

13 PRAVILA MENTALNO JAKIH
RODITELJA

ARETÉ
IZDAVAČKA KUĆA

Naslov originala
Amy Morin
13 THINGS MENTALLY STRONG PARENTS DON'T DO

Zbirka
Preobražaj

Za izdavača
Nina Gugleta

Glavni i odgovorni urednik

Nina Gugleta

Prevod

Irina Vujičić

Korektura

Aleksandra Dunderski

Dizajn korica

Dragana Nikolić

Štamparija

Artprint, Novi Sad

Tiraž

1000 primeraka

Izdavač

Areté, Beograd, 2020

Copyright © 2018 by Amy Morin
Copyright za srpsko izdanje © Arété, 2020

13 PRAVILA MENTALNO JAKIH
RODITELJA

Ejmi Morin

SADRŽAJ

UVOD	7
PRVO POGLAVLJE	
Ne podržavaju mentalitet žrtve	17
DRUGO POGLAVLJE	
Ne pristaju da im griža savesti utiče na odluke	47
TREĆE POGLAVLJE	
Ne prave od svoje dece centar sveta	75
ČETVRTO POGLAVLJE	
Ne dozvoljavaju da im strah utiče na izbore	103
PETO POGLAVLJE	
Ne dopuštaju deci da imaju moć nad njima	131
ŠESTO POGLAVLJE	
Ne očekuju savršenstvo	159
SEDMO POGLAVLJE	
Ne dopuštaju deci da izbegavaju odgovornost	191
OSMO POGLAVLJE	
Ne štite svoju decu od bola	221

DEVETO POGLAVLJE	
Ne osećaju se odgovorno za emocije svoje dece.....	251
DESETO POGLAVLJE	
Ne sprečavaju svoju decu da pogreše	283
JEDANAESTO POGLAVLJE	
Ne poistovećuju disciplinovanje s kažnjavanjem	311
DVANAESTO POGLAVLJE	
Ne idu prećicama kako bi izbegli neprijatnost	343
TRINAESTO POGLAVLJE	
Ne gube iz vida svoje vrednosti	367
ZAKLJUČAK	395

UVOD

Rano u životu odlučila sam da ću, kada odrastem, pomagati ugroženoj deci. Tokom celog mog detinjstva, moji roditelji uvek su pomagali svakome kome su mogli. Oboje su bili direktori u pošti i imali su posebnu veštinu da prepoznaju autsajdera u nevolji. Bilo da su anonimno uplaćivali novac nekome ili da su se našli onome koga je napustila sreća, bili su velikodušni sa svime što su imali.

Nije ni čudo što smo i sestre i ja postale socijalne radnice. Oba naša roditelja bili su nezvanični socijalni radnici godinama. Ali davno pre nego što sam dobila licencu, cilj mi je bio da postanem hraniteljski roditelj.

Odrastala sam znajući da postoje deca koja nemaju porodice. Neka od njih nisu imala dom. Mnoga od njih nikada se nisu osećala voljeno. Zato sam odlučila da ću jednog dana, kada budem imala svoju kuću, primati decu u porodičan smeštaj.

Dok sam studirala, upoznala sam Linkolna – svog budućeg muža. Rano u našoj vezi rekla sam mu da mi je cilj da postanem hraniteljski roditelj. Na sreću, on se oduševio tom idejom.

Odmah nakon što smo se venčali – dok sam još završavala studije – kupili smo kuću s četiri spavaće sobe i započeli proces da dobijemo dozvolu kao hraniteljski roditelji. Odlučili smo da postanemo terapeutski hraniteljski roditelji, što je značilo da ćemo primati decu sa ozbiljnim emocionalnim tegobama ili problemima u ponašanju. Morali smo

da pohađamo određeni broj časova, da prođemo procenu domaćinstva, i morali smo da izvedemo određene modifikacije kako bi naša kuća ispunila zahteve za licencu porodičnog smeštaja.

Ali otprilike godinu dana kasnije, baš dok smo završavali proces sticanja licence, iznenada mi je umrla majka od moždane aneurizme. Na njenoj sahrani čula sam brojne priče – od ljudi koje nikada ranije nisam upoznala – o tome kako im je moja majka pomogla na ovaj ili onaj način. Slušajući o svim tim životima na koje je ona uticala, shvatila sam šta je zaista važno u životu – zaveštanje koje za sobom ostavljamo. Velikodušnost moje majke podstakla mi je želju da pomažem deci više nego ikad.

Otprilike godinu dana kasnije dobili smo licencu za terapeutske hraniteljske roditelje i počelo je naše putovanje. Do tada sam već radila kao psihoterapeut u opštinskom centru za mentalno zdravlje. Radila sam isključivo s decom i njihovim roditeljima, od kojih su mnogi imali problema s ponašanjem. Činjenica da ću postati hraniteljski roditelj dala mi je priliku da primenim principe kojima sam učila roditelje u svojoj terapeutskoj ordinaciji na decu koja dolaze u naš dom.

Linkoln i ja mnogo smo voleli da budemo hraniteljski roditelji i počeli smo da razgovaramo u mogućnosti da usvojimo odete. Međutim, nijedno od dece koja su boravila kod nas nije bilo raspoloživo za usvajanje. Svi su imali planove da se vrate svojim porodicama ili da ih usvoje drugi rođaci. Zato smo počeli da istražujemo decu koja su bila na listama čekanja.

Ali sve se to promenilo na treću godišnjicu smrti moje majke. Desilo se nešto nezamislivo. Te subote kasno uveče Linkoln je rekao da se ne oseća dobro. Nekoliko minuta kasnije, onesvestio se. Pozvala sam hitnu pomoć i oni su brzo došli i odveli ga u bolnicu.

Javila sam Linkolnovoј porodici i svi smo se našli u urgentnom. Nisam znala kako da ima objasnim šta se desilo. Događaji su se odvijali toliko brzo.

Samo smo sedeli tu u čekaonici dok nije došao doktor i pozvao nas da uđemo. Ali umesto da nas odvede da vidimo Linkolna, poveo nas je u malu, odvojenu kancelariju i rekao nam da sednemo. Reči koje je tada izgovorio zauvek su mi promenile život. „Žao mi je što ovo moram da vam saopštim, ali Linkoln je umro.“

Za tren oka, prešla sam od planiranja da usvojim dete do planiranja muževljeve sahrane. Sledećih nekoliko meseci provela sam u magnovenju.

Kasnije smo doznali da je umro od srčanog udara. Imao je samo dvadeset šest godina i nije imao nikakvu istoriju srčanih problema. Ali na kraju krajeva, nije ni bilo bitno kako je umro. Jedino što sam znala bilo je da ga više nema. Na sreću, u to vreme s nama nisu živela nikakve deca. Mogla sam samo da zamislim koliko bi bilo traumatično za usvojeno dete da se nađe u ovakvoj situaciji. Čak smo imali planove da se jedan dečko useli kod nas kasnije te nedelje. Kada je njegov staratelj čuo ovu vest, pronašao mu je drugi porodični smeštaj.

Neko vreme nisam više bila sigurna da želim da budem u sistemu porodičnog smeštaja dece. Radila sam na poslu s punim radnim vremenom i s decom u porodičnim smeštajima, uvek je bilo dosta zakazanih terapija, poseta biološkim roditeljima i susreta sa starateljima i advokatima. Bio bi to težak posao i sa praktičnog stanovišta, ali i sa emocionalnog.

Godinu dana sam pazirala od razmišljanja o hraniteljstvu. Uz pomoć svoje vere u Boga, ljubavi prijatelja i porodice, kao i svega onoga što sam znala o žalosti iz svog terapeutskeg grada, trudila sam se da se oporavim, korak po korak.

Prošlo je nekih godinu dana dok magla moje tuge nije počela da se podiže. Ali kada sam osetila da sam u stanju da budem efikasan roditelj, obavestila sam administratore za porodični smeštaj dece da sam ponovo spremna da budem hraniteljski roditelj.

Počela sam novu avanturu porodičnog smeštaja dece tako što sam uglavnom radila vikendom. To je značilo da sam brinula o deci čiji su hraniteljski roditelji ili hteli malu pauzu od hraniteljskog roditeljstva ili su morali da se pozabave porodičnim poslovima bez prisustva svoje dece. Ponekad hraniteljski roditelji nisu mogli da povedu usvojenu decu na porodična putovanja van države zbog pravila koja su se na njih odnosila.

Prelaz ka hraniteljskom roditeljstvu glatko je prošao i dao mi je priliku da se nečemu radujem vikendima. Kao mladoj udovici, ponekad mi je bilo izazov da ostanem aktivna. Ali briga o deci pružila mi je osećaj svrhe i smisla.

Trebalo mi nekoliko godina da uspostavam novi osećaj „normalnog” u svom životu bez Linkolna. I mada su me neki prijatelji podsticali da ponovo krenem da se viđam s muškarcima, nisam ni najmanje bila zainteresovana.

Ali to se promenilo kad sam upoznala Stiva. Bio je drugačiji od svih koje sam ikada upoznala. I nije mi dugo trebalo da se zaljubim u njega. Na sreću, nije ga zastrašila činjenica da sam udovica kao ni moj cilj da nastavim da budem hraniteljski roditelj.

Nakon što smo se zabavljali otprilike godinu dana, pobešli smo u Las Vegas i zajedno počeli svoju avanturu. I Stiv je morao da prođe kroz proces sticanja licence za hraniteljskog roditelja – provera porekla, časovi i posmatranje u u kućnom okruženju. Ali ovog puta sve prošlo brže zato što je moj dom već ispunjava standarde za hraniteljsku licencu. U roku od nekoliko meseci, Stiv je postao licencirani hraniteljski roditelj.

Životi su nam se sasvim lepo uklopili i neko vreme je sve teklo glatko. Ali onda je Stivovom ocu, Robu, dijagnoziran rak. U početku je prognoza bila dobra. Ali i pored više tretmana, zdravlje mu se pogoršalo. Posle nekoliko meseci, lekari su rekli da je njegovo stanje u poslednjoj, neizlečivoj fazi.

Ta vest duboko me je potresla. Već sam izgubila majku i Linkolna. Rob i ja postali smo jako bliski i nisam mogla da zamislim da ću ostati i bez njega. Stalno sam razmišljala kako to nije fer.

Ali pre nego što sam dopustila da me obuzme samosažaljenje, podsetila sam sebe da mentalno jaki ljudi ne jadikuju nad svojom sudbinom. I s tom mišlju sela sam i napisala spisak svega što mentalno jaki ljudi ne rade. Iz svoje terapeutske prakse i iz ličnih iskustava s tugom, znala sam da bi te loše navike mogle da mi iscrpu mentalnu snagu kada bih im to dozvolila.

Objavila sam na internetu svoj spisak trinaest pravila mentalno jakih ljudi, u nadi da će nekome koristiti. U roku od nekoliko dana moj spisak postao je viralan i pročitale su ga desetine miliona ljudi.

Vrlo malo ljudi je znalo da sam taj članak napisala kao pismo sebi u trenutku kada sam dotakla dno. Samo dve nedelje nakon što je taj članak postao viralan, Rob je umro. I kroz svoju žalost, stalno sam podsećala sebe na sva pravila mentalno jakih ljudi.

Imala sam sreće što sam dobila mogućnost da napišem knjigu *13 pravila mentalno jakih ljudi*. Bila mi je čast da podelim s ljudima te lekcije o izdržljivosti koje sam naučila. Iako sam dobila dosta pitanja čitalaca, jedno pitanje stalno se ponavljalo – kako da decu naučimo tim veštinama?

Takođe su mi mnogi čitaoci rekli: „Kamo sreće da sam odavno naučio sve ovo.“ Zbog toga sam uzbuđena što mogu

da ponudim vodič kako da naučite decu da razviju mentalnu snagu. Kada pomognete deci da izgrade mentalnu snagu, pripremićete ih za svetliju, bolju budućnost.

Zahvaljujući svom terapeutskom radu i iskustvu hraniteljskog roditelja, znam da je moguće da deca svih uzrasta i bilo kog porekla postanu mentalno jaka. Međutim, od presudnog je značaja da im odrasli u njihovim životima pomognu da ojačaju.

KORISTI OD ODGAJANJA MENTALNO JAKE DECE

Frederik Daglas jednom je rekao: „Lakše je izgraditi jaku decu nego popraviti slomljene ljude.” Kao terapeut, znam da je to tačno. Odrasli koji nisu mentalno jaki, muče se da steknu tu snagu. Mnogo je lakše steći mentalni mišić tokom detinjstva.

Ne možete da sprečite da se vaše dete susretne s teškoćama. Doživeće neuspehe i padove. Doživeće gubitak i patnju. I suočiće se s tegobama.

Međutim, ako im pružite sredstva koja su im neophodna za sticanje mentalne snage, ona će moći da pretvore te teškoće u prilike da ojačaju i da se poprave. S čime god se budu susrela u životu, i bez obzira na sudbinu koja ih bude zadesila, znaće da su dovoljno jaka da to prebrode.

To ne znači da vaše dete uopšte neće imati nikakvih problema sa svojim emocijama ili da neće imati teškoća da se izbori sa stresom. Međutim, mentalna snaga pomoći će mu da se izade na kraj s teškoćama na produktivan način. Takođe će mu dati hrabrost da pogleda nedaćama u oči, da stekne sigurnost u svoje veštine i da izvuče pouke iz neuspeha.

Dok deca rastu i uče, ona razvijaju osnovna uverenja o sebi samima, o drugim ljudima i o svetu uopšte. Međutim, ako ne pomažete proaktivno svom detetu da razvije zdrav pogled na stvari, ono može razviti uverenja koja mu ograničavaju potencijal.

Osnovna uverenja ne samo što utiču na način na koji deca tumače događaje i kako odgovaraju na svoje okolnosti, već se ona pretvaraju i u samoispunjavajuće proročanstvo. Dete koje sebe označava kao neuspešno, na primer, neće se potruditi da poboljša svoj život. Ili dete koje veruje da ne može da uspe u životu zato što će ga drugi u tome omesti, verovatno neće ispuniti svoj potencijal.

Osnovna uverenja vašeg deteta utiču na njegovo razmišljanje, na to kako se oseća i kako se ponaša. Evo primera kako osnovna uverenja utiču na dvoje različite dece koja nisu primljena u košarkaški tim:

Dete #1:

Osnovno uverenje – nisam dovoljno dobar.

Misli – nikada neću biti dobar u košarci. Prosto mi sport ne ide od ruke.

Osećanja – tužan i odbačen.

Ponašanje – prestaje da igra košarku.

Dete #2:

Osnovno uverenje – ja sam sposobna osoba.

Misli – ako budem vežbao, biću bolji. Možda ću sledeće godine uspeti da uđem u tim.

Osećanja – odlučno i puno nade.

Ponašanje – vežba košarku svakog dana posle škole.