velikim uspjehom, nekad s velikim naporom. Ali, pitat ćete se, ako je dosad uspijevalo, zašto ne bi i dalje?

Moj jednostavan odgovor glasi: zato što se kemija promijenila. U kemiji, kao i u mnogim zakonima svemira, promjena jednog čimbenika, odnosno jedne sastavnice, uvijek dovodi do kakvih posljedica. One ne moraju biti nužno negativne ili pozitivne. Jednostavno, nešto se mijenja. Današnji je svijet, nesumnjivo, doživio brojne i brze promjene zbog čega nije bilo dovoljno vremena za postupnu prilagodbu.

Razmislite o tome kakva je obitelj bila u društvenom sustavu do prije samo nekoliko desetljeća, a kakva je danas. Razmislite o načinu komunikacije vaših djedova i baka ili o načinu komunikacije vaše djece. Samo koja godina dijeli te dvije generacije. Govoreći o povijesti čovječanstva, to je ništa, bljesak vremena. S druge strane, postoje goleme razlike koje su itekako vidljive pred našim očima. Da budem jasna, djeca se nisu promijenila, rađaju se kao nevine materije. Oni koji su se promijenili su roditelji i vremena, kao i oblici odnosa koji prožimaju različite vidove našega društva.

Roditelji, koji su sve zaposleniji i imaju sve manje raspoloživog vremena, žive u radikalno promijenjenom okružju i ne znaju koji komunikacijski i odgojni stil usvojiti. Autoritarni stil, tipičan za razdoblje prije 1960-ih,

gdje roditelj zapovijeda, a dijete sluša, zamjenjuje se povjerljivijim pristupom. Nedostatak dijaloga i slobode izražavanja svojstveno za prvi slučaj ostavlja prostora brojnijim sukobima koji se ponekad mogu pojaviti u drugom slučaju. Otvoreniji odnosi, veće povjerenje između roditelja i djece te izostanak strahopoštovanja djece prema roditeljima zapravo su uklonili prepreke i ograničenja koja su često onemogućavala dobru komunikaciju. No bez prepreka i ograničenja, djeca ponekad prelaze prirodne granice svoga položaja.

Posljedica navedenoga jest da je roditelj danas vrlo često zbunjen, nesiguran oko toga kako se ponašati i što je najbolje učiniti. Ne uspijeva protumačiti i kodirati poruke koje mu pristižu. Ponekad prelazi s autoritarnih stavova na potragu za suradnjom, a na koncu se prepušta klasičnoj izjavi: »Djecu je dovoljno voljeti, a ostalo dolazi samo od sebe.« U tom procesu pokušaja majke i očevi umjesto oslanjanja na stručnjake odlaze tražiti savjet od baka i djedova. Stoga predlažu svojoj djeci situacije otprije pedeset godina i slične onima koje su i sami doživljavali dok su bili mali. Pritom zaboravljaju koliko su te situacije već tada smatrali nepodnošljivima. Ponekad, kako bi se spriječile beskrajne rasprave, umjesto da se poboljša prava komunikacija, nastoji se igrati na kartu pregovaranja. Pregovara se kao i u poslu: nudim ti nešto u zamjenu za nešto drugo.

Sve se još više zakomplicira dolaskom adolescencije. Mnogi adolescenti prestaju komunicirati u obitelji, ali nastavljaju komunicirati s vanjskim svijetom, u kojem prilike i komunikacijski alati danas zasigurno ne nedo-

staju. Nažalost, ne postoji samo dobra i kvalitetna komunikacija nego je, kao i uvijek, prisutna i druga strana medalje. Istina je da 'zlo' vani veoma dobro komunicira, a to je dodatan razlog zašto je važno da obiteljska komunikacija postane učinkovitija i moćnija.

Obitelj je najmanji i najvažniji oblik ljudskog društva, ona je korijen koji podupire cijeli sustav. Botaničari dobro znaju da je vidljivi dio stabala, onaj nadzemni, ogledalo njihova korijenskog sustava. Kada je korijenje zdravo i dobro usidreno u plodno tlo, grane i lišće također će biti zdravi i bujni.

To korijenje (koje simbolizira obitelj) treba čuvati, njegovati te, ako nešto ne djeluje, potrebno je uložiti vrijeme i energiju da se to promijeni i poboljša. Vrijeme i promjena dva su faktora na kojima vrijedi poraditi. Svi roditelji posjeduju potencijal za promjenu. Čak i ako ona zahtijeva velik trud, trebaju prihvatiti izazov, riskirati i naučiti kako u tome biti učinkoviti. Također, važno je da majka i otac prije svega nauče dobro međusobno komunicirati, čak i kada polaze od različitih mišljenja. Rezultat će zatim biti iznenađujući i zadovoljavajući.

Moja se priča ne razlikuje znatno od priče mnogih drugih roditelja. Nisam izvanzemaljac koji je potpuno siguran u sve i točno zna što treba učiniti. Tko je takav? Za kojeg se roditelja može reći da je spreman biti roditelj? I ja sam se, kao i većina vas, našla suočena s mnogim nedoumicama i mnogo novih situacija. Moram priznati da su mi moja aktivnost savjetovanja i strast za komunikacijom zaista pomogle riješiti mnoge od tih problema tijekom praćenja svoje djece na teškom putu odrastanja.

Jednog sam dana, potaknuta brojnim zahtjevima roditelja koji su me pratili na internetu i na raznim događajima, sama sebi rekla da se ta iskustva ne smiju izgubiti, već trebaju postati alati kojima će se moći koristiti bilo tko, svi roditelji, sve majke i očevi. Morala sam ove male savjete učiniti dostupnima što većem broju ljudi jer sam shvatila da poboljšanje komunikacije može riješiti probleme koji su na prvi pogled bili složeni te može stvoriti most između dva svijeta, roditeljevog i djetetovog.

Ova knjiga rezultat je te odluke. Nije riječ o psihološkom traktatu, već o skupu savjeta i prijedloga, ponekad začinjjenih s malo humora, skupu poticaja na razmišljanje koje je potrebno shvatiti i ispitati. Čitajući, možda ćete otkriti kako se s nekom situacijom suočiti na drukčiji način, kako sagledati stvari s druge točke gledišta ili ćete pak otkriti da mnoge stvari već radite dobro. Ono što imate u ruci jest knjiga koju je potrebno držati na noćnom ormariću, pročitati u jednom dahu, a onda joj se vraćati u malim dozama postavljajući pitanja, promišljajući i primjenjujući male savjete u svakodnevnom životu.

Ne želim vas ničemu naučiti, samo vas želim natjerati na razmišljanje i rasuđivanje, testirati vas. Želja mi je da ove stranice budu poticaj i, ako čitajući ih budete u mogućnosti promijeniti se i živjeti mirnijim obiteljskim životom, moj će cilj biti ostvaren.

Preostaje mi samo poželjeti vam ugodno čitanje.

Nešto o meni

DAVATI I PRIMATI

Iako sam svjesna da sam tijekom studija u Italiji i inozemstvu, iz brojnih knjiga koje sam pročitala, konferencija koje sam vodila (kako u njihovoj pripremi tako i u kasnijim susretima i razgovorima sa sudionicima) puno naučila, moji najbolji učitelji, moji mentori prije svega ste vi. Da, to ste vi roditelji, vi učitelji, vi odgojitelji, vi adolescenti. Jer ljudi koje susrećem tijekom aktivnosti savjetovanja uvijek ostave važan trag u meni. U dobru i zlu. U trenutcima kada mi naviru suze na oči i onda kada bih se najradije naljutila na roditelje. Ali uvijek od svake osobe nešto dobijem i to nešto učinim svojim. To je predivno jer na taj način i ja stalno rastem kao majka i kao profesionalac.

Stoga vam zahvaljujem. Hvala od srca. Navikli smo riječ 'hvala' upotrebljavati iz pristojnost. Netko ti učini uslugu i ti mu kažeš 'hvala', a on ti odgovori 'molim'. Nismo navikli na zahvalnost, nego sve uzimamo zdravo

za gotovo. Međutim, ova moja iskrena zahvala ide svim onim roditeljima, adolescentima, školama koji su mi se obratili za pomoć i savjet. To mi je zapravo dalo priliku upoznati mnoge ljude i susresti se s mnogim situacijama. I od svih sam ponešto usvojila. Stoga s vama želim podijeliti tri stvari koje sam naučila slušajući priče koje su roditelji podijelili sa mnom.

Prva. Ponekad se situacije riješe same od sebe. Mi roditelji često gubimo puno vremena postavljajući si potpuno beskorisna pitanja. Pogrešna pitanja zbog straha od najgorega poput: »Ako moje dijete to ne učini na ovaj način, tko zna što će se dogoditi.« No kada taj važan dan stigne, djeca uspijevaju upravljati problemom poput velikih profesionalaca. Uspijevaju sve odraditi samostalno. Pouka priče: imajmo više vjere u svoju djecu.

Druga. Postoji pravilo 80/20. Da, razumijem, kada smo sasvim u kaosu, sve nam je crno. Međutim, ako dublje analiziramo problem, ako ga bolje sagledamo, vidjet ćemo da negativnosti čine samo 20 %. Međutim, problem je što se mi često usmjerimo samo na tih 20 %. Primjerice, ako dijete u školi ima visok prosjek, recimo, sve četvorke, i odjednom dobije trojku ili dvojku, zašto to mora biti tragedija? »Evo, on više ne uči, napustit će školu...« Fokus je odmah na negativnom i osjećamo se loše. Pouka: ništa se nije dogodilo, sagledajmo preostalih 80 %!

Treća. Mi roditelji često se preispitujemo. Ako stvari s jedne strane idu jako dobro, s druge postoji rizik za po-

goršanjem. »Tko zna gdje sam pogriješio...« »Možda sam trebala biti stroža...« »Možda sam trebao biti mekši...« »Možda sam trebao postaviti više pravila dok je još bio mali...« Koliko si beskorisnih pitanja postavljamo. Istina je, kao što uvijek kažem, da ne postoje savršeni roditelji. Međutim, mi smo (gotovo uvijek) savršeni roditelji za svoju djecu. To je vrlo važno znati. Biti roditelj povlašten je posao, a naša djeca nas vole jer smo baš mi njihovi roditelji.

Zaključak

Situacije se često rješavaju same od sebe. Prestanite na sve gledati negativno.

Čak i ako griješimo, mi jesmo i uvijek ćemo biti roditelji naše djece, uz sve naše vrline i ograničenja.

Hvala vam što ste mi to i vi potvrdili, dragi moji. I hvala vam jer vjerujem da ću idućih barem dvadeset ili trideset godina zajedno s vama nastaviti učiti štošta novo.

ZAŠTO SNIMAM VIDEA

»Zašto snimaš videa, Federica?«

To je pitanje koje mi ljudi često postavljaju, čak i oni koji me poznaju već dugi niz godina. Zašto snimam videa? Videozapisi mi omogućuju komunikaciju, približavaju me roditeljima i obiteljima. Snimam videa kako bih im prenijela nešto korisno. Da podijelim svoja iskustva, svoja znanja.

U obradi određenih tema ponekad se koristim ironijom jer sam uvjeren da će na taj način moja poruka stići brže i učinkovitije. Gledanje na složenu situaciju s osmijehom često nam omogućuje lakše pronalaženje rješenja, zar ne?

Snimam videa kako bih iskušala samu sebe. Volim izazove i ne mogu samo mirno sjediti.

Snimam ih uz sav zamor, a i sarkastične komentare poput: »Mogla si ostati kod kuće i praviti torteline!« Tome se pridodaju i kritike: »Imaš pedeset godina i snimaš videa!« Ta me izjava, priznajem, malo smeta. Volim razmišljati da s pedeset godina, prešavši polovicu svoga života, mogu nešto ostaviti iza sebe.

Koji je moj cilj? Volim davati i volim primati, jer doista puno primam. Čak i iz jednog malog komentara mogu puno dobiti. Sviđa mi se i pruža mi zadovoljstvo onda kada pomislim da se neka majka noću budi puna sumnji i nedoumica i, slušajući moje riječi, koje su možda izgovorene s osmijehom, uspijeva poboljšati odnos sa sinom. Na taj način moj video ima smisla.

Presretna sam što snimam videa, to me usređuje.

»Zašto snimaš videa?« Radim to jer mi to omogućava da puno učim. Znam da zvuči čudno, ali zbilja dobivam puno. Nazovimo to razmjenom. Postoji davanje, ali i primanje.

Evo, to su razlozi zbog kojih snimam videa.

PRVI DIO

POBUNJENI RODITELJI

*Nisu krv i meso ono što nas čini
roditeljima i djecom, već srce.*

(Friedrich Schiller)

1.

Pogled između prošlosti i budućnosti

Želim podijeliti s vama, dragi roditelji, neka razmišljajna koja sam razvila na temelju brojnih razgovora koje sam vodila s obiteljima u sklopu aktivnosti savjetovanja. Obitelji mi u ovom razdoblju djeluju izrazito umorno, uplašeno i nesigurno. Susrećem roditelje koje je odgojna uloga iscrpila, koji imaju brojne sumnje i nesigurnosti, a ponekad su i ogorčeni.

U sebi razmišljam o tome koliko se obitelj promijenila. Donedavno je prevladavala 'patrijarhalna' obitelj. To je bila obitelj u kojoj su dominirala pravila. Otac je zapovijedao, i njegova je uloga bila precizna, jasna, definirana. Zapovijedao je i ženi i djeci. U nekim slučajevima komunikacija nije ni postojala. Privrženost je često bila minimalna ili neizražena. Koncept obitelji u prošlosti bio je takav. Zatim smo prešli na 'prijateljske roditelje'. Sjećate li se izjava poput: »Moja kći i ja bliske smo prijateljice«, »Sin i ja razgovaramo o svemu«? Molim vas, kako da ne! Upoznala sam brojne majke koje su kopije svojih kćeri.

Odijevaju se isto kao i one. Ponekad su kćeri zrelije, a nerijetko im majke povjeravaju i svoje probleme.

Zatim su se stvari ponovo promijenile. Stiglo je doba 'brižnih roditelja' u kojemu se posebice promijenila uloga oca. Od njihove najranije dobi otac se s djecom igra, vozi ih biciklom, prati ih u školu, vodi računa o domaćoj zadaći i školskim sastancima, vrlo je prisutan i vrlo pažljiv. U patrijarhalnoj obitelji otac djeci nikada ne bi promijenio tetra pelene (tako su se zvali komadi tkanine koji su se upotrebljavali u te svrhe), ali danas ih mijenja (gotovo) bez oklijevanja.

Nadalje, unatoč svemu, danas često susrećem prilično zbunjene roditelje. Stoga sam pomislila da bi vam nekoliko malobrojnih, ali učinkovitih pravila moglo biti od koristi. Postoje četiri zlatna pravila u kojima se povezuju prošlost i sadašnjost. Recimo da je to kompromis za koji vjerujem da može biti uspješan.

Prvo. Pravilo iz prošlosti: dosljednost. Uvjerenja sam da roditelji moraju biti dosljedni. Djeca ne žele savršene roditelje (takvi ionako ne postoje), ali dosljedne svako da. Recimo da vam se kći ili sin vrate kući u tri sata ujutro. Ako vam je takvo ponašanje jednom prihvatljivo, a drugi put nije, njima će to biti veoma zbunjujuće. Štoviše, mogu to i iskorištavati i tako će se izlazak do tri oduljiti do četiri, a zatim i do pet sati. Dakle, pravila se moraju poštivati. Ako roditelj nije dosljedan, ne treba očekivati ni dosljednost svoje djece. Ako kažete jedno, a onda radite sasvim drugo, takvo ponašanje nije u redu, ne djeluje.

Drugo. Pravilo iz prošlosti: lijepo ponašanje. Pozdravljati druge u današnje se vrijeme može činiti otrcanim. Svi su zadubljeni u svoje mobitele. Kada prolazite pored nekoga, on ni ne podigne glavu, nitko vas više ne primjećuje. Pozdrav više ne postoji. Reći nekome 'dobro jutro' na vedar i brižljiv način, nije li to prekrasno? Srdačno uputiti pitanje »Kako si?« ili obazrivo upitati »Kako ide?«. Ili čak kad bismo svi zajedno sjeli s isključenim mobitelima. Majke i očevi, i vaši mobiteli moraju biti isključeni. Ne postoje hitni slučajevi.

Treće. Pravilo za budućnost: ne kritizirajte. Iako je trenutna društvena kriza puna nesigurnosti, nemojte predviđati sivu budućnost svom djetetu. Nemojte ponavljati fraze poput: »Što nas je to snašlo!« ili »U prošlosti je sve bilo bolje. Danas nema posla, a škole su sve lošije.« Bez jasne perspektive i nade, vaša djeca ne će biti motivirana i predana školi i učenju, ne će imati vjeru u društvo niti pokušati ostvariti promjenu!

Četvrto. Pravilo za budućnost: ujedinite autoritet i brižljivost. Povežimo autoritet koji su predlagale obitelji iz prošlosti i brižljivost današnjih obitelji. Važno je imati precizne ideje i uvijek ih puni razumijevanja i brige provoditi u djelo.

Zaključak

Često pitam roditelje: »Postoje li u vašoj kući pravila? Možda malobrojna, ali jasna?« Zatim im kažem da se

pravila moraju poštovati. 'Ne' mora biti 'ne' kao što 'da' mora biti 'da'. Pokušajte razmišljati o tome kako definirati pravila u obitelji kombinirajući dosljednost, lijepo ponašanje te otvoren i pozitivan pristup budućnosti. Dodajte malo autoriteta i puno brižljivosti. Uvjeravam vas da je to izvrsna kombinacija, čaroban recept za postizanje pogodnosti i napretka u vašim odnosima i obiteljskom životu.

Sadržaj

Predgovor [prof. MAURIZIO FABBRI]	7
Uvod	11
Nešto o meni	17
DAVATI I PRIMATI	17
ZAŠTO SNIMAM VIDEA	19

PRVI DIO

POBUNJENI RODITELJI

1. Pogled između prošlosti i budućnosti	23
2. Potezanje konopa	27
3. Roditelji i srednjovjekovni vitezovi	31
4. Ono što niste imali	33
5. Helikopter roditelji	36
6. Rješavanje sukoba	39
7. Rečenice koje treba izbjegavati	42
8. Ne osuđuj, ne prijeti	45
9. Važnost boli i napora	48

10. Anksiozni roditelji	52
11. Supermoći novopečenih majki	55
12. Razvijanje samokontrole	58
13. Od žaljenja nema koristi	61
14. Kakva si ti majka?	63
15. <i>A mile in my shoes</i>	67
16. Vježbati strpljenje	71
17. Majke vođe	75
18. Tri pitanja prije vikanja	77
19. Učenje empatije pomoću dijeljenja	80
20. Borba protiv (majčine) tjeskobe	83
21. Ne ispitujte	86
22. Ne savjetujte	89
23. Supermajke protiv Bolta	92
24. Ne postaješ valjda sebeljubiv?!	94
25. Riječi, riječi, riječi	97

DRUGI DIO

DJECA: UPUTE ZA UPORABU

1. Zašto je sve tako zamršeno?	101
2. Adolescentski mozak	105
3. Dobar odnos s djecom	108
4. Prava i dužnosti: pravilan omjer	111
5. Pravila u obitelji	114
6. Biti svoj	118
7. »Kako je bilo danas?«	122
8. »Tko me sluša?«	124
9. Drugorođeno dijete	127

10. Adolescenti i novi uzori	130
11. Korisnost laži	134
12. Zaljubljanje	138
13. Kako sam ljut!	141
14. Anksiozna djeca	144

TREĆI DIO

ŽIVJELA ŠKOLA!

1. Domaća zadaća na praznicima: kakva dvojba! ..	151
2. WhatsApp: upomoć!	154
3. Što vaše dijete radi na internetu?	157
4. Ljubav prema čitanju	162
5. Internet i videoigre	164
6. Što je to društveni izazov?	167
7. Sindrom povratka u školu	170
8. Digitalna djeca	174
9. Gospođa od tisuću lira	177
10. Prava dob za mobitel	180
11. Djeca i društvene mreže	184
12. Stiže državna matura	188

ČETVRTI DIO

VELIK PROBLEM...

1. Živjela nesavršena obitelj!	193
2. Ljubav pružena dodirrom	196
3. Pravila: zašto su važna	200
4. Reperski naboj	203

5. Naučiti reagirati	206
6. Koliko sati spavati?	209
7. Tri misli Dalaj Lame	213
8. Vikanje? Ali zašto?	215
9. Dijete koje muca	218
10. Od grupe do krda	221
11. Čuvajte se zlostavljanja	224
12. Kako preživjeti praznike?	227
13. U tri koraka do slušanja	230
14. Kako je zagrljaj lijep!	233
Tematsko kazalo	237