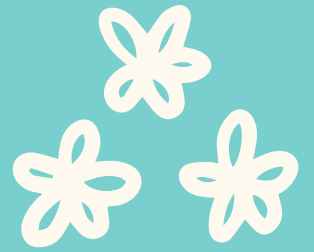
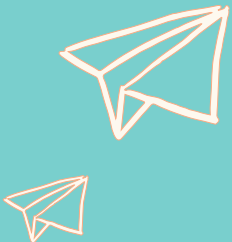
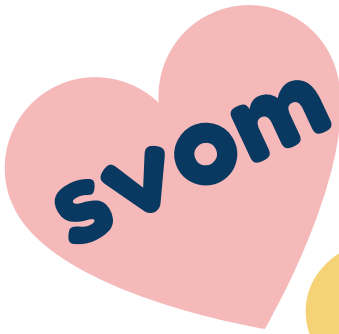


Dragana Aleksić



BUDI najbolji roditelj svom detetu



www.aleksicdragana.com



Sadržaj



UVOD... 4

RAZVOJ EMOCIONALNE INTELIGENCIJE... 12

Čemu nam emocije služe?... 14

Zašto deca burno, pa i eksplozivno reaguju na svoje emocije?... 18

Šta su emotivna preplavlivanja i kako postupiti u vezi s njima, a da to bude u skladu sa razvojem EQ?... 22

Da li bi trebalo da se zabrinete kada dete ispoljava bes i ljutnju?... 25

Kako da prepoznate kada je dete frustrirano, a kada preplavljeno?... 27

Zašto ne bi trebalo zaustavljati dete u ispoljavanju emocija?... 28

Kako se razvija emocionalna inteligencija?... 30

Kako se razvija samoregulacija?... 31

Šta znači da je potrebno dete ponekad izlagati blagom stresu i nelagodi?... 32

Kako da znate da li ste detetu uspešno postavili granice?... 34

Koje još rečenice i fraze možete da koristite pri postavljanju granica?... 37

Šta to znači da bi roditelji trebalo da poštuju detetove granice?... 37

Kako na dete utiču negiranje, ignorisanje, umanjivanje snage emocija, zabrane i emotivne ucene?... 41

Da li bi trebalo da (po)štedimo dete neprijatnih emocija?... 44

Zašto je dobro pokazivati svoja osećanja pred detetom?... 45

Zašto dete ponekad lako i brzo poslušna, a ponekad burno reaguje?... 48

Šta ako ste i pored sveg svog truda ipak vikali i burno odreagovali?... 49

Zašto je važno izvinjenje?... 50

Biće dana kada vam baš ništa neće ići od ruke. Šta onda da radite?... 50

Šta kada roditelji ne mogu da podnesu kenjkanje ili burne reakcije deteta? 51

A šta kada ste sami sa detetom?... 53

EMOCIJE I KOMUNIKACIJA... 54

Dakle, kako razgovarati...

...kada ste van kuće a dete burno reaguje?... 57

...kada je dete potpuno „van kontrole“ u parkiću, na rođendanu...?... 58



...kada je dete ljuto, besno?... 60

...kada postavljate svoje granice?... 61

...kada se dete plaši mraka, strašnih snova...? ... 65

...kada se dete plaši dok usvaja novu veštinu? ... 67

...kada dete oseća strah zbog odlaska kod zubara, lekara...? ... 70

...kada dete roditeljima ili drugim osobama govori „beži!“ – „skloni se!“ – „ne volim te!“ ... 71

...kada se dete stidi?... 73

...kada je tužno, zabrinuto, neraspoloženo?... 74

Kako se sve može razgovarati o emocijama, a da to ne bude samo pitanje „šta osećaš“? ... 74

PROMENA NAVIKA... 75

Emotivno stanje, okidači i stare navike... 78

Prvo prepoznajte šta se u vama dešava...80

Kreiranje željenog ponašanja... 83

Šta mi poručuje moje buduće „ja“... 86

REČ-DVE O MENI... 88



Autorka: Dragana Aleksić

Lektura i korektura: Ivanka Andrejević

E-knjiga „Budi najbolji roditelj svom detetu“ je autorsko delo i kao takvo zaštićeno Zakonom o autorskim i srodnim pravima. Svako neovlašćeno preuzimanje, kopiranje, umnožavanje delova e-knjige ili u celosti, stavljanje u promet, postavljanje na društvene mreže, sajtove ili na bilo koji server koji bi je učinio dostupnom drugim osobama, smatra se povredom autorskih prava i kažnjivo je zakonom. Čitanjem ove e-knjige saglasni ste da poštujete navedeno.



Copyright © 2022 Dragana Aleksić
Sva prava zadržana. Sva prava pripadaju nosiocu autorskog prava.





Dragi roditelji,

Hvala na poverenju koje ste mi poklonili da ovako važnu temu savladamo zajedno.

Na ideju za ovaj priručnik došla sam pažljivo slušajući sve vas na konsultacijama, ali i prateći pitanja koja mi šalžete. Primetila sam kako se često dešava da se u „kritičnom trenutku“ ne setite da nešto primenite, kao i da vaša motivacija za uvođenje promena u pristupu i komunikaciji sa detetom brzo opada. Dodatno osećanje koje se kod većine ponavlja jeste nelagoda kada je potrebno razgovarati o osećanjima, bilo detetovim bilo vašim. To je bio dovoljan motiv za mene da svoje dragoceno iskustvo u radu sa roditeljima povežem sa najefikasnijim NLP i koučing tehnikama za promenu navika, kao i najnovijim saznanjima iz neuronauke, razvoja mozga i emocionalne inteligencije, i da kreiram jedinstveni sadržaj namenjen i deci i roditeljima. Jer, tema emocija zahteva da cela porodica bude uključena.

Priručnik ne nudi brza i laka rešenja, već daje uputstva za temeljni rad na promeni i usvajanju navika, kao i važnih informacija o razvoju mozga i razvijanju emocionalne inteligencije. Set sa sadržajem za dete nije zamena za roditelja, niti bi trebalo očekivati da bude sam po sebi dovoljan da dete nauči da reguliše sebe i menja svoje reakcije kada je pod uticajem emocija. **Neophodno je vaše aktivno učešće i za rad na sebi i za rad sa detetom.**

Kada sam najavila ovaj priručnik, veliki broj pitanja odnosio se na uzrast deteta kojem je namenjen. Okvirni odgovor glasi od dve do osam godina, i to samo zbog postera i predloženih načina ispoljavanja emocija kroz igru.



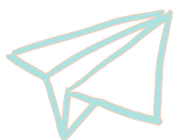


Ali, bez obzira na to koliko godina da ima vaše dete, uvek je pravi trenutak da njegovim osećanjima priđete kroz pozitivno roditeljstvo. A videćete u nastavku da ovde ima dosta posla i za nas odrasle. To što imamo određeni broj godina, ne znači obavezno i da smo razvili svoje emotivne kapacitete za nošenje sa izazovima koje donosi roditeljska uloga i istovremenu podršku emocionalnom razvoju deteta. Tako da pravi odgovor na pitanje od kojeg uzrasta preporučujem ovaj priručnik ne postoji. Najprecizniji odgovor glasio bi – što pre, to bolje.

U ovom priručniku čitaćete o tome zašto je važna emocionalna inteligencija, kao i šta je potrebno za njen razvoj. Pored razumevanja, saosećanja i prihvatanja osećanja, usmeravanja ponašanja, podrške u ispoljavanju osećanja, pomoći u razvijanju otpornosti i samoregulacije uz безусловnu ljubav, kao i prilagođene komunikacije, postoji još jedan važan faktor – a to su granice. S obzirom na to da su mnogi roditelji odrastali bez dozvole da postavljaju svoje lične granice, nekome od vas ovaj deo može biti posebno težak.

Cilj ovog priručnika je da roditelji, a uz njih i dete, shvate i prihvate činjenicu da su emocije, i one prijatne i one neprijatne, sastavni deo života, kao i frustracije, trenutno nezadovoljstvo, razočaranje.

Znači, svako osećanje koje nam se javi sasvim je u redu, a način na koji ga ispoljavamo se uči. Prihvatanje detetovih osećanja nije i prihvatanje njegovog neadekvatnog ponašanja, posebno kada pri burnim reakcijama povređuje druge ili sebe. Često upravo ovo kod roditelja izaziva nedoumice kada je postupanje prema detetu u pitanju.





Dakle, emociju prihvatamo, a ponašanje usmeravamo i korigujemo, ali ne pukim zahtevanjem da dete sa nečim prestane već strpljivim ponavljanjem i pokazivanjem na ličnom primeru. U tom delu najviše će vam koristiti poster.

Imajte u vidu da način na koji doživljavamo dete i njegovo ponašanje u velikoj meri utiče na naše reakcije i ponašanje prema njemu. Posmatranje detetovog ponašanja kao problema, u startu kod roditelja stvara lošu energiju, sa čitavim spektrom emocija, i uverenjem da problem moraju što pre da reše. A zapravo je to rad na duge staze, pri kojem i dete i roditelj uče, razvijaju se, i svakodnevno jačaju svoj odnos. Kada govorimo o emocijama i razvoju emocionalne inteligencije, nikakvo vremensko ograničenje niti požurivanja neće dati rezultat.

Ovo se UČI, ali lekcije prvo moraju da savladaju roditelji, a ne dete – kako odrasli uglavnom misle. Ako se pitate koliko će sve ovo da traje, odgovor glasi – koliko god bude potrebno.

Razvijati EQ znači naučiti i ojačati sebe da se nosimo sa onim što nam se dešava i sa osećanjima koja to prate, bilo da su prijatna ili neprijatna.

Svest da će i dalje sve biti u redu čak i kada smo se naljutili, uplašili, zabrinuli, rastužili, postideli, razočarali, doživeli frustraciju ili nas je neko izneverio, možemo da razvijamo samo ako sve te emocije osetimo, proživimo (i uverimo se da možemo da ih „preživimo“), a zatim nastavimo dalje. Tako se razvijaju otpornost, samoregulacija i na kraju samokontrola, i tada izazovi, koji su životna neminovnost, naš mozak neće uspeti da uvedu u reaktivno stanje.

